Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Renforcer les os : comprendre et prévenir l'ostéoporose

La plupart des gens associent les squelettes à la fête d'Halloween. Mais, sans vos os, vous ne pourriez rester debout, vous asseoir, marcher, courir ou danser. De plus, 99 pour cent du calcium du corps se retrouvent dans les os. Si vous considérez l'importance du squelette dans le corps humain, vous conviendrez que le fait d'en prendre grand soin, en plus d'être un geste intelligent, constitue l'ingrédient principal d'une vie plus saine et plus heureuse.

Qu'est-ce que l'ostéoporose?



L'ostéoporose (littéralement, *os poreux*) est une maladie qui touche 1,4 million de Canadiens. Elle se produit lorsque les os – constitués de calcium et de protéines, comme le collagène – se détériorent et deviennent faibles et fragiles.

Lorsque nous sommes jeunes, nos os se développent rapidement et leur densité est élevée. À 25 ans, la masse osseuse se stabilise. Dès l'âge de 35 ans, les os commencent à se détériorer lentement. Lorsque la masse osseuse s'affaiblit, le risque de fracture, de fêlure et de compression osseuse s'accroît.

Les signes précurseurs

L'ostéoporose est une maladie silencieuse, car il n'existe pas de symptômes associés à la perte de la masse osseuse. La plupart des gens ignorent qu'ils en souffrent, jusqu'au moment où ils subissent une fracture ou une fêlure; cependant, avec la progression de la maladie, des symptômes se manifestent, entre autres :

- une douleur dorsale
- une réduction de la taille et une posture voûtée causées par la compression des vertèbres
- une courbure excessive de la colonne dorsale se traduisant par une bosse ou un dos devenant de plus en plus rond
- des fêlures ou fractures causées par des accidents mineurs ou des chutes (et qui n'entraîneraient pas de fêlure ou de fracture chez une personne ne souffrant pas d'ostéoporose)

La zone de danger

Bien que la maladie puisse survenir à tous âges, certains facteurs peuvent en accroître le risque. Vous devriez faire évaluer votre masse osseuse dans les cas suivants :

- Vous avez plus de 65 ans
- Vous avez subi une fracture et vous avez plus de 40 ans
- Votre famille a des antécédents d'ostéoporose

- Vous êtes une femme en période post-ménopause
- Vous souffrez d'un trouble de santé associé à l'ostéoporose, par exemple l'hyperthyroïdie ou la polyarthrite rhumatoïde (consultez un médecin)
- Votre masse osseuse est faible
- Vous avez un poids trop faible ou une ossature fine ou fragile
- Votre consommation d'alcool est excessive, vous fumez ou vous avez un style de vie sédentaire

Le dépistage et les traitements

Pour dépister l'ostéoporose, les médecins utilisent un examen sans douleur et précis, connu sous le nom d'évaluation de densité minérale osseuse (DMO). En plus de vous dire si vous souffrez d'ostéoporose, cet examen peut aussi prédire le risque de souffrir de cette maladie. L'ultrasonométrie du talon est une autre technique de dépistage. Le talon est soit placé dans un bain d'eau, soit enduit de gel et des ultrasons déterminent la masse osseuse. Ce test est rapide et facile; s'il a permis de dépister une faible masse osseuse, il est habituellement suivi d'un DMO.

Si un diagnostic d'ostéoporose est posé, votre médecin et vous devrez déterminer le meilleur plan d'action, c'est-à-dire celui qui convient à votre état de santé, à votre style de vie, et qui peut prévenir une aggravation de votre perte de densité osseuse.

La prévention

Dès l'âge de 35 ans, si vous ne pouvez empêcher votre masse osseuse de s'affaiblir, vous pouvez réduire la perte au minimum. Voici quelques moyens de maintenir la solidité de votre ossature :

Nourrissez-vous bien. Un régime alimentaire riche en calcium et en vitamine D est essentiel au maintien d'une ossature saine et solide. L'huile de foie de morue, le saumon, le fromage, les boissons enrichies et le jaune d'œuf contiennent de la vitamine D. En ce qui concerne le calcium, l'apport quotidien recommandé pour une personne âgée de 19 à 50 ans est de 1000 mg et il est de 1500 mg pour les personnes de 50 ans et plus. Le lait, le yogourt et le brocoli sont des aliments riches en calcium.

Pratiquez des activités physiques de façon routinière. Toute activité physique qui exerce une charge ou une force accrue sur nos os contribue à les renforcer. La marche, la course, la danse ou l'haltérophilie sont d'excellentes activités. De plus, l'activité physique permet d'acquérir un meilleur équilibre et une force musculaire qui réduiront les risques de chute. Non seulement votre corps en bénéficiera, mais votre esprit aussi : des études démontrent que l'activité physique contribue à soulager les symptômes de la dépression et du stress, lesquels semblent faire obstacle à l'absorption du calcium. Avant d'adopter une routine d'activités physiques, consultez votre médecin et assurez-vous qu'elles vous conviennent.

Cessez de fumer. Le tabac accroît la perte de tissu osseux. Il empêche les os d'absorber le calcium et, chez les femmes, il ralentit la production d'œstrogène, une hormone qui contribuerait à réduire la perte de densité osseuse.

Évitez l'alcool et la caféine. La caféine et l'alcool, tout comme le tabac, font obstacle à l'absorption du calcium par le corps. Des études suggèrent que l'alcool réduit la régénération des tissus osseux. Si vous devez consommer de l'alcool ou de la caféine, tenez-vous-en à un maximum de deux consommations ou tasses de café par jour.

Réduisez votre stress. Lorsque votre stress est élevé – particulièrement durant de longues périodes de temps, votre corps absorbe le calcium qui se trouve dans vos os. Le stress peut aussi aggraver de mauvaises habitudes telles que le tabagisme et la consommation d'alcool et de café, lesquelles, dans tous les cas, abaissent vos réserves de calcium. Lorsqu'il ne reste plus de calcium, le corps ne le

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

remplace pas. Apprenez à gérer votre stress : créez des liens, réservez-vous des moments personnels et établissez un emploi du temps réaliste afin d'éviter qu'il soit trop chargé. Apaisez votre corps, votre âme et votre esprit en pratiquant des activités que vous aimez, par exemple, le vélo, le jardinage ou la peinture.

Apprenez à surmonter la dépression. Des études démontrent que les personnes qui souffrent de dépression ont une perte excessive de densité osseuse. La cause pourrait être une grande prévalence de cortisol, l'hormone du stress, ou une mauvaise nutrition durant les périodes de dépression. Si vous pensez souffrir de dépression, consultez un professionnel immédiatement. Il existe de nombreuses méthodes de traitement : l'activité physique, la psychothérapie et les médicaments peuvent vous aider à mieux composer avec la dépression.

Gérez la douleur. La douleur chronique accompagne souvent l'ostéoporose après la guérison d'une fracture. Cette douleur nuit aux activités normales de la vie et peut être dérangeante ou invalidante. Apprenez à vous détendre en pratiquant des exercices de respiration profonde, la rétroaction biologique – une thérapie qui enseigne à contrôler les fonctions du corps et à soulager la douleur – la méditation ou le yoga, qui peut contribuer à soulager les maux et les douleurs.

Demandez de l'aide. Qu'il s'agisse de parler des hauts et des bas de l'ostéoporose ou d'échanger des suggestions sur la façon de composer avec votre état de santé, les groupes d'entraide sont un excellent moyen d'obtenir du soutien. Pour trouver le groupe le plus près de chez vous, communiquez avec Ostéoporose Canada.

Bien que l'ostéoporose puisse se manifester sournoisement, si vous êtes bien renseigné et si vous avez un mode de vie sain, vous serez mieux armé pour faire face à cette maladie silencieuse. Soyez conscient des signes précurseurs, efforcez-vous de bien vous nourrir, sans oublier l'activité physique, et votre ossature s'en portera mieux pour les nombreuses années à venir.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.