

Cette section est une reproduction intégrale d'un chapitre du livre *5.0.5 Os, des os solides à tout âge!* écrit par Jean-Yves Dionne en 2008.

### 1. Questionnaire

#### 1. Quel est votre groupe d'âge ?

- a) Moins de 45 ans
- b) 45 à 54 ans
- c) 55 à 64 ans
- d) 65 à 75 ans
- e) Plus de 75 ans

#### 2. Quel est votre sexe ?

- a) Femme
- b) Homme

#### 3. De quel groupe provenez-vous ?

- a) Caucasien (toutes les populations blanches y compris les Latino- Américains et les Arabes)
- b) Asiatique (toutes les populations originaires du continent asiatique ainsi que les Autochtones)
- c) Noir

#### 4. Est-ce que votre mère ou votre père a déjà subi une fracture due à l'ostéoporose ?

- a) Non
- b) Ma mère
- c) Mon père
- d) Les deux

#### 5. Avez-vous une petite ossature ?

- a) Oui
- b) Non

#### 6. Quel est votre poids ?

- a) Moins de 56 kg (125 lb)
- b) 56 kg et plus

#### 7. Souffrez-vous d'une maladie chronique ?

- a) Oui
- b) Non

**8. Fumez-vous ?**

- a) Oui
- b) Non

**9. Êtes-vous moins grande ou moins grand qu'à 25 ans ?**

- a) Non
- b) J'ai perdu moins de 2,5cm
- c) J'ai perdu 2,5cm ou plus

**10. Avez-vous déjà subi une fracture de fragilité (à la suite d'un évènement normalement sans conséquences comme tousser ou tomber du trottoir) ? Sinon, vous êtes-vous fracturé un os après 50 ans ?**

- a) Oui (à au moins une des deux questions)
- b) Non

**11. Mangez-vous des légumes verts ?**

- a) Tous les jours
- b) 2 à 3 fois par semaine
- c) 1 fois par semaine ou moins
- d) Je prends un supplément d'aliments verts 5 à 7 fois par semaine

**12. Mangez-vous des fruits et des légumes colorés (autres que les légumes verts) ?**

- a) Je mange plus que mes 5 portions par jour
- b) Je mange 3 à 5 portions par jour
- c) Je mange 1 à 2 portions par jour
- d) Je n'aime pas ça

**13. Consommez-vous des colas (boissons gazeuses contenant de la caféine) ?**

- a) Jamais
- b) Moins de 1 canette par semaine
- c) 1 à 3 canettes par semaine
- d) 4 à 7 canettes par semaine
- e) Plus de 1 canette par jour

**14. Quelle quantité de caféine (autre que les colas: café, thé noir, etc.) consommez-vous par jour ?**

- a) Aucune
- b) 1 à 3 tasses par jour
- c) 4 tasses et plus par jour

**15. Avez-vous perdu du poids par rapport à votre poids de 25 ans ?**

- a) Oui, je pèse facilement 10 % de moins qu'à 25 ans
- b) Non, je suis sensiblement au même poids
- c) Non, j'ai pris du poids

**16. Comment évaluez-vous votre santé ?**

- a) Très bonne
- b) Généralement bonne
- c) Généralement mauvaise
- d) Mauvaise

**17. Prenez-vous des médicaments de façon régulière ?**

- a) Des anticoagulants (Coumadin MD, Héparine)
- b) Des anovulants (contraceptifs)
- c) De la cortisone (Prednisone)
- d) Des médicaments pour l'estomac (LosecMD, Nexium MD, ParietMD, PantolocMD, etc. )
- e) Des antidépresseurs
- f) Des diurétiques
- g) Aucun de ces médicaments

**18. Comment est votre vision ?**

- a) 20/20
- b) Ma vision n'est pas de 20/20, mais je porte toujours mes lunettes ou verres de contact
- c) Je fais un peu de presbytie
- d) Je vois beaucoup moins bien qu'avant

**19. Avez-vous de la difficulté à juger des distances ou des profondeurs ?**

- a) Non
- b) Parfois
- c) Fréquemment, mes yeux ne sont plus ce qu'ils étaient

**20. Est-ce que vous entendez bien ?**

- a) Très bien, j'entends les chuchotements
- b) Moins bien qu'avant, j'ai tendance à faire répéter les gens
- c) J'ai besoin d'un appareil auditif

**21. Vous arrive-t-il de perdre l'équilibre ?**

- a) Fréquemment
- b) Fréquemment, mais j'utilise une canne ou une marchette
- c) Rarement, mais ça m'est déjà arrivé
- d) Jamais

**22. Utilisez-vous régulièrement des médicaments pour dormir ?**

- a) Oui
- b) Non

**23. Utilisez-vous régulièrement des médicaments contre l'anxiété ou la nervosité ?**

- a) Oui
- b) Non

**24. Avez-vous de la facilité à vous lever de votre chaise ?**

- a) Oui, aucun problème
- b) J'utilise mes bras pour m'aider
- c) J'ai de la difficulté
- d) Je demande de l'aide

**25. Faites-vous de l'exercice ( 20 mn d'une activité qui vous fait respirer profondément) ?**

- a) Tous les jours
- b) 3 fois par semaine
- c) 1 fois par semaine
- d) Jamais ou presque

**26. Quel est votre pouls (fréquence cardiaque) au repos ?**

- a) 80 pulsations par minute
- b) 72 à 79 pulsations par minute
- c) Moins de 72 pulsations par minute

**27. Durant une journée normale, combien de temps êtes vous debout (y compris le temps de marche) ?**

- a) Moins de 1 heure
- b) Entre 1 et 3 heures
- c) Plus de 3 heures

**28. Allez-vous à l'extérieur ?**

- a) Je sors dehors tous les jours
- b) Quelques fois par semaine
- c) Rarement



## 2. RÉSULTATS

ADDITONNEZ LES POINTS OBTENUS POUR CHAQUE RÉPONSE ET COMPAREZ VOS RÉSULTATS AVEC CEUX ÉCRITS À LA FIN.

1. a=0; b=1; c=1; d=2; e=2,
2. a=1; b=0,
3. a=1; b=1; c=0,
4. a=0; b=1; c=1; d=2,
5. a=1; b=0,
6. a=1; b=0,
7. a=1; b=0,
8. a=1; b=0,
9. a=0; b=1; c=2,
10. a=1; b=0,
11. a=0; b=1; c=2; d=2,
12. a=0; b=0; c=1; d=2;
13. a=0; b=0; c=1; d=2; e=3,
14. a=0; b=1; c=2,
15. a=1; b=0; c=0,
16. a=0; b=0; c=1; d=1,
17. g=0 chacune des autres réponses =1,
18. a=0; b=0; c=0; d=1,
19. a=0; b=1; c=1,
20. a=0; b=1; c=1,
21. a=2; b=1; c=1; d=0,
22. a=1; b=0,
23. a=1; b=0,
24. a=0; b=1; c=1; d=1,
25. a=0; b=0; c=1; d=2,
26. a=2; b=1; c=0,
27. a=2; b=1; c=0,
28. a=0; b=1; c=2

### Résultats :

#### 0 à 12: faible risque

Félicitations, vous êtes sur la bonne voie ! Mais restez vigilantes.

#### 13 à 25: risque moyen

Le risque est réel, mais peut être prévenu par des modifications mineures.

#### 26 et plus: risque important

Il est encore temps d'agir, mais il faut apporter dès maintenant des modifications importantes à vos habitudes de vie pour améliorer votre santé osseuse.