

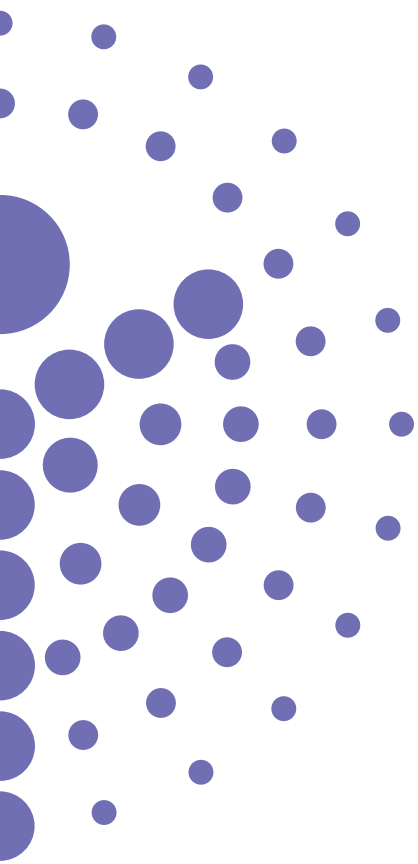


Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

Vivre bien avec l'ostéoporose





Apprendre à gérer l'ostéoporose pour une vie pleine et active

Vous n'êtes pas seul

Cette brochure s'adresse à ceux qui viennent d'apprendre qu'ils sont aux prises avec l'ostéoporose et à ceux qui s'interrogent sur la manière de gérer cette maladie. Elle est le fruit d'une sagesse collective issue de nombreuses personnes qui se sont adaptées à leur diagnostic et qui vivent désormais une vie pleine et active.

Le diagnostic de l'ostéoporose a un effet important

Le diagnostic de l'ostéoporose provoque de l'anxiété chez la plupart des personnes atteintes. Leurs préoccupations sont souvent liées à la peur de subir une fracture osseuse - ou une autre fracture si l'ostéoporose a été diagnostiquée à la suite d'une fracture.

Cette angoisse est généralement accompagnée de pensées négatives : « Vais-je rétrécir? Vais-je tomber? Puis-je sortir sans danger? Pourrais-je un jour participer à mes activités récréatives favorites? J'arrive à peine à exécuter mes corvées domestiques sans demander l'aide d'autrui. »

Si vous vous laissez sombrer dans la mélancolie, les idées noires vous mèneront vers la solitude, la dépression et la détresse. La crainte de perdre son autonomie en raison d'une limitation physique incite à la dépression. C'est pourquoi il est important de songer plutôt à ce que vous pouvez faire. N'oubliez pas que bon nombre de personnes aux prises avec l'ostéoporose se conditionnent pour mener une vie à la fois pleine et active.

Grâce à la médication et à des changements appropriés à leurs habitudes de vie, les gens arrivent à réduire les risques de fracture et, dans certains cas, à augmenter la masse osseuse. Voilà un défi qui donne à réfléchir positivement!

La marche à suivre

Si vous avez récemment reçu le diagnostic de l'ostéoporose, voici quelques points de départ :

- Renseignez-vous. Recherchez tout ce que vous pouvez apprendre sur l'ostéoporose. Ostéoporose Canada met à votre disposition un numéro de téléphone sans frais, à partir duquel vous pouvez obtenir de l'information. Vous pouvez faire part de vos préoccupations aux conseillers. Ceux-ci peuvent vous faire parvenir de la documentation appropriée et vous diriger, le cas échéant, vers un groupe d'entraide ou de soutien local. Notre site Web, www.osteoporosecanada.ca, diffuse également une foule de renseignements utiles. De plus, vous pouvez vous inscrire au réseau VIVRE - Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose. Publié régulièrement, le bulletin du réseau donne des conseils utiles et de l'information sur les conditions de vie relatives à l'ostéoporose.
- Examinez vos options de traitement avec votre médecin; de nombreux choix s'offrent à vous.
- Discutez également avec lui de nouvelles habitudes de vie qui pourraient vous aider.
- Demandez-lui s'il peut vous recommander d'autres spécialistes. Bien que votre médecin agisse en tant que ressource médicale principale, d'autres spécialistes sont en mesure de prodiguer des soins pour vos os (voir la liste des professions ci-dessous).

Professions liées à la santé osseuse

Voici la liste des spécialistes du système médical, qui vous aideront à maintenir une bonne santé osseuse. Remarque : Votre communauté pourrait ne pas être en mesure de mettre tous les professionnels ci-dessous à votre disposition.

- *Le médecin* : C'est votre ressource médicale primaire. Avec lui, vous pouvez élaborer une stratégie visant à optimiser vos chances d'améliorer votre santé osseuse. C'est votre médecin qui est chargé de vous diriger au besoin vers d'autres professionnels de la santé à titre de référence.
- *L'infirmier praticien* : C'est celui qui peut dispenser une éducation sanitaire. Il est autorisé à donner des soins dans les unités de santé publique et à domicile. L'infirmier praticien agit souvent en tant que première personne-ressource lors du dépistage et de l'examen initial des personnes qui sont, notamment, atteintes d'ostéoporose.
- *Le technologue en ostéodensitométrie* : C'est celui qui est chargé d'évaluer la teneur minérale de l'os. Vous devez passer régulièrement cet examen - une fois par année ou tous les deux à trois ans - et ce,

pour mesurer l'efficacité des médicaments que vous prenez pour combattre l'ostéoporose.

- *L'infirmier clinicien spécialisé* : Il travaille dans un hôpital en tant qu'intervenant auprès du patient. Il coordonne également la liaison entre le patient et les médecins.
- *Le pharmacien* : Comme il peut vous conseiller sur la médication, il vous informera sur la marche à suivre pour bien l'utiliser. Le pharmacien est tenu de vous informer sur les effets secondaires possibles des médicaments. C'est pourquoi il est important d'obtenir les médicaments sur ordonnance à la même pharmacie. Vous facilitez ainsi la tâche du pharmacien chargé d'examiner toute interaction médicamenteuse qui pourrait présenter des risques pour votre santé.
- *Le diététiste* : C'est celui qui vous conseillera sur l'élaboration d'un régime alimentaire visant à maintenir la santé osseuse, à récupérer de la masse osseuse et à vous aider à traiter la maladie.
- *Le physiothérapeute* : C'est celui qui vous aidera à mettre au point un programme d'exercices physiques axé sur la posture, la force musculaire, l'endurance, la résistance, l'équilibre, la prévention des chutes, l'étirement et la souplesse.
- *L'ergothérapeute* : C'est celui qui vous aidera à trouver des façons d'entreprendre les activités quotidiennes les mieux adaptées à votre condition. Son évaluation vous permettra notamment de déterminer si vous avez besoin d'équipement d'adaptation à votre domicile en vue de préserver votre autonomie. Il vous aidera à vous adapter à de nouvelles habitudes de vie et à les accepter.
- *Le rhumatologue* : C'est celui qui traite les troubles du système auto-immunitaire et les troubles musculo-squelettiques.
- *L'endocrinologue* : C'est celui qui peut vous apporter de l'aide relative au diagnostic et au traitement, notamment, de l'ostéoporose.
- *Le gériatologue et le gériatre* : Ils sont ceux qui étudient les changements physiologiques, psychologiques et sociologiques des personnes âgées.

Adoptez des habitudes de vie qui favorisent la santé osseuse

Votre santé osseuse ne relève pas seulement de la médecine. Vous devez également accorder une attention particulière à vos habitudes de vie.

- Éliminez les comportements qui nuisent à vos os, comme ceux qui sont liés au tabac, à la consommation excessive d'alcool (plus de deux verres par jour) ou de boissons qui contiennent de la caféine (plus de quatre portions par jour).

- Prenez l'apport quotidien recommandé en calcium - de préférence dans votre alimentation. Vous pourriez avoir besoin d'un supplément de calcium sous forme de comprimés.
- Assurez-vous de prendre la dose quotidienne recommandée en vitamine D, qui vous aidera à absorber le calcium. Au Canada, la lumière des journées courtes des mois d'hiver est insuffisante pour nous aider à produire de la vitamine D. C'est pourquoi il est recommandé de prendre un supplément vitaminique. Ostéoporose Canada publie la feuillelet d'information « Le calcium : Un élément essentiel pour des os en santé », qui donne des recommandations sur l'apport quotidien en calcium et en vitamine D. Il dresse la liste des aliments riches en calcium. À ce sujet, consultez le site Web www.osteoporosecanada.ca.



« Pratiquez des activités visant à améliorer votre coordination, force, endurance et posture. »

- Faites régulièrement de l'exercice physique, notamment au moyen d'activités de mise en charge qui vous aideront à maintenir la résistance des os. La mise en charge consiste à supporter sa propre masse corporelle. La marche et la danse en ligne sont des activités de mise en charge. Pratiquez des activités visant à améliorer votre coordination, force, endurance et posture. Informez-vous sur les programmes spéciaux présentés dans la communauté pour les gens atteints d'ostéoporose. Ostéoporose Canada a lancé le programme « Brisez le cercle vicieux » offert par l'entremise du YMCA, centres communautaires et récréatifs et certaines sections. Téléphonnez au siège social ou communiquez avec votre section locale pour savoir si ce programme est offert dans votre région. En plus d'un DVD d'exercices, Ostéoporose Canada publie un feuillelet d'information avec les lignes directrices générales pour l'activité physique. Ces renseignements sont également diffusés sur le site Web.

Diminuez les risques de fracture

Bien que la plupart des fractures de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet soient liées à l'ostéoporose, les personnes atteintes ne subissent pas nécessairement des fractures.

Que vous ayez subi une fracture ou non, toutes les personnes atteintes d'ostéoporose doivent modifier leurs habitudes de vie pour réduire les risques d'accident. En plus de suivre un traitement pharmacologique, de faire de l'exercice et de consommer du calcium, il est très important d'apprendre à bien contrôler vos mouvements pour protéger vos os. Les conseils énumérés ci-dessous ont été élaborés pour vous aider à effectuer des mouvements sécuritaires. Il vous incombe d'accorder une attention particulière aux tâches quotidiennes pour ne pas compromettre votre ossature.

Les mouvements sécuritaires

Observer les lignes directrices suivantes vous aidera :

- Ne pas se pencher vers l'avant, vous risquez de vous fracturer une vertèbre. Pliez les genoux plutôt que la taille.
- Éviter une rotation du torse - vous appliquez une pression sur la colonne.
- Pour soulever et transporter des objets lourds, ne pas les ramasser au sol. Ne jamais les monter au-dessus des épaules ou les prendre au-dessus de votre tête à partir d'une armoire ou d'une tablette. Avant de soulever un objet, vérifiez d'abord sa pesanteur. S'il n'est pas trop lourd, pliez les genoux tout en gardant le dos droit.
- En vous penchant, évitez les mouvements qui exercent une surcharge vertébrale (p. ex. mettre ou sortir un rôti du four, remplir la sècheuse, soulever un matelas pour border un lit et pelleter). N'hésitez pas à demander de l'aide.
- Penser avant d'agir. Ne pas faire un mouvement dangereux dans un élan d'impatience. La hâte peut causer plus de mal que de bien : inutile de courir pour rattraper un autobus, de répondre au téléphone ou à la sonnette.
- Limitez-vous à des exercices de mise en charge modérés. Le jogging secoue la colonne et peut engendrer un risque de blessure.
- Soyez particulièrement prudent si vous avez un équilibre instable, une vue faible ou des lunettes bifocales (double foyer).

Quelques conseils relatifs aux activités quotidiennes

À la maison :

- Ne jamais se pencher pour prendre un enfant (ou quiconque). Asseyez-vous d'abord, puis invitez l'enfant à s'asseoir sur vos genoux.
- Aller au lit et en sortir avec précaution. En premier, s'asseoir sur le bord du lit. S'allonger sur le côté, et se laisser rouler lentement. Si vous dormez sur le côté, placez un oreiller entre vos genoux pour mieux soutenir les hanches et le bas du dos. Pour sortir du lit, se tourner sur le

côté et se rapprocher doucement vers le bord du lit. Se relever à l'aide des bras et s'asseoir au bord du lit en posant les deux pieds au sol.

- Évitez de lire au lit. Pour lire confortablement, asseyez-vous sur une chaise, déposez un coussin ferme sur vos genoux, appuyez les bras et le livre sur le coussin. Gardez le cou droit et le menton rentré et posez les pieds sur un tabouret bas pour garder les genoux pliés.

Dans les lieux publics :

- Demander un siège confortable au restaurant. Vous n'avez pas à expliquer votre état de santé, dites seulement que vous avez des problèmes lombaires.
- Éviter les endroits achalandés. Vous risquez de vous faire bousculer et de tomber. S'il y a possibilité, ne pas utiliser les transports en commun pendant les heures de pointe.
- Pour éviter les chocs à la colonne vertébrale, il faut monter lentement un escalier et surveiller les bordures de trottoirs.
- Apporter un coussin, pour garder le dos bien appuyé en voiture, au bureau ou ailleurs.
- Pour monter à bord d'une voiture, asseyez-vous face à l'extérieur et passez doucement les jambes à l'intérieur. Pour en descendre, reprenez les mêmes mouvements à l'inverse.
- Si vous conduisez, servez-vous des rétroviseurs internes et externes pour éviter une contraction du torse. Attention à l'angle mort!

Il est important de prévenir les chutes

En cas d'accident, les personnes aux os fragiles sont plus à risque de subir une fracture. Si vous souffrez d'ostéoporose, vous devez connaître les facteurs qui augmentent les risques de chute. Voici quelques conseils pour prévenir les accidents :

- Demandez à un physiothérapeute ou à un ergothérapeute de vous rendre visite à la maison pour vous montrer comment réduire les risques d'accident.
- Dégagez les pièces de tout ce qui pourrait causer une chute - carpettes, meubles encombrants, câbles sur lesquels vous risquez de trébucher, etc.
- Les animaux domestiques aiment la compagnie - surveillez les allées et venues des chats et des chiens pour ne pas trébucher sur eux.
- Portez des souliers à talons bas dotés d'un bon soutien. Prenez soin de vos pieds. Des pieds endoloris peuvent affecter l'équilibre.
- Faites attention aux planchers, trottoirs et terrains accidentés.
- Entretenez les escaliers de manière à ce qu'ils soient toujours dégagés et bien éclairés. Installez une rampe sur les deux côtés.

- Bien connaître les effets secondaires des médicaments (sur ordonnance, en vente libre et plantes médicinales). Des études ont démontré que certains médicaments peuvent augmenter les risques de chute. Par exemple, un antidépresseur peut causer une baisse de pression artérielle et l'évanouissement chez certaines personnes. Les somnifères peuvent causer de l'étourdissement ou diminuer la vigilance. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien si vous combinez des médicaments,
- Apportez toujours une attention particulière au choix de crampons pour souliers ou bottes lorsque vous marchez sur un trottoir couvert de glace. Conseil : ces surfaces glissantes ou verglacées sont dangereuses pour tout le monde, et personne ne doit se fier complètement aux accessoires antidérapants pour éviter de faire une chute. Toujours retirer ces crampons à l'intérieur d'un magasin ou centre commercial. Les planchers peuvent être glissants - surtout les revêtements pavés. N'oubliez pas de fixer un crampon à glace au bout de votre canne. Les escaliers extérieurs et les trottoirs de votre demeure doivent être déneigés et déglacés.
- Restez actif grâce aux programmes d'activités physiques, conçus spécialement pour vous, qui incluent de la musculation, des exercices d'équilibre et de la marche.

Pour une salle de bain sécuritaire

- Les barres d'appui servent à rendre la salle de bain sécuritaire. Faites appel à un technicien spécialisé pour les installer, car ces barres d'appui doivent être fixées solidement à travers des écrous muraux.
- Les tapis en caoutchouc pour baignoires ou les bandes antidérapantes adhésives peuvent vous aider à prévenir les chutes accidentelles.
- Les tapis de bain doivent être dotés d'un revers antidérapant en caoutchouc.
- S'il vous est difficile d'entrer dans la baignoire, d'en sortir ou de rester un certain moment debout sous la douche, une chaise de baignoire bien adaptée aux parois et une douche à main vous seront utiles.
- S'il vous est difficile de vous asseoir sur la cuvette ou de vous relever, vous pouvez vous procurer certains accessoires, comme un dispositif de relevage ou une structure d'encadrement avec appuie-bras.
- Installez une veilleuse dans la salle de bain pour éviter de tâtonner dans le noir.
- Un bac à douche vous permettra de ranger savons, shampoings et autres produits pour le bain de manière à ce qu'ils soient facilement accessibles sans avoir à vous pencher.

Pour une cuisine sécuritaire

- Afin d'éviter de vous pencher ou de vous étirer inutilement, placez les articles que vous utilisez souvent à portée de la main. Une pince à long manche dotée d'embouts de caoutchouc vous aidera à atteindre les objets inaccessibles.
- Un escabeau est un instrument nécessaire dans toutes les cuisines. Procurez-vous un escabeau solide, préférablement avec une barre d'appui. Évitez de grimper sur une chaise ou une table - ces objets ne sont pas faits pour ce type d'usage.
- Nettoyez immédiatement tout dégât liquide; si vous ne le faites pas, vous pourriez glisser et tomber.

Appareils fonctionnels

En plus de rendre votre maison plus sécuritaire, vous pouvez vous procurer des appareils fonctionnels destinés à réduire le risque de chute et ainsi accomplir les tâches quotidiennes en toute sécurité.

- Les cannes et les marchettes (déambulateurs) aident à maintenir l'équilibre. Les marchettes procurent plus de soutien et de stabilité parce qu'elles supportent le poids du corps sur une surface plus large. Ces dispositifs peuvent améliorer votre autonomie tout en apaisant la crainte de tomber. Ces appareils sont offerts en divers formats et doivent être adaptés à vos besoins. C'est pourquoi l'avis d'un physiothérapeute est recommandé pour apprendre à bien les utiliser.
- L'élévateur d'assise est un dispositif de poussée sur lequel vous vous asseyez, et qui sert à vous aider à vous relever.
- Les protecteurs de hanche réduisent considérablement les risques de fracture chez les personnes âgées à la santé fragile. Les protecteurs sont conçus pour dissiper le choc loin de l'articulation liant le fémur au bassin. Il existe une variété de protecteurs de hanche composés de différents matériaux. Bien que plus confortables et discrets, ceux qui comportent des coussins souples sont aussi efficaces que ceux qui n'en ont pas.
- Les pinces à long manche sont de longueurs variées - un ergothérapeute peut vous aider à choisir celles qui vous conviennent le mieux.

On retrouve dans les grandes communautés des programmes de prévention des chutes visant à sensibiliser les gens aux facteurs de risque. Communiquez avec votre organisme communautaire local pour connaître les ressources relatives à la prévention des chutes.

Les fractures requièrent une attention immédiate

Les fractures à la colonne causées par l'ostéoporose ne sont pas faciles à diagnostiquer. Si vous éprouvez soudainement un mal de dos aigu (surtout à la suite d'une chute) ou une douleur après avoir effectué un mouvement vers l'avant ou une contorsion, vous devez immédiatement obtenir des soins médicaux. Prévenez le personnel médical que vous êtes atteint d'ostéoporose.

A priori, certaines fractures peuvent être très douloureuses. En cas de fracture de la hanche, une intervention chirurgicale et une période de convalescence sont requises. Les fractures de la colonne vertébrale appelées « fractures par tassement » ne sont pas soignées par une intervention chirurgicale. La guérison est longue et la douleur persiste entre six et huit semaines.

Si vous subissez une fracture, seuls des soins médicaux appropriés permettront une guérison complète. Après un séjour dans une salle d'urgence ou une clinique de fracture, vous reprendrez plus rapidement vos activités quotidiennes. Les physiothérapeutes qui traitent l'ostéoporose sont formés pour la réadaptation fonctionnelle, ils sauront vous remettre sur la voie de la guérison. Ils comprennent les mécanismes du corps humain et peuvent vous aider à gérer la douleur liée à une fracture et montrer comment améliorer votre mobilité et votre posture.

Les fractures de la colonne vertébrale peuvent modifier la posture

L'image de la vieille dame percluse d'ostéoporose vous est familière? Un dos voûté, une bosse à la nuque, et vous craignez de connaître le même sort.

Autrefois, il était impossible de diagnostiquer l'ostéoporose chez les personnes âgées et aucun traitement thérapeutique n'était disponible. C'est pourquoi bon nombre de femmes âgées avaient cette posture. Heureusement, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Les risques de fracture sont moindres car le diagnostic est émis plus tôt et la médication administrée plus rapidement. Par conséquent, il y a moins de gens bossus et courbés ou atteints de « cyphose dorsale ».

La cyphose dorsale est le résultat d'une série de fractures causées par le tassement des vertèbres. À chaque fracture de vertèbre, la colonne subit un « tassement » qui arrondit graduellement la posture.

Les gens qui subissent une modification de la posture peuvent altérer leurs vêtements de manière à dissimuler la protubérance dorsale. Les services d'un couturier ou d'un tailleur d'expérience peuvent être utiles.

Douleur ostéoporotique

L'ostéoporose peut dans certains cas s'accompagner de douleurs. Plusieurs raisons expliquent ces douleurs :

- Comme nous l'avons indiqué plus haut, les fractures sont douloureuses. La douleur aiguë disparaît vers la fin des périodes de guérison et de réadaptation (six à huit semaines).
- Les spasmes musculaires peuvent également causer de la douleur chez les personnes atteintes d'ostéoporose. Cette douleur est causée par le pincement des nerfs situés entre les muscles, les jointures et les os.
- Pour certaines personnes, les fractures microscopiques attribuables à l'amincissement des os peuvent être douloureuses. Certains patients les comparent à un mal de dents.

Il est important d'établir un diagnostic précis de la maladie. La discopathie dégénérative et l'ostéoarthrite sont plus souvent causes de maux de dos chroniques que l'ostéoporose. Grâce à un diagnostic exact, vous serez plus en mesure de mettre en œuvre un programme de gestion de la douleur adapté à votre condition.

Si vous éprouvez de la douleur

La douleur diffère d'une personne à l'autre. C'est pourquoi la résolution du problème varie considérablement. Voici quelques options possibles :

- Les techniques de relaxation
- La méditation
- Le massage en douceur
- Les exercices modérés d'étirement ou de renforcement
- Les compresses chaudes ou froides
- L'acuponcture
- La neurostimulation transcutanée (TENS)
- Les ultrasons
- Les analgésiques
- Un appareil orthopédique (comme mesure temporaire seulement)
- Les exercices physiques. Quand les gens souffrent, ils n'ont pas toujours envie de bouger, mais l'immobilité est nocive pour les os et

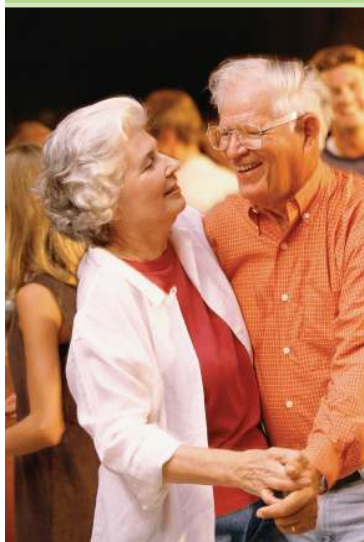
la douleur. Trouvez des moyens de bouger adaptés à votre condition. La marche, même chez soi, est un exercice bénéfique, elle exige de votre corps à soutenir votre poids (activité de mise en charge mentionnée au début). À mesure que vous vous sentirez revigoré, vous pourrez entreprendre un programme d'exercice qui comporte d'autres exercices de mise en charge.

De nombreux professionnels peuvent vous aider à développer des techniques de gestion de la douleur, y compris les massothérapeutes, les acuponcteurs, les chiropraticiens, les thérapeutes en gestion du stress et ceux qui enseignent la méditation. Votre médecin de famille peut vous recommander quelqu'un qui se spécialise dans la gestion de la douleur.

Votre attitude fait toute la différence

La prise de nouvelles habitudes de vie n'est qu'une partie de l'adaptation à une maladie chronique. Vous devez également vous occuper de votre attitude et de vos besoins affectifs. Voici quelques conseils à ce sujet :

- N'hésitez pas à demander l'aide d'un ami, d'un membre de la famille ou d'un étranger.
- Acceptez l'aide qui vous est offerte.
- Entretenez les relations qui sont importantes pour vous.
- Trouvez des moyens d'aider votre entourage en échange de l'aide qu'il vous apporte pour maintenir l'équilibre dans vos relations. Économisez vos forces tant dans le travail que dans les loisirs. En cas de fatigue, arrêtez et reposez-vous.
- Exécutez une seule tâche à la fois, selon vos capacités.
- Ménagez-vous. Le surmenage est nocif pour le corps et l'esprit.



« Prenez soin de vous »

Joignez-vous à un groupe d'information ou de soutien lié à l'ostéoporose.

Les *groupes de soutien* sont formés de personnes comme vous, elles savent profiter des conseils des conférenciers invités, discutent librement, échangent idées et expériences et s'entraident pour affronter des

problèmes communs. En vous joignant à un groupe de soutien, vous serez en contact avec des gens qui comprennent votre condition parce qu'ils ont probablement traversé les mêmes obstacles. Pour connaître où se rencontrent ces personnes, il suffit de communiquer avec Ostéoporose Canada, au numéro sans frais 1 800 977-1778, ou avec la section la plus près de chez vous. Ces renseignements sont également diffusés sur le site Web www.osteoporosecanada.ca. Cliquez sur le lien Personnes contact dans la communauté.

La sexualité

La vie sexuelle et intime est un aspect important de la vie. Vos pulsions sexuelles ne sont peut être pas affectées par la maladie, mais la douleur chronique, la fatigue, la baisse d'énergie et la crainte de subir une fracture pourraient causer des limitations physiques. Les personnes aux prises avec l'ostéoporose risquent de s'inquiéter de déplaire à leur partenaire en meilleure santé. Chez les hommes, l'anxiété attribuable à l'aspect physique ou à la peur de blesser leur partenaire peut les réduire à l'impuissance.

D'autres facteurs peuvent porter atteinte aux relations sexuelles, notamment :

- Les changements à l'apparence physique
- Une image négative de soi
- Une mobilité réduite
- Les préoccupations courantes de la vie
- Un état émotif instable
- L'évitement

Si votre vie sexuelle est affectée par le diagnostic de l'ostéoporose, vous pourriez envisager une thérapie de couple auprès d'un professionnel, tel qu'un psychothérapeute, un travailleur social ou un sexologue et discuter de vos préoccupations. Ces spécialistes peuvent vous aider à explorer différentes approches ou solutions de rechange relatives à votre vie sexuelle et intime. Des attouchements, des caresses et une communication ouverte sont tout aussi importants que la performance sexuelle dans le cadre du maintien d'une intimité émotionnelle. Le désir d'explorer jumelé à l'humour accomplit des miracles!

Les renseignements contenus dans ce livret ne tiennent pas lieu de consultation médicale. Nous encourageons les lecteurs à consulter un médecin pour discuter de leur condition.

Des questions?

Ostéoporose Canada est le seul organisme national qui vient en aide aux personnes atteintes d'ostéoporose ou à risque.

Nous mettons à votre disposition :

- Un numéro sans frais, le 1 800 977-1778 afin d'en apprendre davantage
- Des dépliants, livrets et feuillets d'information
- Un DVD sur les exercices
- Des publications diverses
- Des groupes de soutien
- Des services éducatifs

Pour obtenir plus de renseignements, pour joindre Ostéoporose Canada, pour faire du bénévolat ou pour faire un don, voici nos coordonnées :

Ostéoporose Canada (siège social)

1090, chemin Don Mills, bureau 301

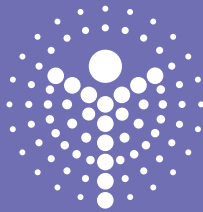
Toronto (Ontario) M3C 3R6

Téléphone : 416 696-2663

Sans frais : 1 800 977-1778

Courriel : info@osteoporosecanada.ca

Site Web : www.osteoporosecanada.ca



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

Numéro d'enregistrement
d'organisme de charité :
89551 0931 RR0001

Tous droits réservés Avril 2007