

Message de la directrice générale



Ms. Angélique Berg

Pour nombre d'entre nous, l'arrivée de la nouvelle année est synonyme de nouveau départ; c'est l'occasion d'améliorer certains aspects de notre vie, généralement quelque chose que l'on sait à notre portée, quoiqu'on n'ait pas encore eu la motivation ni la détermination nécessaires pour y arriver.

Beaucoup des résolutions que nous prenons ont trait à la santé, au bénévolat, à l'acquisition de nouvelles connaissances et à la volonté de vivre pleinement sa vie. Nous avons tous la capacité de tenir nos résolutions, en partie en raison de notre capacité à bouger, donc grâce à la force et au fonctionnement de notre appareil locomoteur.

Pensez-y un instant. Il suffit d'être actif, de se nourrir sainement, de maintenir un poids santé et de renforcer tous les systèmes et appareils de l'organisme pour être moins vulnérable, et donc plus apte à éviter les blessures et les troubles de l'appareil locomoteur, de même que d'autres conditions graves, comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète, qui sont dues à l'inactivité.

Vous voulez relever un nouveau défi cette année? Peut-être apprendre à danser ou découvrir un nouveau sport? Pour y arriver, vous avez besoin de la mobilité que vous procurent des articulations et des os en santé.

Le cri de ralliement de notre campagne **Hip Hip Hourra!** est le suivant : « Marchez avec nous... parce que vous le pouvez! » L'esprit sous-jacent à cette invitation est le suivant : pourquoi ne pas marcher, courir, jouer, vivre pleinement votre vie en utilisant votre plein potentiel, puisque vous le pouvez? En adoptant des habitudes alimentaires et physiques saines, les Canadiens de tous âges peuvent demeurer actifs et garder leurs os et articulations en santé, ce qui leur permettra de jouer, de travailler et de mener une vie dynamique.

Peu importe vos résolutions, réfléchissez à tout ce que vous pouvez faire grâce à des os et des articulations en santé et à ce que vous devriez faire pour vous assurer de garder ces acquis. Pourquoi ne pas avoir pour résolution d'améliorer la santé de vos os et articulations? Le présent numéro propose à cet effet quelques stratégies utiles.

Faites de 2008 une année heureuse et active... parce que vous le pouvez!

L'heure est venue de passer à l'action

Une alimentation et des exercices adéquats sont au cœur d'une vie en santé, et donc de la santé de l'appareil locomoteur. Nous vous prions donc de tenir compte de ce qui suit, pour le bien de vos os et articulations :



- On atteint généralement le pic de sa masse osseuse entre 30 et 35 ans. Après, les os perdent des minéraux plus rapidement qu'on en produit. Une perte excessive de minéraux cause l'ostéoporose, qui peut affecter la mobilité et accroître les risques de fracture. (Le tabagisme, une constitution frêle et une consommation abusive d'alcool sont aussi des facteurs de risque de l'ostéoporose).
- On peut toutefois prévenir la perte de masse osseuse à tout âge. La marche est à la fois le meilleur moyen d'y parvenir et l'exercice le plus simple pour ce faire. Une marche rapide de 30 minutes de 4 à 7 fois par semaine présente en effet de nombreux avantages pour la santé. Le jogging, divers exercices de lever de poids, de même que monter des escaliers, sont aussi des moyens efficaces.
- L'apport en calcium et en vitamine D est particulièrement important pour renforcer ses os. Les produits laitiers constituent la source première de calcium. Les produits laitiers enrichis, les jaunes d'œuf, le poisson et le foie, quant à eux, contiennent tous de la vitamine D (bien que vous puissiez avoir besoin de suppléments alimentaires pour assurer un apport adéquat).



Adopter une saine alimentation et faire de l'exercice favorisent le maintien d'un poids santé, ce qui élimine toute pression indue sur les articulations. En effet, mener une vie active permet de protéger les os et articulations, en plus de réduire les risques de diabète, d'hypertension, de problèmes cardiaques, d'accident cérébrovasculaire, de dépression et de cancer du côlon. Alors, n'attendez plus : faites de la saine alimentation et de l'exercice un mode de vie.

Un seul bulletin

Compte tenu de la croissance de la Fondation ces trois dernières années, un nouveau véhicule de diffusion est devenu nécessaire. Ainsi, à compter du présent numéro de **LiaisonOrtho**, les bénévoles, orthopédistes, donateurs et autres personnes qui s'intéressent à la santé des os et des articulations obtiendront des renseignements sur les activités et efforts de la Fondation. En effet, les renseignements qui figuraient dans **Walk Talk** et le **Bulletin Hip Hip Hourra!** seront désormais fournis dans **LiaisonOrtho**.

LiaisonOrtho est publié quatre fois l'an et contiendra désormais des mises à jour sur les efforts de collecte de fonds, dont la campagne **Hip Hip Hourra!**, ainsi que des témoignages de bénévoles, de patients et de donateurs, des conseils et renseignements sur l'amélioration de la santé des os et articulations, de même que des renseignements sur les procédures orthopédiques.

Nous sommes toujours ouverts aux suggestions. Faites-nous part de votre témoignage ou de sujets d'articles par courriel, à mailbox@canorth.org, ou par la poste, à Fondation Canadienne d'Orthopédie, C.P. 7029, Innisfil (Ontario) L9S 1A8.

BONNE LECTURE!

Évitez les chutes en hiver

Généralement, la baisse du mercure entraîne la hausse des chutes. Se déplacer en toute sécurité signifie entre autres que l'on doit tenir compte de la neige et de la glace, et donc porter des chaussures ou des bottes qui ont des crampons solides et une bonne traction (pas de semelles en cuir ou en plastique) et marcher plus lentement en faisant des pas plus petits qu'à l'habitude, afin de garder l'équilibre.

Cela peut sembler simple, mais vous devez garder votre entrée, le trottoir et vos passages dégagés. En pelletant et en utilisant du sel ou du sable dès que possible après une bordée de neige ou une gelée, vous pouvez grandement réduire les risques de chutes pour vos visiteurs, les piétons et vous.

Attention, il n'y a pas trente-six manières de pelleter en toute sécurité! Gardez les genoux fléchis, pelletez de petites quantités de neige à la fois et essayez de pousser la neige plutôt que de la lancer. Il est tout aussi important de penser à ses voisins qui pourraient avoir de la difficulté à déneiger leur entrée en raison de leur âge ou de leur condition physique. Pelleter est une excellente façon pour les enfants d'être actifs. En donnant ainsi un coup de main, nous mettons un peu de chaleur dans l'hiver de nos quartiers.



Rien de tel que d'être prêt!

Quelle est la clé de la prévention des blessures? On ne peut pas éliminer tous les risques, mais, selon les spécialistes en orthopédie, on a de meilleures chances d'éviter une foulure ou une entorse durant ses activités si on s'y prépare.

Prenons le ski et la planche à neige, deux activités hivernales populaires. Pour vous y préparer, vous pouvez vous étirer pour favoriser votre souplesse (p. ex. les ischio-jambiers, les quadriceps, les muscles abdominaux et ainsi de suite), faire du vélo ou de la course pour travailler votre endurance (c.-à-d. votre cœur, vos poumons et vos muscles jambiers) et faire des simulations de descente pour travailler votre force musculaire et votre capacité à garder le contrôle et à faire des ajustements rapides pendant la descente, ce qui est très pratique une fois sur la piste!

Toute activité ou tout loisir a ses propres exigences physiques. Vous devez donc vous renseigner sur la préparation qui vous convient le mieux. Cela est particulièrement important si vous avez délaissé votre activité favorite pendant un certain temps. Est-ce que la préparation prévient les blessures? Non. Mais votre capacité à récupérer en cas de blessure, elle, est meilleure.



Raisons pour lesquelles je suis bénévole à la Fondation

En tant que bénévole du programme Connexion Ortho, mon objectif est d'aider les autres à atteindre le même résultat satisfaisant que moi après leur chirurgie.

L'arthrose a graduellement réduit ma mobilité et une chute m'a rendue complètement immobile. En tant que passionnée de tennis depuis toujours, j'ai été anéantie par le fait de ne plus pouvoir pratiquer ce sport. Mon chirurgien m'a dit que la réussite de mon arthroplastie totale du genou dépendait à 20 % de lui et à 80 % de moi... J'ai donc suivi un traitement en physiothérapie jusqu'à ce que je sois capable de plier complètement mon genou récalcitrant et de déplier pleinement la jambe. J'ai repris le tennis en intégrant une équipe, et nous avons même remporté le trophée de notre ligue! Cette expérience fait partie de ce que je transmets comme conseils. Je l'utilise pour insister sur l'un des points les plus importants de la chirurgie orthopédique : le rétablissement. C'est là que le malade doit miser sur les compétences de son orthopédiste en allant au bout de ses exercices de réadaptation.



Mordue de tennis, Joan Cunnington est tout aussi passionnée par son rôle de bénévole pour le programme Connexion Ortho

Je réponds souvent à des questions sur la douleur et l'expérience à l'hôpital. J'espère d'ailleurs y répondre de manière satisfaisante. Mais, personne n'aurait pu bénéficier d'une meilleure distraction que la mienne après mon arthroplastie, durant mon hospitalisation à la fin juin et au début de juillet. En effet, j'arrivais chaque jour à mettre la douleur de côté en regardant la couverture des championnats de Wimbledon à TSN!

Faites une croix à votre calendrier

Le dimanche 25 mai 2008, venez célébrer votre mobilité retrouvée à la marche **Hip Hip Hourra!** près de chez vous. La date peut varier selon les collectivités. Consultez le site Web de la Fondation, à www.canorth.org, ou le site www.hiphiphouray.org, pour trouver où se tient la marche la plus près de chez vous.

**HIP HIP
HOURRA!**



Êtes-vous intéressé à devenir bénévole pour la Fondation?

Les bénévoles sont un élément intrinsèque et précieux de la Fondation Canadienne d'Orthopédie. Les bénévoles l'aident à recueillir des fonds, en plus d'offrir du soutien, de participer à l'élaboration de programmes et de contenu informatif, et de soutenir diverses autres activités visant la concrétisation de sa mission.

- **Relations communautaires** : Les bénévoles sont les ambassadeurs de la Fondation et de ses programmes dans la collectivité. Rendez visite aux spécialistes et incitez-les à inclure les programmes de la Fondation, comme **Connexion Ortho**, dans les ressources qu'ils fournissent à leurs patients. Fournissez de la documentation aux spécialistes pour qu'ils la remettent à leurs patients. Les bénévoles actifs dans la collectivité font connaître les activités de la Fondation au sein de celle-ci et sensibilisent les spécialistes à ce qu'elle peut faire pour leur pratique et leurs patients.
- **Collecte de fonds** : Les bénévoles affectés à la collecte de fonds planifient des activités comme les marches communautaires **Hip Hip Hourra!**, l'activité de collecte de fonds vedette de la Fondation, qui constitue une célébration de la mobilité retrouvée.
- **Connexion Ortho** : Par l'intermédiaire de ce programme téléphonique et gratuit de soutien par les pairs, des bénévoles sont jumelés à des malades en attente d'une chirurgie orthopédique semblable à celle qu'ils ont eux-mêmes subie.
- **Anciens patients** : Les anciens patients peuvent aussi transmettre leur témoignage et prendre part à des groupes de discussion ou à des enquêtes relativement à l'élaboration de programmes pour les malades.

La Fondation serait heureuse que vous mettiez à son service votre expérience et vos compétences afin d'atteindre l'excellence en matière de santé des os et des articulations, de mobilité et de fonction pour tous les Canadiens. Engagez-vous!

- Composez le 1-800-461-3639.
- Envoyez-nous un courriel, à volunteers@canorth.org, en précisant bien votre nom au complet, votre adresse postale et votre numéro de téléphone le jour, afin que nous puissions communiquer avec vous.
- Envoyez une lettre par la poste à l'attention de Donna Weiss, gestionnaire, Ressources communautaires, à : Fondation Canadienne d'Orthopédie, C.P. 7029, Innisfil (Ontario) L9S 1A8.

Connexion Ortho, un programme de soutien par les pairs



Devez-vous subir une chirurgie des os ou des articulations? Avez-vous encore des questions non médicales après votre visite chez l'orthopédiste? **Connexion Ortho** est un programme gratuit de soutien téléphonique par les pairs dans le cadre duquel on donne à un malade en attente d'une chirurgie la possibilité de discuter avec une personne qui a déjà subi une intervention semblable et qui peut ainsi lui donner un aperçu de ce qui s'en vient. Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site www.canorth.org, puis cliquez sur « Ressources pour les malades », ou encore téléphonez au 1-800-461-3639 ou envoyez un courriel à mailbox@canorth.org.

Vous cherchez des renseignements spécifiquement conçus pour les malades?

Rendez-vous sur le site Web de la Fondation, à www.canorth.org, puis cliquez sur « Sensibilisation des malades » ou « Ressources pour les malades » pour accéder à des renseignements essentiels sur les chirurgies les plus fréquentes, agrémentés de témoignages d'anciens patients. Nous ajoutons constamment des renseignements à ces sections afin d'aider les malades et leur famille à comprendre ce à quoi ils doivent s'attendre, de sorte à se sentir plus à l'aise par rapport à l'intervention prévue.

À propos de la Fondation

La Fondation Canadienne d'Orthopédie est le seul organisme de bienfaisance canadien à se consacrer exclusivement à aider les gens à maintenir et à recouvrer la santé de leurs os et articulations, ou santé orthopédique. Nous travaillons en étroite collaboration avec les orthopédistes, résidents, chercheurs, infirmières et autres professionnels de la santé afin de faire bouger les Canadiens. Nous croyons que, en faisant progresser la recherche, en soutenant l'éducation et en promouvant l'excellence des soins, nous pouvons avoir une incidence positive sur la santé des gens.

Fondation Canadienne d'Orthopédie
C.P. 7029, Innisfil (Ontario) L9S 1A8
Tél. : 1-800-461-3639 • 416-410-2341
Télécopieur : 416-352-5078
Web : www.canorth.org
Courriel : mailbox@canorth.org

Pour de plus amples renseignements sur les programmes de la Fondation, téléphonez au numéro ci-dessus, puis appuyez sur le 1 pour laisser un message sur notre boîte vocale générale. Nous vérifions nos messages plusieurs fois par jour. Pour obtenir un reçu ou faire un don, appuyez sur le 4.

À propos de LiaisonOrtho

Le bulletin LiaisonOrtho est publié quatre fois l'an. Il contient des conseils pratiques et des renseignements sur les programmes de la Fondation Canadienne d'Orthopédie à l'intention des personnes intéressées par la santé de leurs os et articulations et son maintien. Le bulletin est envoyé aux donateurs, aux bénévoles et à toute autre personne ayant demandé des renseignements sur la santé des os et articulations ou sur la Fondation. Si vous souhaitez formuler des commentaires, proposer des idées d'articles ou recevoir ce bulletin, communiquez avec la Fondation.



Fondation
Canadienne
d'Orthopédie

FAITES UN DON [Consultez le site www.canorth.org pour faire un don en ligne]

Faites un don pour appuyer la prestation de soins orthopédiques dans votre collectivité, adhérez au programme de dons mensuels ou encore demandez des renseignements sur la façon d'y adhérer ou de devenir bénévole. Veuillez remplir le formulaire ci-dessous et l'envoyer à la Fondation Canadienne d'Orthopédie par la poste ou par télécopieur. Vous pouvez aussi composer notre numéro de téléphone, puis demander le poste 4. Ayez votre carte de crédit à portée de la main.

Coordonnées du donateur – Veuillez envoyer le reçu aux fins de l'impôt à :

La Fondation accepte maintenant les dons en ligne par l'intermédiaire de son site web : www.canorth.org

Prénom _____ Nom _____

Adresse _____ App. _____ Ville _____



Province _____ Code postal _____ Téléphone () _____

Courriel _____

Conservez mes coordonnées afin de me transmettre les nouvelles au sujet des initiatives de la Fondation et des soins orthopédiques au Canada.

Je fais un don en l'honneur de : _____

Montant du don : _____ \$

Chèque ci-joint ou Renseignements relatifs à la carte de crédit :   Date d'expiration (M/A) _____

Numéro _____ Nom du détenteur _____

Signature _____

Veuillez me faire parvenir des renseignements sur : Les dons mensuels Les legs Le bénévolat

Fondation Canadienne d'Orthopédie

C.P. 7029, Innisfil (Ontario) L9S 1A8 Téléphone : 1 800 461 3639 • (416) 410-2341 Télécopieur : (416) 352-5078

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 89059 4740 RR001

Veuillez libeller votre chèque à l'ordre de la Fondation Canadienne d'Orthopédie.

Conseil d'administration

D^r Kevin G.S. Orrell, président
Sydney (Nouvelle-Écosse)

Michael S. Cloutier, vice-président
Mississauga (Ontario)

D^{re} Erin Boynton
Toronto (Ontario)

Tom Fullan
Winnipeg (Manitoba)

Urban Joseph, OC
Toronto (Ontario)

Patrick Lafferty
Ottawa (Ontario)

Denis Morrice
Toronto (Ontario)

Chris J. Nelson, trésorier
Ottawa (Ontario)

Sandra Vlaar Ingram
Grimsby (Ontario)

D^r James P. Waddell
Toronto (Ontario)

Marilyn Wright
Toronto (Ontario)

Administration

Douglas Thomson
Directeur et président

Angelique Berg
Directrice générale

Notre mission, atteindre l'excellence en matière de santé des os et articulations, de mobilité et de fonction pour tous les Canadiens, en faisant progresser la recherche, l'éducation et les soins.



Fondation
Canadienne
d'Orthopédie

Numéro de Convention de la Poste-publications 41362012



Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à

C.P. 7029, Innisfil, ON L9S 1A8 • Tél. (416) 410-2341 • Télécopieur (416) 352-5078 • www.canorth.org