

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

Affronter l'hiver

Ce texte est une extension de l'article publié dans VIVRE, édition novembre 2005. Nous tenons à remercier Gail Lemieux, cofondatrice du RCPO, qui a écrit l'article original basé sur son expérience personnelle de l'hiver.

Dans de numéro

- Info-fracture
- Affronter l'hiver
- Le chien a mangé mon... biscuit!
- Histoire d'os
- Une recette d'Ostéoporose Canada

Le souvenir du moment où j'ai glissé et chuté sur la glace devant chez moi, en pleine tempête de neige, réveille toujours de la peur dans mon cœur. Toutes les fois que je sors de la maison, j'ai une pensée pour ceux qui souffrent d'ostéoporose et qui doivent demeurer vigilants et à l'affût des dangers de l'hiver.

Quand je suis tombée, ce soir-là, je me trouvais à quelques pas de la porte d'entrée et me suis fracturé deux vertèbres. Ces fractures vertébrales étaient si douloureuses que je ne pouvais pas me relever. Je gisais sur le sol froid pendant que la neige, balayée par le vent, me recouvrait peu à peu. Quelque temps plus tard, des voisins qui se promenaient m'ont découverte. Ils avaient d'abord pensé qu'il s'agissait d'une poubelle recouverte de neige qui gisait sur le sol! Cette expérience douloureuse m'a appris à ne pas prendre l'hiver à la légère. J'aimerais partager quelques-unes des choses que j'ai apprises :

Ai-je vraiment besoin de sortir?

Toujours tenir compte des conditions météorologiques hivernales. Si le temps est mauvais ou menaçant, demandez-vous s'il est vraiment nécessaire de sortir. J'ai appris que la douleur, l'incapacité physique ainsi que l'impact causé par une fracture importent davantage que les activités que je peux accomplir à l'extérieur les jours où la météo indique qu'il est préférable de rester à la maison. Que l'on soit à pied ou en voiture, il est plus prudent, certains jours, de rester à la maison. En de temps pareils, il vaut mieux d'écrire au RCPO et partager ses expériences de l'hiver!

La promenade en plein air

- Quand vous sortez, assurez-vous d'être chaussé adéquatement. Vos chaussures doivent être confortables, à talons bas et munies de semelles antidérapantes.
- Il existe plusieurs dispositifs antidérapants à enfiler sur une botte ou chaussure et grâce aux crampons, ils adhèrent à toutes les surfaces glacées. Ces dispositifs sont munis de crampons pour une meilleure adhérence afin de

Info-fracture:
l'homme qui subit une crise cardiaque en pelletant de la neige, blâme son cœur et non pas le banc de neige, par contre, le patient qui se brise le poignet à la suite d'une simple chute, blâme le sol.

ne pas glisser sur les surfaces couvertes de neige et de glace comme les trottoirs, les allées et les stationnements pour éviter de subir une fracture au poignet ou à la hanche. Cependant, si vous utilisez ces dispositifs, rappelez-vous des conseils suivants :

- Restez prudent, même si vous portez ce dispositif, vous risquez tout de même de subir une chute. Vous devez éviter de marcher sur une surface glacée et vous devez marcher avec prudence.
- Vous devez les utiliser à l'extérieur seulement. Retirez-les avant d'entrer dans un magasin ou un centre commercial, car ils sont très glissants sur les surfaces intérieures lorsque mouillés.
- Si vous utilisez une canne pour vous déplacer, sachez qu'il existe d'autres types de crampons pour votre appareil de mobilité. En plus d'être sécuritaire et facile à installer, ce dispositif s'attache au bout de la canne et procure une meilleure adhérence sur une variété de surfaces. Ce dispositif se replie quand il n'est pas utilisé et est muni d'un ou de cinq pointes extrêmement pratiques pour vous aider avec votre équilibre sur les surface enneigées ou glacées difficiles à éviter.
- Soyez à l'affût de la glace cachée sur les routes, trottoirs, parcs de stationnement; a-t-on répandu du sel ou du sable sur ces surfaces? Assurez-vous que les chemins sont clairs et déneigés.
- Soyez très prudent lorsque vous montez ou descendez d'un autobus ou d'un tramway, les marches peuvent être glissantes.

La conduite automobile

La conduite en hiver peut être difficile pour tout le monde, mais si vous souffrez d'ostéoporose, même un petit accident peut causer une fracture. Voici quelques conseils de conduite en hiver :

- Assurez-vous de toujours porter votre ceinture de sécurité.
- Assurez-vous de pouvoir monter et descendre facilement de la voiture et que la route a été déneigée tout le long du parcours.
- Assurez-vous que votre véhicule est en bon état.
- Assurez-vous que votre voiture est munie de pneus d'hiver.
- Installez des essuie-glace pour l'hiver. Ils déblaiement mieux la neige et la glace pour une meilleure visibilité.
- Si vous faites beaucoup de route l'hiver, suivez un cours sur les techniques de conduite hivernale et d'antidérapage.
- Surveillez la glace noire.
- Évitez les mouvements brusques avec votre voiture.
- Accélérez et freinez lentement.
- Maintenez une distance de sécurité.
- Conduisez selon les conditions de la route : ralentissez et conduisez sous la limite de vitesse affichée si les conditions sont mauvaises.
- Conduisez *toujours* avec les phares allumés, même en plein jour, tout au long de l'année. Ainsi, les autres conducteurs sont en mesure de mieux vous voir et cela permettra d'améliorer votre sécurité.
- Si vous devez vous-même déneiger la voiture, faites-le avec précaution, sections par section. Évitez les positions inconfortables, comme les mouvements de flexion et de torsion qui ajoutent un stress supplémentaire sur le dos.
- Servez-vous du dégivreur pour aider à dégager votre pare-brise pendant que vous réchauffez votre voiture. Il suffit seulement d'un peu de patience pour atteindre le même résultat avec moins d'effort physique et diminuer le risque de subir une fracture vertébrale (os brisés dans le dos).

Comme la plupart des Canadiens, vous aimez profiter des plaisirs associés à la saison froide. Faire de l'activité physique à l'extérieur est un excellent moyen de renforcer vos muscles et vos os, mais si vous avez déjà subi une fracture ou si vous présentez un risque élevé de fracture, les nombreuses activités d'hiver, tels que le patinage, le ski alpin ou luge, ne sont probablement pas appropriées pour vous. Pourtant, par une belle journée ensoleillée lorsque les trottoirs sont secs et déglacés, vous pouvez pratiquer votre marche rapide avec un groupe d'amis. Si vous choisissez de marcher seul, veillez à ce que quelqu'un sache vos allées et venues. S'il y a une activité que vous aimeriez faire et dans laquelle vous excellez comme la raquette et le ski de fond, continuez d'en faire tout en tenant compte de votre risque de fracture et de votre état de santé en général. Vérifiez auprès de votre médecin ou d'un professionnel de l'exercice.



L'hiver est une saison merveilleuse pour profiter du grand air, il suffit de bien se préparer, de rester prudent et d'avoir du plaisir tout en prenant soin de ses os.

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.

Le chien a mangé mon... biscuit!

On aurait pu entendre une mouche voler. Nous étions plus d'une centaine à attendre, le sourire en suspens, que Jim Taylor, le célèbre et amusant chroniqueur de sports, continue. C'était en octobre 2011 et nous étions tous réunis dans un pub à Richmond, en Colombie-Britannique pour l'édition inaugurale de notre événement unique, Bones 'n 'Beer, une activité de sensibilisation portant sur les hommes et l'ostéoporose. Nous avons hâte d'entendre Jim, notre principal conférencier, nous raconter des anecdotes croustillantes sur les nombreuses célébrités qu'il connaissait – après tout, il avait écrit des livres sur Wayne Gretzky et Rick Hansen. Mais voilà. Il nous a sciés avec son introduction : Je suis atteint d'ostéoporose. Et c'est en éternuant que je l'ai su. Un éternuement retentissant où j'ai ressenti un courant qui descendait le long de ma colonne comme si on ouvrait une fermeture-éclair. Et pendant une demi-heure, nous étions tous là, rivés à nos sièges, et oui, nous esclaffant aussi, tandis qu'il nous racontait son expérience avec cette maladie. Son histoire, initialement publiée dans VIVRE en 2012, est reproduite ici pour partager le plaisir de l'entendre, une fois encore.

Jim Taylor est décédé le 7 janvier 2019 à son domicile, à Shawinigan Lake, C.-B., à l'âge de 82 ans.

D'accord, je passe aux aveux : il y a dix-huit mois, je ne pouvais pas épeler le mot « ostéoporose ». Puis, j'ai découvert que j'en étais atteint. Incroyable, comment une maladie peut changer rapidement un point de vue.

Cela s'est produit tout de suite après avoir éternué puissamment, j'ai ressenti un courant qui descendait le long de ma colonne comme si on ouvrait une fermeture-éclair.

Le diagnostic : cinq fractures de compression. J'ai passé un mois à l'hôpital et à la suite de mon retour à la maison j'en ai passé deux autres en face de la télé (la Coupe mondiale de soccer était en cours, Dieu merci; j'ai regardé les 64 matchs) et j'ai perdu 48 livres. Durant cinq ou six semaines, j'ai réappris à marcher en me promenant avec un chariot le long des allées de l'épicerie. J'ai dû faire preuve de beaucoup d'humilité pour demander de l'aide pour m'essuyer les fesses.

En réalité, j'ignorais tout en ce qui concerne l'ostéoporose et je l'aurais complètement balancé si je n'en étais pas atteint. Un seul éternuement et me voilà en grande discussion avec mon médecin au sujet de la densité osseuse, une matière pour laquelle je n'avais aucun intérêt.

« Quand vous jouez billard, vous recouvrez l'extrémité de la queue de billard avec de la craie, n'est-ce pas ? Vos os sont comme ça. » me raconte le médecin.

« Comme la queue ? » ? lui dis-je.

« Pas la queue, me dit-il, la craie ». En passant, vous souffrez également de scoliose. Votre dos se voûte peu à peu. Aviez-vous l'impression que tous les gens autour de vous rapetissaient ? »

D'accord. Un autre mot se terminant en « ose ». Wayne Gretzky serait fier de moi, j'ai fait un tour du chapeau avec les maladies en « ose » : ostéoporose, scoliose et hémochromatose, du grec qui signifie que vous avez beaucoup de fer dans votre sang, et qu'il est étonnant que vous réussissiez à passer la sécurité d'un aéroport ».

Mais ce qui m'intriguait le plus était mon dos. De toute évidence, ce n'est pas un éternuement qui avait engendré tout ça. Ma colonne devait être dans un piètre état puisqu'il avait suffi d'un seul éternuement pour déclencher la détérioration de ma santé osseuse. Il est fort probable que cela a débuté pendant mes merveilleuses vacances en Espagne il y a quelques années. Ma femme souffrait alors de pneumonie et moi, j'ai trébuché et suis tombé dans un escalier de cinq ou six marches. Nous avons tous les deux passé notre semaine alités dans un hôpital de la Costa del Sol. (Mes amis n'étaient pas surpris. À l'époque, mon ami et chroniqueur au Vancouver Sun, Jim Kearne, étions connus sous le nom des Éclopés de la route, car nous blessions souvent lors de voyages).

Contrairement à la légende, **l'ostéoporose n'est pas une maladie de femmes**. C'est une maladie qui souscrit au principe de l'égalité des sexes quand il est question de fragilité osseuse, et à moins que vous obteniez une évaluation de votre densité osseuse, vous jouez à la Roulette russe avec votre santé osseuse.

J'appartiens à la catégorie des gens chanceux. En effet, puisque j'exerce le métier d'écrivain, je peux travailler en pyjama de mon domicile si cela me plaît.

Par contre, je n'ai pas conduit ma voiture depuis 18 mois. La marche (ou, rester assis) pour une longue

période de temps est hors de question. Que se passerait-il si je devais rouler en automobile ? Que se passerait-il si je devais utiliser un marteau-piqueur ? L'autre jour, j'ai échappé un biscuit sur le plancher, j'ai dû me mettre à quatre pattes pour le ramasser et j'ai demandé de l'aide à mon épouse afin de me relever. Pire encore, le chien a mangé mon biscuit! Que faire si j'occupe un emploi qui requiert que je soulève des charges lourdes ? Combien de temps pourrais-je le conserver ?

Avec le temps, je me suis ajusté. Par contre, si j'avais subi un test de densité minérale osseuse plus tôt, je ne serais pas dans cette situation.

Un dernier conseil :

Évitez d'éternuer.

HISTOIRE D'OS :

- Vous roulez un peu vite , monsieur!, dit le policier à un automobiliste.
- Oui, mais j'ai des produits surgelés dans le coffre », répond le contrevenant

Une recette d'Ostéoporose Canada

MACARONI AU FROMAGE AVEC ÉCLATS DE LÉGUMES

Temps de préparation: 20 min

Temps de cuisson : 20 min

Donne : 4 portions

Calcium : 42% QV*



Cette sauce est vraiment crémeuse et pleine de légumes et de couleurs. Si vous n'avez pas le temps de couper les légumes en petits morceaux, vous n'avez qu'à les hacher plus gros et à les laisser cuire un peu plus longtemps jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ingrédients

1 1/2 t. (375 mL) de macaroni ou de fusilli au blé entier
2 c. à thé (10 mL) de margarine molle non hydrogénée
1 petit oignon haché finement
2 gousses d'ail émincées
1 carotte hachée finement
1/2 t. (125 mL) de poivron rouge haché finement

1/2 t. (125 mL) de courgette râpée
2 c. à s. (30 mL) de farine tout-usage
2 t. (500 mL) de lait écrémé
1 c. à thé (5 mL) de thym frais haché ou 1/2 c. à thé (2 mL) de thym séché
1 t. (250 mL) de cheddar fort allégé râpé
1 c. à thé (5 mL) de moutarde de Dijon
Pincée de poivre fraîchement moulu

Préparation

Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Ajouter le macaroni et faire cuire environ 6 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient à la fois tendres et fermes. Bien égoutter et mettre de côté.

Dans un grand poêlon, faire fondre la margarine à feu moyen et y faire revenir l'oignon et l'ail pendant une minute. Ajouter la carotte, le poivron rouge et la courgette et cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'ils s'attendrissent. Incorporer la farine et cuire en brassant jusqu'à ce que la farine soit absorbée. Verser lentement le lait et le thym et remuer jusqu'à consistance lisse. Cuire en brassant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à l'apparition de bulles. Incorporer le fromage, la moutarde et le poivre. Retirer du feu et remuer jusqu'à ce que tout soit bien fondu et lisse. Incorporer le macaroni cuit et mélanger pour bien l'enrober.

Option avec des légumes surgelés

Remplacer la carotte, le poivron rouge et la courgette par 2 tasses (500 mL) de légumes surgelés en dés et mélanger à la sauce.

*Le pourcentage de calcium est basé sur les besoins en apports journaliers recommandés par Ostéoporose Canada pour les personnes âgées de moins de 50 ans.

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