

Rappelez-vous : On peut bien vivre avec l'ostéoporose!

L'importance d'une bonne posture

Dans de numéro

- Info-fracture
- L'importance d'une bonne posture
- Participation des patients à la Canadian Musculoskeletal Conference
- Histoire d'os
- Une recette d'Ostéoporose Canada

Info-Fracture

Les chutes peuvent causer des fractures. Une bonne posture peut prévenir une chute.

Pourquoi est-il important d'avoir une bonne posture?

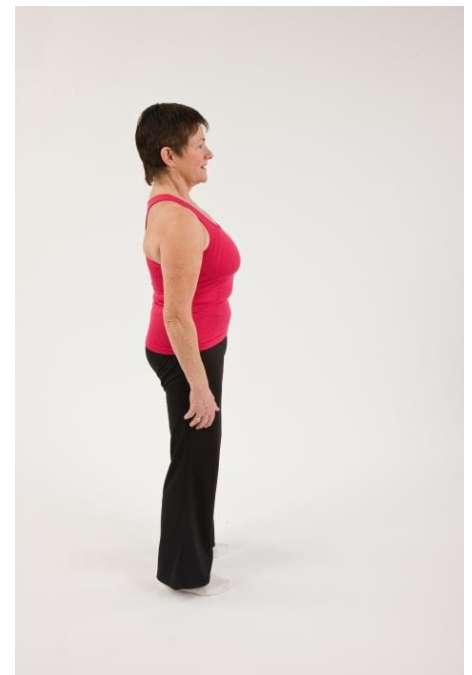
Nous avons tous entendu dire, à un moment ou à un autre de notre vie, qu'il est important de ne pas s'affaler parce que ce n'est pas bon pour nous. Ma mère nous grondait souvent parce que nous étions affalés, mais ne nous a-t-on jamais expliqué pourquoi il est important de s'asseoir ou de marcher le dos droit? À l'école primaire, nous avions presque tous les jours un cours où le professeur nous disait de marcher au rythme de la musique avec un livre sur la tête. Quand la musique s'arrêtait, nous devions nous arrêter sans faire tomber le livre. Je n'y ai jamais vraiment pensé, mais avec le temps, j'ai compris pourquoi une bonne posture est salutaire.

Qu'est-ce qu'une bonne posture?

Lorsque vous êtes debout, l'oreille, l'épaule, le coude, la hanche, le genou et la cheville devraient être alignés. Lorsque vous êtes assis, vous devriez avoir le dos droit et les pieds bien à plat au sol. Il se peut que vous ayez besoin d'un soutien au bas du dos, comme un coussin.

Voici un certain nombre de raisons pour lesquelles une bonne posture est importante :

- Elle enraye le stress imposé à la colonne vertébrale et aux muscles, soulageant ainsi la fatigue et améliorant le fonctionnement au quotidien.
- Une bonne posture ôte tout stress sur les intestins. Lorsque nos intestins sont comprimés, nous ne pouvons pas digérer convenablement la nourriture, nous privant ainsi d'éléments nutritifs



Exemple de bonne posture en position debout. Avec l'aimable autorisation de Bone Fit™

importants. De plus, une bonne posture atténue le problème de reflux. Lorsque le corps est croquevillé, les sucs digestifs ont tendance à remonter, causant ainsi des brûlements d'estomac.

- Une posture droite favorise le bon fonctionnement du cœur et des poumons en procurant plus d'espace aux organes. Lorsque le corps est bien aligné, les organes disposent de plus d'espace; les poumons s'emplissent d'air plus facilement et le cœur peut battre correctement.
- Saviez-vous qu'une bonne posture améliore la mémoire? Le cerveau utilise environ 25 % de l'oxygène requis par le corps. Puisqu'une bonne posture améliore la respiration, elle permet donc d'absorber plus d'oxygène. Une plus grande quantité d'oxygène entraîne une amélioration des fonctions cérébrales.
- Une bonne posture favorise un bon ancrage des pieds. Lorsque le corps est bien aligné, le centre de gravité s'aligne avec l'arrière de la tête; la ligne qui le prolonge pointe vers les pieds, ce qui nous ancre au sol. Une bonne posture prévient les chutes. En effet, il est peu probable qu'un simple faux pas cause un déséquilibre de nature à entraîner une chute.
- Non seulement une bonne posture vous fait mieux paraître, elle vous remet en belle humeur. Il est difficile de bien paraître quand on s'affaisse sans compter que cela sape l'énergie. S'affaisser met en évidence les bourrelets, aussi on donnera l'impression d'avoir pris du poids. Redressez-vous! Vous aurez l'impression d'avoir perdu du poids tout simplement parce que les bourrelets ne sont plus apparents.

Peut-être ces raisons vous inciteront-elles à vous redresser et à regarder droit devant!

Il y a fort à parier que vous êtes en train de lire ce bulletin en position assise. Comment est votre posture en ce moment? Avez-vous le dos droit? Voici quelques conseils pour améliorer votre posture.

- En position assise prolongée devant un bureau, veillez à ce que vos pieds soient bien à plat au sol. Si la hauteur de la chaise est trop grande et qu'elle n'est pas réglable, placez un pouf ou un appuie-pieds pour y déposer les pieds.
- Pour déterminer la bonne hauteur de la chaise, assurez-vous que vos coudes sont au même niveau que le bureau. Sinon, votre corps, tendu, aura tendance à s'affaisser et vous éprouverez des douleurs au cou.
- Lorsque vous vous asseyez, la chaise doit être réglée de manière que vous puissiez appuyer le dos contre le dossier de la chaise. Si ce n'est pas possible, utilisez un coussin pour plus de confort. Parfois, une serviette roulée peut être utilisée faute de coussin.
- Le haut de l'écran de votre ordinateur devrait être plus haut que vos yeux d'environ deux pouces (cinq centimètres) pour ne pas fatiguer la nuque. Si vous portez des verres à double foyer, l'écran devrait se trouver un peu plus bas.
- La hauteur de votre clavier est également importante; gardez vos bras droits vers l'avant afin de pouvoir travailler confortablement.

- Efforcez-vous de faire chaque jour des exercices de posture pendant 5 à 10 minutes. Téléchargez le livret *Too Fit to Fracture* qui contient des exercices destinés à améliorer la posture à l'adresse suivante (en anglais) : <https://osteoporosis.ca/health-care-professionals/clinical-practice-guidelines/exercise-recommendations/>.
- Portez attention à votre posture lors de vos activités quotidiennes.

Surveillez constamment votre posture. Si vous sentez que vous vous affalez, redressez-vous et sentez la différence. Vous sentirez aussitôt une plus grande détente.

Nous espérons que ces conseils vous aideront à acquérir une bonne posture!

Nous apprécions vos commentaires.

Vous avez une question?

Y a-t-il un sujet lié à l'ostéoporose sur lequel vous aimeriez apprendre davantage dans l'infolettre *Vivre*?

Vous cherchez une excellente occasion de bénévolat?

Communiquez avec nous en composant notre numéro sans frais 1 800 463-6842 ou en nous écrivant au copn@osteoporosis.ca.

Participation des patients à la *Canadian Musculoskeletal Conference*

Six membres du comité de direction du Réseau canadien des patients atteints d'ostéoporose ont rallié plus de 220 cliniciens, chercheurs et stagiaires à la *Canadian Musculoskeletal Conference* (#CMC2018) qui s'est déroulée 3 au 5 mai à Toronto. Les derniers progrès de la science de l'ostéoporose étaient inscrits à l'ordre du jour. Parmi les nombreux sujets abordés, mentionnons l'évaluation du risque de fracture, les stratégies de rétablissement après une fracture de la hanche, les congés de médicaments, les nouveaux traitements pour l'ostéoporose, la nutrition et la santé musculosquelettique. Plusieurs de ces sujets seront abordés dans les prochains numéros de *Vivre*.

L'un des points saillants de la conférence? Avoir la chance de rencontrer un groupe de vingt jeunes chercheurs enthousiastes et de discuter de l'importance de solliciter la participation des patients aux projets de recherche. Il ne fait aucun doute que nous profiterons de leurs découvertes dans les années à venir.

Merci aux organisateurs et à Ostéoporose Canada pour l'accueil des patients à l'événement #CMC2018. Nous sommes impatients de répéter l'expérience au #CMC2020!

HISTOIRE D'OS:

Je suis allé voir Pavarotti une fois. Il n'aime pas quand on entre dans la danse. –Mitch Miller

HALLOUMI ET PIMENTS GRILLÉS

Temps de préparation: 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Donne : 4 portions

Calcium : 300mg



Voici un repas pour deux léger qui déborde de saveurs et de couleurs. Vous trouverez de l'halloumi au comptoir des fromages de votre épicerie. N'oubliez pas de prévoir des tranches de pain baguette pour les tremper dans tout ce bon jus!

Ingrédients

- 1 piment rouge et 1 piment jaune, coupés en quartiers
- 1 paq. (250 g) de fromage halloumi
- 1/4 t. (60 mL) d'huile d'olive extra-vierge, divisée
- 2 c. à s. (30 mL) de vinaigre balsamique vieilli
- 2 c. à s. (30 mL) de tomates séchées hachées
- 1 c. à s. (15 mL) de persil ou de basilic frais haché
- 1 c. à s. (15 mL) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 mL) de câpres émincées
- 1 petite gousse d'ail émincée (facultatif)
- 1 pincée de flocons de piment fort et de sel

Pour plus d'information, [cliquer ici](#) pour cette recette sur le web

Préparation

Trancher l'halloumi en quatre morceaux dans le sens de la longueur et les disposer dans l'assiette avec les piments. Les arroser d'une cuillère à soupe (15 ml) d'huile.

Dans un bol, mélanger le reste de l'huile, le vinaigre, les tomates séchées, le persil, le jus de citron, les câpres, l'ail, si désiré, les flocons de piment fort et le sel. Réserver.

Faire griller l'halloumi et les piments à feu moyen-fort sur un gril bien graissé pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que des marques de cuisson apparaissent et que le fromage ait fondu. Disposer joliment dans une assiette de service.

Verser des cuillérées de vinaigrette sur le fromage et les piments et laisser reposer 5 minutes avant de servir.