



Protégez vos os

L'ostéoporose est une perte de densité osseuse chez les personnes vieillissantes qui peut causer des fractures douloureuses, des incapacités et des difformités. Bien que l'hérédité et la taille des os aient un effet sur le développement de l'ostéoporose, il est souvent possible de prévenir, de retarder ou de réduire la perte osseuse grâce à de saines habitudes de vie.

Les os se régénèrent constamment, mais, avec l'âge, le processus devient moins efficace et la densité minérale des os diminue. Dans le cas de l'ostéoporose, les os s'amincissent et se fragilisent au fil des ans, ce qui augmente leur susceptibilité aux fractures. On qualifie souvent l'ostéoporose de « voleur silencieux », car la perte osseuse se produit sans symptômes.

Au Canada, environ une femme sur quatre et un homme sur huit de plus de 50 ans souffrent d'ostéoporose. Les femmes sont particulièrement à risque d'ostéoporose. Le taux d'oestrogènes, qui contribuent à la santé des os, chute dramatiquement à la ménopause, et la perte osseuse s'accélère chez de nombreuses femmes. Bien que les hommes aient généralement une masse osseuse plus élevée que les femmes, ils peuvent aussi souffrir d'ostéoporose.



En plus de l'âge, certains facteurs augmentent le risque d'ostéoporose :

Novembre :
Mois de
l'ostéoporose

- antécédents familiaux d'ostéoporose
- faible poids corporel
- alimentation pauvre en calcium
- manque d'exercice
- ablation des ovaires ou ménopause précoce, sans traitement hormonal
- post-ménopause
- carence en vitamine D
- tabagisme
- consommation excessive de caféine (plus de 4 tasses de café, de thé ou de cola) ou d'alcool (plus de 2 consommations par jour)

Réduire les risques

Si vous présentez certains des facteurs de risque susmentionnés, consultez votre médecin au sujet d'une densitométrie osseuse et prenez des mesures préventives. Voici ce que vous pouvez faire pour protéger vos os.

- **Mangez bien :**
Suivez les indications du *Guide alimentaire canadien*.
- **Prenez du calcium :**
Le lait et les produits laitiers, le saumon et les sardines avec arêtes, les fèves, les graines de tournesol et de sésame, le brocoli et autres légumes verts, les figues et la rhubarbe sont tous riches en calcium.
- **N'oubliez pas la vitamine D :**
Toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre un supplément quotidien de vitamine D.
- **Soyez actif tous les jours :**
Plus on fait de l'activité physique, plus les os se solidifient.
- **Évitez de fumer :**
La perte osseuse est plus rapide et les risques de fractures sont plus élevés chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.
- **Prévenez les chutes :**
Portez des chaussures confortables qui offrent un bon support.

(Source : www.hc-sc.gc.ca)

Au volant, on ne texte pas!

La conduite automobile exige toute l'attention et la concentration du conducteur. Texter en conduisant augmente le risque d'accident, puisque le conducteur quitte la route des yeux de 4 à 6 secondes. À une vitesse de 90 km/h, c'est comme traverser un terrain de football les yeux fermés.

Différentes solutions s'offrent à vous :

- Avant de prendre la route, éteignez votre cellulaire.
- Si vous devez utiliser votre cellulaire, pour le faire en toute sécurité, immobilisez-vous dans un endroit où le stationnement est autorisé et où il est possible de le faire en toute sécurité, comme sur le bord d'une route où la vitesse maximale permise est de moins de 70 km/h, dans un stationnement ou dans une aire de service.
- Vous pouvez demander à vos passagers de prendre les appels, de lire ou d'écrire les messages textes à votre place.
- Si la tentation vous semble trop forte, avant de prendre la route, déposez votre cellulaire dans un endroit hors d'atteinte, comme le coffre arrière de la voiture.

Rappelez-vous que, sauf en cas d'urgence, nul ne peut s'immobiliser sur l'accotement ou dans une voie d'entrée ou de sortie d'une autoroute.

(Source : www.saaq.gouv.qc.ca)

