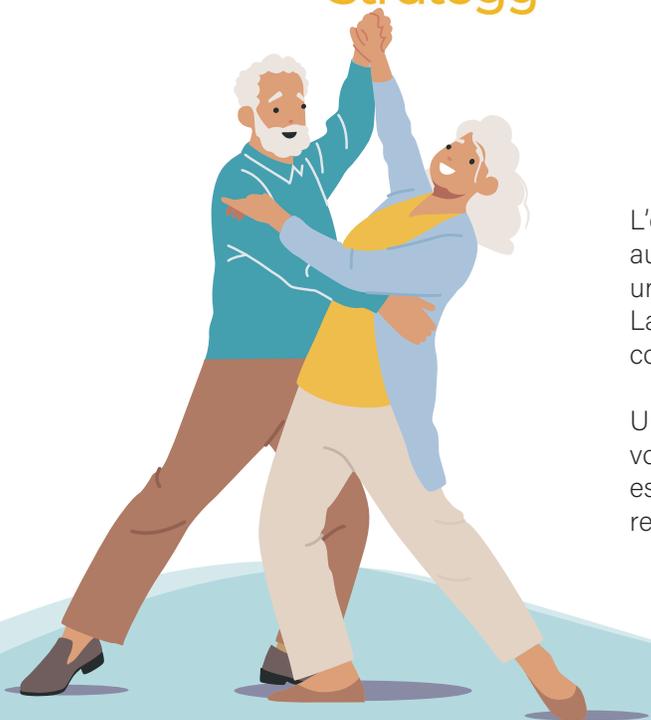
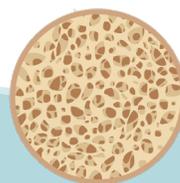


VOTRE GUIDE POUR DES OS SOLIDES



L'ostéoporose est une maladie qui fragilise les os et les rend vulnérables aux fractures lors d'un événement mineur tel qu'un soulèvement, une torsion, un trébuchement, une glissade, un faux pas ou une chute. La plupart des fractures ostéoporotiques se produisent au niveau du col du fémur, de la colonne vertébrale, de l'épaule ou du poignet.

Une fracture peut être douloureuse. Même une fois l'os réparé, vous pourriez manquer de force. Une fracture du col du fémur est particulièrement grave pour les personnes âgées et les rend souvent invalides.



Des os en santé



Os atteint d'ostéoporose

UNE BONNE ALIMENTATION EST ESSENTIELLE POUR LA SOLIDITÉ DES OS



- **Adoptez** un régime alimentaire équilibré composé des quatre groupes d'aliments afin de préserver la solidité de vos os et d'éviter les fractures.
- **La vitamine D** est essentielle au maintien de la solidité et de la stabilité des os. Santé Canada recommande à tous les adultes canadiens de plus de 50 ans de prendre un supplément de vitamine D tout au long de l'année. Demandez à votre médecin quelle est la dose qui vous convient.
- **Le calcium** est important pour la santé des os. Il est préférable de puiser le calcium dans des sources alimentaires, telles que le lait, le fromage, le yogourt, les boissons au soja, aux amandes ou au riz enrichies en calcium et le jus d'orange enrichi en calcium.
- **Limitez** la quantité d'alcool dans votre alimentation.
- **Arrêtez** de fumer.

Quelle est la quantité de calcium et de vitamine D dont vous avez besoin quotidiennement?

Santé Canada recommande :	Apports recommandés
Apport en calcium (hommes 51-70)	1 000 mg *
Apport en calcium (femmes +50 et hommes +70)	1 200 mg *
* Si vous consommez suffisamment de calcium grâce à un régime alimentaire varié, aucune supplémentation n'est suggérée pour prévenir les fractures.	
Apport en vitamine D (51-70 ans)	600 UI
Apport en vitamine D (70 ans et plus)	800 UI



Aliments sources de calcium	Portion indiquée	Calcium	Aliments sources de vitamine D	Portion indiquée	Vitamine D
Boisson enrichie aux amandes, au riz ou au soja	1 tasse (250 ml)	300 mg	Espadon, cuit au four ou grillé	75 g	761 UI
Lait - entier, 2 %, 1 %, écrémé, au chocolat	1 tasse (250 ml)	300 mg	Thon en conserve dans de l'eau, égoutté non salé	75 g	60 UI
Yogourt - nature, 1-2 % de M.G.	3/4 tasse (175 mL)	332 mg	Huile de foie de morue	5 mL (1 c. à t.)	426 UI
Fromage - bleu, brique, cheddar, suisse	1 ¼ cube de 7/3 cm	245 mg	Saumon (sockeye), au four ou grillé	75 g	394 UI
Tofu ordinaire - avec sulfate de calcium	3 oz (84 g)	130 mg	Vivaneau, cuit au four ou grillé	75 g	392 UI
Orange	1 moyen	50 mg	Lait (tous types confondus)	1 tasse (250 mL)	104 UI
Amandes grillées à sec	1/2 tasse (125 ml)	186 mg	Boisson au soja, enrichie	1 tasse (250 mL)	86 UI
Feuilles de chou vert - cuites	1/2 tasse (125 ml)	133 mg	Jaune d'œuf, cuit	2 gros	64 UI

- L'os est un tissu vivant qui a besoin d'une alimentation appropriée pour rester fort. Rendez-vous sur osteoporosis.ca pour en savoir plus.



EXERCICES POUR GAGNER EN STABILITÉ ET EN FORCE

Équilibre et stabilité

- Pratiquez des exercices d'équilibre et des exercices fonctionnels **deux fois par semaine**.
- Pensez à des activités dynamiques telles que le tai-chi et les exercices de montée sur la pointe des pieds pour améliorer votre stabilité et minimiser les risques de chute.



Découvrir les activités possibles

- N'hésitez pas à pratiquer diverses activités telles que la marche, le yoga ou le Pilates, en veillant à ce qu'elles soient conçues dans un souci de sécurité et de confort. **Visez 150 minutes** d'activités modérées à vigoureuses par semaine. Cependant, n'oubliez pas que ces exercices doivent compléter, et non remplacer, vos exercices d'équilibre et de résistance.

Des traitements pour renforcer les os

- Il arrive qu'une bonne alimentation et de l'exercice ne suffisent pas à préserver la solidité des os et à prévenir les fractures. Il se peut que vous ayez également besoin de prendre des médicaments. Demandez à votre médecin ce qui convient le mieux à votre situation.



Renforcement musculaire

- Consacrez du temps à un entraînement progressif à la résistance deux fois par semaine. Incluez des exercices comme les accroupissements et les fentes pour renforcer votre force musculaire et améliorer votre fonctionnalité au quotidien.



Considérations particulières pour les personnes âgées

- Les personnes âgées, en particulier celles qui souffrent d'ostéoporose ou de fractures vertébrales, devraient privilégier la force et l'équilibre. Demandez conseil à des physiothérapeutes spécialisés qui pourront vous guider de manière personnalisée et sûre en fonction de vos besoins spécifiques*.

* Les professionnels de **BoneFit™** sont formés pour proposer des exercices sans risque et efficaces aux personnes souffrant d'ostéoporose ou de fractures associées. Trouvez-en un(e) près de chez vous sur bonefit.ca

Êtes-vous à risque?

- Si vous avez plus de 50 ans, demandez à votre médecin si vous êtes à risque pour les fractures. Chaque année, votre médecin devrait vérifier votre taille et déterminer si vous avez besoin d'un test de densité osseuse. Ce test peut être nécessaire si vous avez **plus de 70 ans**, si vous avez subi une fracture après 40 ans, si l'un de vos parents s'est cassé le col du fémur ou si vous prenez de la prednisone.