



Santé Seins & Os  
Breast & Bone Health

## Mon plan d'action Santé seins et os

Ce plan permet de faire le point sur vos facteurs de risque d'une faible densité osseuse. Il met aussi en évidence ce que vous pouvez faire pour gérer la santé de vos os pendant et après votre traitement.

**Utilisez ce plan pour faire le suivi de votre santé osseuse. Cochez tout ce qui s'applique :**

### Les facteurs de risque relatifs à ma santé osseuse : J'ai/Je...

- subi une fracture par fragilité à l'âge adulte
  - subi une fracture vertébrale
  - un parent qui a subi une fracture de la hanche ou a été atteint d'ostéoporose
  - pris des glucocorticoïdes tous les jours pendant une longue période (plus de 3 mois)
  - déjà fumé ou je fume
  - l'habitude de boire plus d'un verre d'alcool par jour
  - reçu ou je vais recevoir un traitement pour l'arthrite rhumatoïde
  - eu une ménopause précoce (à moins de 45 ans)
  - fait une chute au cours des 12 derniers mois
  - de la difficulté à marcher et à garder mon équilibre; j'ai peur de tomber
  - un indice de masse corporelle (IMC) bas (inférieur à 19)
  - connu une perte de taille physique
  - ne fais pas assez d'activité physique
  - n'ai pas assez de calcium dans mon alimentation
  - n'ai pas assez de vitamine D dans mon alimentation
  - Une densitométrie minérale osseuse a montré une faible densité dans mes os  
spécifiez:  ostéopénie  
 ostéoporose
  - Autre:
- 
- 

### Les types de traitement pour mon cancer du sein pouvant affecter ma santé osseuse:

- Préménopause:
  - Tamoxifène
  - Agoniste de la GnRH (Gonadotropin-releasing hormone):
  - Inhibiteur de l'aromatase:
  - Ménopause précoce ou aménorrhée (absence de menstruation) provoquée par la chimiothérapie
- Postménopause:
  - Inhibiteur de l'aromatase :
- Ablation des ovaires (oophorectomie)
- Autre:

Les renseignements contenus dans ce document ne doivent pas être considérés comme un avis médical. Ils ne doivent pas remplacer une consultation auprès d'un médecin, d'une infirmière, d'un physiothérapeute ou de tout autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant vos problèmes médicaux personnels, veuillez consulter un professionnel de la santé.

## Comment puis-je gérer ma santé osseuse:

Demander à mon médecin (p. ex., médecin de famille ou oncologue) de me prescrire une densitométrie minérale osseuse.

Il y a lieu de répéter cet examen tous les deux ans si

- Je prends un inhibiteur de l'aromatase;
- Je suis préménopausée et prends du tamoxifène ou un agoniste de la LH-RH;
- J'ai eu une ménopause précoce ou une absence de menstruation provoquée par la chimiothérapie.

Ma dernière densitométrie minérale osseuse à eu lieu à la date suivante: \_\_\_\_\_

Faire mesurer ma taille et mon poids corporel au moins une fois par année. Si j'observe une perte de poids, je devrais en parler à mon infirmière, à mon médecin de famille et à mon oncologue.

J'ai été mesurée la dernière fois à la date suivante: \_\_\_\_\_

Taille: \_\_\_\_\_ Poids: \_\_\_\_\_

Faire mes exercices pour mon bras et mon épaule après la chirurgie et la radiothérapie

Faire évaluer la mobilité de mon bras et de mon épaule après la chirurgie et la radiothérapie

Rester aussi active que possible pendant mon traitement

Faire des exercices pour la santé osseuse :

Viser 20-30 minutes par jour d'exercice modéré (ou 150 minutes par semaine)

Inclure des exercices de mise en charge 3-5 fois par semaine

Inclure des exercices de renforcement 2-3 fois par semaine

Inclure des exercices d'équilibre 2-3 fois par semaine

Inclure des exercices de posture tous les jours

Essayer un programme d'exercice pour la santé osseuse du Programme Santé seins & os

Avoir un apport quotidien suffisant de calcium et de vitamine D (le total comprend l'alimentation et les suppléments).

Moins de 50 ans : 1,000 mg de calcium; 400-1,000 UI de vitamine D

50 ans et plus : 1,200 mg de calcium; 800-2,000 UI de vitamine D

Chaque pilule de mon supplément de calcium contient: \_\_\_\_\_

Chaque pilule de mon supplément de vitamine D contient: \_\_\_\_\_

Quand je serai prête, chercher de l'aide pour arrêter de fumer

Réduire ma consommation d'alcool

Autre: