

Droit debout Canada

- La **perte de taille** peut être un signe avant-coureur de fracture vertébrale (os cassé dans votre dos).
- La fracture vertébrale peut être causée par l'**ostéoporose**, une maladie qui fragilise les os.
- Vous pouvez ignorer la présence d'un os cassé (fracture) dans votre dos, car 66 % des fractures sont indolores.
- Si vous souffrez de fracture vertébrale, il existe un **traitement efficace** disponible pour réduire votre risque de subir une autre fracture.

Les fractures vertébrales peuvent provoquer :

- une perte de taille,
- un dos courbé (colonne),
- de la douleur au dos,
- d'autres fractures,
- de l'incapacité.

EST-CE QUE VOTRE TAILLE DIMINUE?

Votre taille quand vous étiez jeune adulte _____

Votre taille maintenant _____

Votre taille a diminué de _____

Conservez ce document et enregistrez les nouvelles données sur votre taille recueillies par un professionnel de la santé.

Date _____ Taille _____

Date _____ Taille _____

Posez-vous les questions suivantes :

1. Ai-je perdu 2 cm ($\frac{3}{4}$ po) ou plus de taille telle que mesurée par mon professionnel de la santé, ou 6 cm (2 po $\frac{1}{2}$) ou plus depuis l'âge adulte ?
2. Ma colonne vertébrale est-elle courbée?



Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre des questions, consultez votre médecin et exigez une radiographie de votre colonne (lombaire et thoracique).

Avez-vous plus de 50 ans ?

Tous les hommes et les femmes âgés de plus de 50 ans devraient faire mesurer leur taille, tous les ans, afin d'évaluer leur risque de fractures vertébrales.

Système impérial	Système métrique
5' 0"	152,40 cm
5' 1"	154,94 cm
5' 2"	157,48 cm
5' 3"	160,02 cm
5' 4"	162,56 cm
5' 5"	165,10 cm
5' 6"	167,64 cm
5' 7"	170,18 cm
5' 8"	172,72 cm
5' 9"	175,26 cm
5' 10"	177,80 cm
5' 11"	180,34 cm
6' 0"	182,88 cm

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez :
www.osteoporosecanada.ca
ou téléphonez à Ostéoporose Canada au :
1 800 977-1778

