



# La santé des os pendant le traitement du cancer

## Comment préserver la santé de vos os pendant le traitement du cancer

- En vieillissant, vos os s'amincissent naturellement. Certains traitements du cancer (comme l'hormonothérapie) et les stéroïdes (comme la prednisonne et la dexaméthasone) peuvent causer l'amincissement précoce des os.
- Lorsque vos os deviennent trop fins, on parle d'ostéoporose.
- Les os fins sont faibles et fragiles. Une chute ou un faux mouvement suffisent à entraîner des fractures.
- Si votre traitement vous expose à un risque d'ostéoporose, vous devez prendre des mesures pour préserver la santé de vos os.

Pour de plus amples renseignements sur l'ostéoporose, visitez [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

## Suivez ces astuces pour garder des os forts et en santé

### Faites souvent de l'exercice :

- L'exercice permet de réduire votre risque de chutes et de fractures.
- Faites de l'exercice à faible ou moyenne intensité pendant 30 minutes, 5 fois par semaine. Essayez la marche, la danse ou l'aérobic.
- Pratiquez la musculation au moins 2 fois par semaine. Essayez de soulever des poids légers ou pratiquez d'autres exercices de mise en charge. Demandez à votre équipe de soins de santé quels exercices sont bons pour vous.

### Ne fumez pas :

- Fumer fragilise vos os.
- Arrêter de fumer peut réduire votre risque d'ostéoporose.
- Demandez l'aide de votre équipe de soins de santé si vous souhaitez arrêter de fumer.

### Limitez votre consommation d'alcool :

- Boire trop d'alcool peut affaiblir vos os.
- Les femmes ne doivent pas boire plus d'un verre par jour.
- Les hommes ne doivent pas boire plus de deux verres par jour.

### Consommez suffisamment de vitamine D :

- La vitamine D aide votre organisme à absorber le calcium.
- Les poissons gras comme le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines et le thon sont riches en vitamine D. On l'ajoute également au lait et au lait de soya durant leur transformation.
- La plupart des personnes de plus de 50 ans doivent prendre un supplément contenant entre 800 UI et 2000 UI (unités internationales) de vitamine D chaque jour.
- Certains suppléments peuvent interférer avec d'autres médicaments, notamment les traitements oraux du cancer.
- Avant de prendre des suppléments, parlez-en à votre équipe de soins de santé.

**Pour de plus amples renseignements à propos des sources de calcium et de vitamine D dans les aliments, consultez le site des diététistes du Canada au [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)**

### Intégrez une portion d'aliments riches en protéine à chaque repas :

- Les aliments riches en protéine sont les suivants : viande, poisson, volaille, haricots, lentilles, noix, œufs, lait, yogourt et fromage.
- Une portion est un morceau de viande, de volaille ou de poisson de la taille d'un jeu de cartes environ, 2 gros œufs ou 3/4 tasse de légumineuses.

### Consommez suffisamment de calcium :

- Si vous êtes exposé à un risque d'ostéoporose, vous avez besoin de 1 200 mg de calcium par jour.
- Consommez le plus de calcium possible dans les aliments. Votre corps absorbe mieux le calcium provenant de la nourriture.
- Consommez au moins 3 portions de lait ou d'autre source de calcium chaque jour.
- Si vous ne pouvez pas consommer 1 200 mg de calcium dans votre alimentation, demandez à votre équipe de soins de santé si vous pouvez prendre un supplément.
- Ne consommez pas plus de 2 000 mg de calcium par jour.

### Les aliments suivants sont riches en calcium :

Aliment	Portion recommandée	Calcium par portion (mg)	
Tofu préparé à base de sulfate de calcium	environ 1/3 de paquet	150 grammes	525
Fromage suisse	2 onces	50 grammes	440
Cheddar ou mozzarella	2 onces	50 grammes	390
Lait (écrémé, 1 % ou 2 % ou lait entier)	1 tasse	250 ml	300
Babeurre ou lait au chocolat	1 tasse	250 ml	300
Yogourt nature	¾ tasse	175 ml	300
Lait en poudre	3 cuillères à soupe	45 mg	280
Boissons fortifiées comme le lait de soya, le lait de riz ou le jus d'orange	1 tasse	250 ml	300



### Astuce :

- Une tasse correspond à la taille d'une balle de baseball
- 2 onces de fromage correspondent à 4 dés
- 1 cuillère à table équivaut à la taille du bout de votre pouce.