



## VIE QUOTIDIENNE

L'arthrite peut avoir des conséquences sur tous les aspects de votre vie, mais en effectuant quelques ajustements, vous pouvez continuer à remplir vos obligations et à faire les activités qui vous plaisent.

PARTIR DU BON PIED – CHOISIR LES BONNES CHAUSSURES

### **LE TABAGISME ET L'ARTHRITE**

OUTILS, DISPOSITIFS ET TRUCS PRATIQUES

ATTELLES ET APPAREILS ORTHOPÉDIQUES

CONSEILS POUR LA CONDUITE

POSTURES ASSISES ET DEBOUT ET SOULÈVEMENT **D'OBJETS**

RELATIONS SEXUELLES

GARDEZ LE CONTACT

## PARTIR DU BON PIED – CHOISIR LES BONNES CHAUSSURES



Les pieds humains comptent 52 os, 66 articulations et plus de 200 muscles, tendons et ligaments, le tout pour que nos pieds puissent soutenir notre squelette et assurer notre équilibre et notre mobilité.

**Pour être à l'aise sur nos pieds, nous devons porter des chaussures confortables, mais il n'y a pas que nos pieds qui souffrent quand nous portons de mauvaises chaussures.** Le type de chaussures que nous portons a une incidence importante sur nos douleurs au dos, aux hanches, aux genoux et aux chevilles.

**Voici quelques principes à garder à l'esprit quand vous cherchez des chaussures à la fois confortables et élégantes.**

1. Choisissez des chaussures qui maintiennent votre talon bien en place. Si la partie arrière de la chaussure est trop large ou trop souple, votre **pied glissera, ce qui risque d'entraîner une instabilité et des douleurs.** Vérifiez la taille de la chaussure en insérant votre doigt sur le côté ou à **l'arrière du talon** afin de vous assurer que la chaussure ne glissera pas quand vous marchez.



2. Ne portez pas de chaussures qui modifient la forme de votre pied. Il doit y avoir **suffisamment d'espace** pour que vous puissiez bouger les orteils. Les chaussures pointues, étroites ou peu profondes peuvent créer de la pression, entraînant de la douleur et endommageant éventuellement vos pieds.



3. Le soutien de la voûte plantaire est très important, que vous portiez des souliers habillés ou de sport. Cherchez des chaussures qui fournissent un bon soutien de la **voûte plantaire** ou qui peuvent être portées avec des orthèses. **L'absence de support plantaire risque d'occasionner l'aplatissement des pieds, ce qui peut aggraver les douleurs aux genoux, aux hanches et au dos.**



4. Choisissez des chaussures à lacets, dans la mesure du possible.

**Les chaussures lacées s'ajustent facilement à la taille de vos pieds**, ce qui peut aider à prévenir les chutes. Si les os sur le dessus de votre pied sont sensibles, choisissez des chaussures dotées de languettes coussinées. Si vous souffrez plutôt de douleurs sous les orteils, assurez-vous que les chaussures sont coussinées à cet endroit. En outre, si vous vous retrouvez souvent sur des surfaces dures, y compris **des planchers de béton et l'asphalte**, choisissez des chaussures avec des semelles qui offrent un soutien et absorbent les chocs. Pour de plus amples renseignements sur le choix de bonnes chaussures, visitez le site Web de [Pedorthic Association of Canada \(en anglais\)](https://www.pedorthic.ca/footwear/footwear-selection/).



5. **Même s'ils sont à la mode, les talons hauts risquent d'endommager vos genoux.** Dans une étude menée à l'Université de l'Iowa, on a mesuré l'impact de différentes chaussures sur l'articulation du genou et on a découvert que la hauteur des talons avait une incidence sur la foulée des participants. Plus le talon était haut, plus **la face médiale (ou l'intérieur) du genou était comprimée, ce qui donne à penser que porter des talons hauts entraîne des risques d'arthrose du genou.** En effet, plus un talon est haut, plus la pression sur les articulations est forte. Garder les talons hauts pour les occasions spéciales et choisir des talons plus bas et plus amples au quotidien est une sage décision.



Investissez dans vos pieds...

Songez à consulter un spécialiste des chaussures, un physiothérapeute, un podo-orthésiste, un podologue ou un podiatre afin de vous assurer que vos pieds jouissent du support dont ils ont besoin. Votre corps tout entier vous remerciera.

Sources :

- **Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail:**  
[https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing\\_basic.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing_basic.html)
- The Arthritis Foundation – Find the Best and Worst Shoes for Arthritis (en anglais):  
<http://blog.arthritis.org/living-with-arthritis/shoes-for-arthritis/>
- The Arthritis Foundation – **Can Lifestyle Factors Influence Osteoarthritis Outcomes?** (en anglais) :  
<http://blog.arthritis.org/osteoarthritis/lifestyle-factors-cause-osteoarthritis/#more-14>

## LE TABAGISME ET L'ARTHRITE



Si vous fumez, consultez votre médecin au sujet des nombreux programmes, traitements et dispositifs qui peuvent vous aider à **abandonner le tabac ou à en réduire votre consommation jusqu'à ce que vous puissiez y renoncer pour de bon**. La plupart des gens ne savent pas que le tabagisme a un effet négatif sur les os et les **articulations**. Selon l'**American Academy of Orthopaedic Surgeons** :

- Le tabagisme réduit l'apport sanguin aux os, ainsi qu'à de nombreuses autres parties du corps.
- Fumer nuit à l'absorption du calcium provenant des aliments que l'on mange. Or, le calcium est nécessaire à la minéralisation osseuse. Les os des fumeurs ont donc tendance à se fragiliser davantage (ostéoporose) parce que leur densité minérale est réduite.
- Les fumeurs sont 1,5 fois plus nombreux que les non-fumeurs à subir des blessures dues au surmenage, comme une bursite ou une tendinite.
- Les fumeurs sont plus susceptibles de subir des lésions traumatiques, comme des entorses ou des fractures.
- Le tabagisme est associé à un risque plus élevé de douleurs lombaires et de polyarthrite rhumatoïde.
- Le tabagisme a un effet néfaste sur la guérison des fractures et des plaies.

Parler à votre professionnel de la santé est le premier pas vers une vie sans fumée, une meilleure santé des os et des articulations, et de nombreux autres bienfaits.

Source : [The American Academy of Orthopaedic Surgeons - Ortho Info - Smoking and Musculoskeletal Health](#) (en anglais)

## OUTILS, DISPOSITIFS ET TRUCS PRATIQUES



Si vous avez de la **difficulté** à effectuer une tâche en particulier en raison de la douleur articulaire ou si vous voulez protéger vos articulations pendant que vous faites cette tâche, sachez que **quelqu'un** a probablement trouvé une idée ou inventé un appareil susceptible de vous aider. Examinons certaines de vos options **pour réduire le stress sur les articulations et la quantité d'énergie** que vous devez dépenser pour faire les choses.

Ce module se veut uniquement un survol, mais vous pouvez consulter des sources **fiables** sur Internet pour **trouver une multitude d'idées, d'appareils et de stratégies utiles**. **En effectuant une recherche en ligne, vous trouverez un tas d'idées à essayer**. Faites des expériences (en étant prudent) et trouvez ce qui fonctionne pour vous.

**Il n'est pas nécessaire de dépenser de l'argent**. Par exemple, **une ceinture ou un foulard accroché à une poignée vous permet d'ouvrir un tiroir-classeur ou le réfrigérateur avec le bras plutôt qu'avec la main**.

**Dans toutes vos tâches, essayez de trouver des moyens d'utiliser vos articulations plus grosses pour protéger celles qui sont plus petites et plus fragiles**. Les grosses articulations sont soutenues par des muscles plus forts et peuvent donc déployer des efforts plus importants.

### FACILITEZ-VOUS LA TÂCHE

**Les douleurs articulaires dans les mains peuvent limiter l'amplitude de vos mouvements et faire en sorte qu'il est difficile d'agripper les objets**. Apprenez à tenir les objets en utilisant le moins de force possible. Pour vous aider, cherchez des outils à la surface de prise surdimensionnée qui vous évitent de plier les articulations de façon excessive et qui répartit la force à appliquer. Les appareils faits de matériaux texturés et antidérapants vous évitent de serrer les doigts fort. **Les roues et les leviers vous permettent également d'utiliser moins de force**.



#### 1. Sacs

Les sacs à bandoulière (ou les sacs à dos) sont moins éprouvants pour **le corps que les sacs à main**. **Une mallette d'ordinateur portable ou un porte-documents muni d'une bandoulière vous permet d'utiliser vos épaules plutôt que vos mains pour porter des objets lourds**.





## 2. Tubes de mousse

Vous pouvez insérer de petits tubes de mousse ou des manchons d'isolation de diverses dimensions sur les manches de vos outils ou instruments pour les élargir.

## 3. Instruments pour l'écriture

Il existe toute une gamme de coussinets pour les crayons sur le marché. Certains stylos sont munis de larges coussinets antidérapants qui vous permettent d'écrire sans avoir à plier vos articulations outre mesure. Les stylos à encre gel peuvent être utiles parce que l'encre coule plus facilement, vous évitant d'appuyer fort.



## 4. Boutons et poignées

Les petits boutons de porte peuvent être difficiles à manipuler si vous êtes atteint d'arthrite dans les mains. Essayez de les entourer d'une bande élastique pour les élargir et les rendre moins glissants.

## 5. Poignées de portes et robinets

Songez à remplacer les poignées de porte et les robinets ronds par des poignées et des robinets à levier, ou achetez un dispositif de préhension en caoutchouc ou en plastique pour faciliter leur manipulation.

## 6. Dispositifs pour ouvrir des contenants

Ouvrir des pots, des boîtes de conserve et des canettes peut être douloureux. Voici des outils qui peuvent vous faciliter la tâche.



- Un morceau de plastique ou de caoutchouc antidérapant (comme un morceau d'une bande élastique d'exercice) peut vous aider à ouvrir vos contenants. C'est également un objet utile pour tourner les boutons de porte ou ouvrir les bouchons de réservoir d'essence et les robinets. Gardez-en un dans votre sac ou votre poche.
- Un ouvre-bocal rompt le joint hermétique, réduisant ainsi les efforts nécessaires pour ouvrir le bocal. Un levier permet d'utiliser moins de force pour accomplir la tâche.
- Les ouvre-canettes modifient la prise nécessaire pour tirer sur la languette.

## 7. Fermetures à glissière

Passez un anneau de porte-clés dans la tirette de la glissière afin de pouvoir ouvrir celle-ci simplement en glissant le doigt dans le porte-clés plutôt qu'en serrant la tirette entre le pouce et l'index.



## 8. Instruments pour maintenir les objets en place

Évitez d'agripper les objets trop fermement ou de maintenir vos articulations dans la même position pendant de longues périodes. Les outils qui aident à maintenir les objets en place épargnent les articulations de vos mains. Les bols pourvus de pieds en sont un exemple. Vous pouvez aussi vous servir d'un tapis de caoutchouc pour immobiliser pratiquement n'importe quel

instrument. Les porte-livres et les supports à tablette sont également pratiques pour se reposer les mains.



## 9. Instruments pour atteindre des objets

Gardez les objets à portée de main pour éviter d'avoir à vous pencher et à vous étirer. Lorsque cela n'est pas possible, vous pouvez utiliser des appareils à long manche pour les atteindre.



## 10. Roues et roulettes

Pour un grand nombre d'objets de la vie quotidienne, il existe des modèles dotés de roues qui vous évitent de devoir les soulever ou les porter. Vous pouvez éviter de vous blesser en choisissant des valises, des sacs à dos et des porte-documents munis de roulettes plutôt que des modèles que vous devez soulever.



## 11. Dispositifs mains libres

Tout dispositif qui vous évite de tenir un objet dans vos mains pendant une longue période réduit les efforts que vous devez déployer. Par exemple, utilisez la fonction mains libres ou un casque d'écoute quand vous faites de longs appels téléphoniques.



## Résumé

Peu importe ce que vous essayez de faire, il existe un outil pour vous aider!

## ATTELLES ET APPAREILS ORTHOPÉDIQUES

Les attelles peuvent :

- Soutenir les articulations endolories ou endommagées afin **d'améliorer la stabilité et la fonction**;
- Réduire la pression et le stress exercés sur les articulations douloureuses ou endommagées;
- Réduire la douleur que vous éprouvez lorsque vous effectuez des tâches;
- Vous rappellent comment vous devez utiliser vos articulations de manière à les protéger;
- Indiquer aux autres de faire attention à vos articulations endolories.



**Il est extrêmement important d'utiliser l'attelle qui a été conçue pour l'activité que vous faites, faute de quoi vous pourriez vous causer plus de tort que si vous ne portiez pas d'attelle du tout.** Votre professionnel de la santé peut vous aider à déterminer si une attelle pourrait vous être utile et, le cas échéant, vous indiquer quel type d'attelle vous conviendrait le mieux.

Se reposer ou travailler

Il y a deux grandes catégories **d'attelles** : **les attelles fonctionnelles et celles conçues pour le repos.** Une attelle de repos soutient l'articulation et la maintient dans une position idéale, réduisant le stress imposé aux ligaments, **limitant la pression exercée à l'intérieur des articulations** et empêchant ces dernières de bouger. **L'immobilisation des articulations aide à diminuer l'inflammation.** Une attelle de repos doit être portée la nuit ou pendant les périodes de repos. Si vous ressentez de la raideur dans vos articulations le matin, après avoir porté une attelle de repos, il suffit de les **tremper dans l'eau tiède pour les soulager.**



**Une attelle fonctionnelle maintient l'articulation dans une position, améliorant ainsi sa stabilité et son alignement.** Elle aide à réduire le stress imposé aux articulations douloureuses ou endommagées durant les activités. **Ce type d'attelle peut contribuer à améliorer le fonctionnement des articulations et à atténuer la douleur.**

**N'hésitez pas à demander des précisions à un professionnel de la santé avant de faire l'achat d'une attelle.**



## Attelles de mains et de poignets

Il existe des attelles qui soutiennent le poignet, le poignet et le pouce, le pouce seulement, ou les articulations des doigts. Dans les images ci-dessous, on voit une attelle de repos et une attelle fonctionnelle pour le poignet. Chacune offre un degré de soutien différent.

Une attelle de repos



Une attelle fonctionnelle



## Attelles de genoux

Il existe différents types d'attelles de genou et elles offrent divers degrés de soutien. Certaines sont souples, tandis que d'autres sont pourvues de supports en métal qui offrent un soutien additionnel en cas de lésions aux ligaments. Si vous croyez **qu'une** attelle de genou pourrait vous servir, il est important de consulter un professionnel de la santé pour choisir celle qui vous convient le mieux.

Attelle de genou articulée



Attelle de genou souple



## CONSEILS POUR LA CONDUITE



Rester assis pendant de longues périodes met le corps à rude épreuve, à plus forte raison quand vous conduisez puisqu'il s'agit d'une activité qui vous oblige à rester dans la même position.

Conduire sollicite également les bras et les jambes, qui restent tendus alors que votre corps est soumis à des secousses dans tous les sens en raison des surfaces de conduite inégales et des virages. L'accélération et la décélération contribuent également aux pressions que subit votre corps lorsque vous conduisez.

Source : **Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail**: <https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/driving.html>

« Il y a des jours où je dois beaucoup conduire pour le travail et je vais pas mal mieux quand je prévois une pause de 5 minutes pour sortir du véhicule, marcher et faire des étirements toutes les heures et demie on deux heures. »

**- Robert, atteint d'arthrite inflammatoire**

### AJUSTER VOTRE VOITURE

Consultez le manuel de votre voiture pour vous familiariser avec tous les ajustements que vous pouvez effectuer. Vous pourriez être surpris par certaines des fonctionnalités que vous n'aviez pas encore découvertes.

#### Volant

Vous pouvez ajuster la hauteur et l'inclinaison du volant afin de pouvoir l'atteindre facilement. Le centre du volant devrait être situé à une distance d'environ 25 à 30 centimètres (ou de 10 à 12 pouces) de votre sternum. Plus vous êtes près du coussin gonflable, plus vous risquez de vous blesser si le coussin se gonfle, même si vous portez votre ceinture de sécurité.

Si vous pouvez modifier la hauteur du volant, ajustez-le de façon à ce que le centre (où se trouve le coussin gonflable) se trouve vis-à-vis de votre torse, et non de votre tête, de votre cou ou de votre estomac. Ainsi, vous vous assurez que le coussin gonflable est bien positionné. Veillez aussi à ce que vos bras soient dans une position confortable, ni trop haut ni trop bas. Un volant rembourré pourrait être plus confortable pour vos mains.

#### Rétroviseurs

Ajustez vos rétroviseurs de manière à éviter de devoir vous contorsionner sans cesse tout en vous permettant de bien voir devant vous.





### Ceinture de sécurité

**Dans certaines voitures, l'attache supérieure de la ceinture de sécurité peut être montée ou descendue.** Faites des tests pour trouver la position qui réduit au minimum la pression exercée sur vos articulations douloureuses, comme vos épaules.

### Hauteur du siège

Haussez le siège le plus possible sans nuire à votre confort. Ainsi, votre visibilité par les fenêtres sera optimale. Votre regard devrait se poser au moins 7,6 cm (3 po) au-dessus du volant. Si vous êtes assis trop bas, vous devrez tendre le cou pour bien voir, et si vous êtes assis trop haut, vous devrez courber les épaules.



### Longueur du coussin de siège

Si possible, ajustez la longueur du coussin de siège de façon à **conserver un espace de 3 à 6 cm (1 1/4 à 2 3/8 po) entre l'arrière de vos genoux et l'avant du siège.**

### Inclinaison du coussin de siège

**Si c'est possible, inclinez le coussin de siège pour que toute la longueur de vos cuisses soit soutenue par celui-ci, mais sans que vous ressentiez de pression à l'arrière de vos genoux. Faites des tests pour trouver l'inclinaison la plus confortable pour vous.** Si vous souffrez de douleurs lombaires, vous pourriez trouver plus confortable que vos genoux soient **légèrement plus bas que vos hanches, mais sachez qu'un angle trop prononcé pourrait vous obliger à contracter les muscles pour ne pas glisser vers l'avant.**





### Avancement du siège

Avancez le siège **jusqu'à ce que vous puissiez pousser les pédales à fond** avec tout le pied (pas uniquement la pointe). Il se peut que vous deviez réajuster la hauteur du siège pour vous assurer un contrôle maximal.

### Dossier

Ajustez le dossier afin que toute la longueur de votre dos soit soutenue lorsque vous vous assoyez bien droit. **Si votre dossier est trop incliné vers l'arrière, vous risquez de devoir avancer la tête et le cou, ce qui risque de causer de la fatigue musculaire, des douleurs au cou et aux épaules ou des picotements dans les doigts.**



### Appui-tête

**Ajustez l'appui-tête pour que son point le plus haut arrive au sommet de votre tête. Si vous pouvez l'incliner, ajustez-en l'angle jusqu'à ce qu'il touche presque l'arrière de votre tête quand vous êtes assis.**

### Support lombaire

**Si possible, ajustez la hauteur et l'épaisseur du support lombaire (le bas du dos) de façon à ressentir une pression égale tout le long de votre dos (soit des hanches jusqu'aux épaules). Le dossier devrait être confortable et vous ne devriez sentir aucun vide entre le dos et le dossier, ni aucun point de pression dans le dos. Si nécessaire, gardez un petit coussin ou une serviette roulée dans la voiture à cette fin.**



Source: [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail: https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/driving.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/driving.html)

## ENTRER DANS VOTRE VÉHICULE ET EN SORTIR

- Si vous éprouvez des douleurs aux hanches, les rotations et les torsions nécessaires pour entrer dans votre véhicule ou en sortir peuvent vous poser problème.
- La technique la plus facile consiste à entrer de dos dans votre véhicule, à vous asseoir, puis à ramener vos jambes vers l'avant. Pour sortir, faites l'inverse.
- Utilisez les poignées intérieures de la portière ou du plafond pour garder l'équilibre et répartir la pression sur un maximum d'articulations.
- Si vous descendez d'un siège élevé, comme la cabine d'un camion, évitez de sauter, et utilisez le marchepied s'il y en a un.

Il y a plusieurs dispositifs que vous pouvez utiliser s'il vous est difficile d'entrer dans un véhicule et d'en sortir :

- Songez à faire installer un siège pivotant pour vous faciliter la tâche.
- Un simple couvre-siège perlé peut ajouter à votre confort pendant les longs trajets et vous aider à entrer dans la voiture ou à en sortir.
- Si vos sièges sont recouverts de tissu, songez à acheter des revêtements en vinyle pour qu'il vous soit plus facile de faire glisser votre corps ou de pivoter.
- Des barres de frottement ou des marchepieds peuvent être installés pour vous aider à monter dans votre véhicule et à en sortir.

## CONSEILS ADDITIONNELS POUR LA CONDUITE

### Pour tenir le volant

Si vous avez de la difficulté à agripper solidement le volant ou le levier de vitesse, pourquoi ne pas porter des gants de golf ou d'haltérophilie qui sont fabriqués de matériel antidérapant? Un couvre-volant peut également être pratique puisqu'il augmente la taille du volant et facilite sa préhension.



### Pour ouvrir et fermer le bouchon du réservoir d'essence

Gardez un ouvre-bocal en caoutchouc en forme de disque dans la voiture; vous pourrez vous en servir pour dévisser le bouchon du réservoir d'essence.

## Pour manipuler les clés de la voiture

Si vous avez de la difficulté à tourner la clé de votre voiture, voici quelques stratégies que vous pouvez essayer :

- Entourez-la de **ruban isolant ou adhésif pour l'élargir**.
- Remplacez vos clés par une télécommande et un système de démarrage qui permettent de déverrouiller et de démarrer la voiture à distance.
- **Achetez une rallonge de clé comme celle dans l'image, qui vous permet de saisir la clé avec toute la main plutôt qu'avec le bout des doigts.**

## ACHETER UN NOUVEAU VÉHICULE

Si vous songez à **acheter un nouveau véhicule, vous pourriez vouloir garder l'œil ouvert pour ces caractéristiques :**

- Transmission automatique
- Démarreur à distance
- Marchepieds et poignées de maintien dans les véhicules utilitaires sport et les fourgonnettes
- Volant ajustable (ajustement de haut en bas et mécanisme télescopique)
- Sièges entièrement réglables (hauteur, distance des pédales, inclinaison et support lombaire)
- Pédales réglables
- Volant rembourré
- Commandes faciles à saisir et à portée de main
- **Commutateur d'allumage à bouton-poussoir** placé sur le tableau de bord
- Ceintures de sécurité faciles à atteindre, à attacher et à détacher
- Régulateur de vitesse
- Poignées de portières faciles à utiliser
- Rétroviseurs et pare-soleil faciles à régler
- **Coffre ou porte arrière facile d'accès**
- **Petit rayon de virage pour faciliter les manœuvres**

Source : [The Arthritis Foundation](http://blog.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-friendly-car-shopping/) (en anglais) : <http://blog.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-friendly-car-shopping/>

## POSTURES ASSISES ET DEBOUT ET SOULÈVEMENT D'OBJETS



**Bien des gens pensent à tort qu'il est facile de rester assis. Dans les faits, rester assis pendant de longues périodes est en fait très éprouvant pour le corps. Une bonne posture est essentielle pour réduire la douleur au minimum, mais n'oubliez pas que rester dans la même position sans pauses est épuisant pour votre corps, peu importe votre posture, alors veillez à bouger régulièrement.**

Voici quelques conseils pour maintenir une bonne posture lorsque vous êtes assis :

- **Chaise** : Trouvez une chaise confortable qui soutient le milieu et le bas de votre dos ainsi que vos cuisses et vos fesses. Le dossier doit être en contact avec le creux de votre dos. Si le support lombaire de votre chaise est inadéquat, placez une petite serviette roulée dans le creux de votre dos.
- **Distance** : La distance entre votre chaise et la table ou le bureau doit vous permettre de travailler à l'ordinateur, de manger ou d'écrire confortablement.
- **Posture** : Asseyez-vous droit, les épaules carrées. Celles-ci doivent être détendues sans être recourbées. Que vous soyez assis ou debout, gardez vos épaules dans la même position. Vos hanches et vos genoux doivent former des angles de 90 degrés lorsque vous êtes assis.
- **Hauteur** : Ajustez la hauteur de votre chaise afin que vos pieds reposent à plat sur le sol. Si vous ne pouvez pas abaisser votre siège, utilisez un repose-pieds. Vos hanches doivent être légèrement plus hautes que vos genoux.
- **Inclinaison** : Dans la plupart des circonstances, le siège de votre chaise doit être parallèle au plancher ou incliné légèrement vers le haut.
- **Accoudoirs** : Vérifiez que les bras de votre chaise sont à la bonne hauteur. S'il vous faut voûter les épaules, ils sont trop hauts. Si vos coudes ne les atteignent pas, ils sont trop bas. Certaines personnes trouvent qu'une chaise sans accoudoirs est plus confortable.
- **Repositionnement** : Changez souvent de position. Levez-vous ou étirez-vous si vous êtes assis depuis longtemps, ou inclinez légèrement votre fauteuil vers l'arrière pendant un certain temps. Au besoin, utilisez une minuterie pour vous rappeler de changer de position.
- **Étirez et activez vos articulations** : Quand vous bougez votre corps, vous nourrissez vos articulations. En effet, le cartilage dépend du mouvement des articulations pour absorber des éléments nutritifs et éliminer des déchets. De plus, lorsqu'ils sont utilisés régulièrement, le cartilage, les ligaments et les os deviennent plus forts et plus résilients. Il y a beaucoup d'étirements et d'exercices simples que vous pouvez faire à votre bureau.

Poursuivez votre lecture pour savoir comment [choisir la bonne chaise pour vous](https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/your-home/#Choosing-a-chair) (en anglais).  
<https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/your-home/#Choosing-a-chair>

## UTILISER UN ORDINATEUR, UN TÉLÉPHONE OU UNE TABLETTE

Nous sommes nombreux à passer beaucoup de temps devant des écrans, que ce soit pour regarder des films ou naviguer sur Internet. En vous assurant que votre écran est bien installé, vous vous éviterez beaucoup de douleur et de fatigue.

### ORDINATEURS PORTABLES

Il est bien connu que les ordinateurs portables ne sont pas du tout ergonomiques. Si vous placez le clavier **au bon endroit, vous devrez tendre le cou pour regarder l'écran, et sa petite taille crée** des tensions dans les poignets et les épaules. Si vous utilisez régulièrement un ordinateur portable, placez-le sur une boîte ou sur des blocs empilés de **papier d'imprimante pour amener l'écran à la hauteur de vos yeux, puis branchez-** y une souris et un clavier séparés.

### TABLETTES ET TÉLÉPHONES

Les mouvements répétitifs, combinés à une mauvaise posture, créent beaucoup de tension dans les articulations, les tendons et les muscles des poignets, des mains, des bras, du cou et du dos. Changez de position souvent et ne serrez pas le téléphone ou la tablette trop fort entre vos mains. Songez à utiliser un support ajustable pour vous éviter à devoir tenir votre tablette ou votre téléphone pendant des périodes prolongées. Explorez différentes configurations de claviers et applications pour que vos doigts forcent moins lorsque vous composez un message texte ou un courriel.

### ORDINATEURS DE BUREAU

Si vous restez assis à votre ordinateur de bureau pendant des périodes prolongées, suivez ces conseils pour moins vous fatiguer.

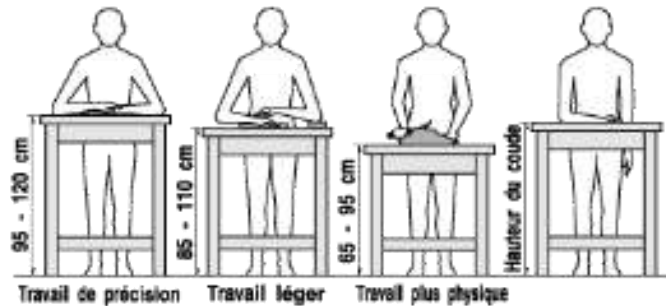
- Bras et poignets : Gardez vos poignets bien droits. Les supports de paume ou de poignet ne doivent être utilisés que lorsque vous vous reposez, PAS lorsque vous tapez. Vos coudes doivent être détendus et former un angle de 90 degrés par rapport au clavier. Votre dos doit être droit.
- Souris : **Placez la souris aussi près du clavier que possible. Si vous avez des problèmes d'épaules et que vous utilisez un clavier avec un pavé numérique à droite, envisagez d'apprendre à utiliser la souris avec votre main gauche.** Vous réduirez ainsi les efforts que vous devez déployer pour **l'atteindre. Faites des recherches sur les raccourcis clavier** afin de réduire le nombre de clics que vous devez faire.
- Moniteur : Positionnez le haut du moniteur à environ 5 à 8 centimètres au-dessus du niveau de vos yeux quand vous êtes assis. (Si vous portez des lunettes à double foyer, abaissez le moniteur à un niveau confortable pour la lecture.) **Assoyez-vous à au moins un bras de l'écran, puis ajustez la** distance en fonction de votre vision.

Source : [Centre canadien d'hygiène de sécurité au travail](https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/office/): <https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/office/>



## POSTURES DEBOUT

Rester debout pendant de longues périodes est fatigant pour le corps et peut être éprouvant pour les **articulations, mais c'est une situation qu'il est parfois impossible d'éviter. Si vous effectuez une tâche qui** vous oblige à rester debout, comme préparer le souper, essayez de faire des ajustements afin que la hauteur du comptoir ou de la surface de travail soit optimale pour éviter la fatigue. Souvenez-vous que la hauteur idéale de la surface de travail variera selon la tâche à effectuer.



Par exemple:

- Pour les travaux de précision, tels que l'écriture ou l'assemblage d'appareils électroniques, la surface de travail devrait se situer à 5 cm au-dessus de la hauteur des coudes, et un appui-coude est nécessaire.
- Pour les travaux légers, tels que les travaux à la chaîne de montage ou les travaux mécaniques, la surface de travail devrait se situer de 5 à 10 cm sous la hauteur des coudes.
- Pour le travail plus physique, qui demande l'application de forces vers le bas, il faut une surface de travail de 20 à 40 cm au-dessous du coude.

Source : Adapté avec la permission du [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing_basic.html) : [https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing\\_basic.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing_basic.html)

### Dans la cuisine

Organisez votre cuisine de manière à pouvoir bouger aisément et confortablement. Assurez-vous que **toutes les choses dont vous aurez besoin sont à portée de la main avant d'entreprendre une tâche, et** songez à utiliser un repose-pieds pour pouvoir déplacer **vos poids corporel d'une jambe à l'autre. Si possible, essayez de vous asseoir. Vous pouvez préparer vos aliments à la table de cuisine plutôt que debout au comptoir.**

## SOULÈVEMENT D'OBJETS

Soulever ou manipuler des objets incorrectement est l'une des principales causes de blessures au dos. En soulevant et en manipulant les charges selon la bonne méthode, vous pouvez prévenir les douleurs au dos. Les conseils qui suivent peuvent vous faciliter les choses.

- **Avant de soulever un objet, réfléchissez :** Prévoyez où vous placerez la charge et, si possible, utilisez des dispositifs de manutention appropriés. **Pouvez-vous vous servir d'un camion à main ou d'un chariot? Pouvez-vous faire glisser l'objet au lieu de le soulever? Pouvez-vous obtenir de l'aide pour le déplacer? Dégagez l'espace, notamment en jetant tout matériel d'emballage qui traîne par terre. Si vous devez soulever l'objet très haut,** par exemple du plancher à vos épaules, essayez de le déposer à mi-hauteur, sur une table ou sur un banc, pour vous permettre de changer votre prise.
- **Gardez la charge près de votre corps :** Lorsque vous soulevez l'objet, **gardez-le** près de la taille le plus longtemps possible afin de tenir le haut du dos bien droit. Portez le côté le plus lourd de la charge près de votre corps de sorte que ce soient les muscles de vos jambes qui **travaillent plutôt que ceux de vos bras. S'il vous est impossible de vous rapprocher de la charge,** essayez de la faire glisser vers vous le plus possible avant de la soulever.
- **Adoptez une bonne posture :** Gardez les pieds écartés, avec une jambe légèrement avancée **et le long de la charge si elle est sur le sol. Cela devrait vous aider à garder l'équilibre. Préparez-vous** à bouger les pieds pendant le levage pour demeurer stable. Évitez de porter des vêtements trop étroits ou des souliers inappropriés (comme des chaussures à talon haut ou des tongs) lorsque vous soulevez de lourdes charges.
- **Saisissez bien l'objet :** Dans la mesure du possible, étreignez la charge contre votre corps plutôt que de **l'agripper fermement avec les mains.**
- **Gardez le dos droit :** Ne pliez pas le dos pour soulever une charge. Il est préférable de **courber légèrement le dos, les hanches et les genoux dès le début de la manœuvre que de complètement courber l'échine. Ne pliez pas** davantage le dos pendant que vous soulevez l'objet. Cela peut se produire si vous redressez les jambes avant de commencer à soulever la charge.
- **Évitez de faire des torsions :** Évitez de faire des torsions ou de vous pencher sur le côté lorsque vous soulevez un objet, surtout quand votre dos est plié. Gardez vos deux épaules à la même hauteur et alignées avec vos hanches. Si vous devez vous tourner pendant que vous portez une charge, utilisez vos pieds pour effectuer le mouvement au lieu de vous contorsionner.

- **Gardez la tête haute** : Une fois que vous tenez bien l'objet, regardez devant vous et non vers le bas.
- **Déplacez-vous avec fluidité** : Ne donnez pas de secousse à la charge et ne la saisissez pas d'un coup sec; il pourrait alors être plus difficile de la maîtriser et vous augmenteriez vos risques de blessure.
- **Soyez conscient de vos limites** : Évitez de soulever ou de manipuler une charge que vous ne pouvez pas maîtriser facilement. Il y a une différence entre un objet qu'on peut soulever et un objet qu'on peut soulever de manière sécuritaire. Dans le doute, demandez de l'aide.
- **Ajustez la charge après l'avoir déposée** : Si vous devez placer la charge de manière précise, posez-la, puis faites-la glisser dans la bonne position.

Source : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail:  
<https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/mmh/hoisting.html>

## RELATIONS SEXUELLES



Il est important de **comprendre que l'arthrite n'entraîne pas de perte de libido. De plus, les rapports sexuels n'aggravent pas l'arthrite.** Cependant, les souffrances physiques et émotionnelles qui découlent de cette maladie peuvent créer des obstacles susceptibles de diminuer les pulsions, la capacité et la satisfaction sexuelles.

L'intimité et la sexualité sont des ingrédients essentiels à une vie saine et satisfaisante. Une relation aimante n'a pas à souffrir parce que l'un des partenaires ou les deux ont l'arthrite. Les relations sexuelles en tant que telles n'aggravent pas l'arthrite. Si elles font partie intégrante de votre relation, vous devriez essayer de faire en sorte qu'elles le demeurent. Il existe plusieurs façons de surmonter les difficultés physiques et affectives, mais toutes les solutions nécessitent une franche communication entre les partenaires.

### Acceptez le changement

Apprendre qu'on est atteint d'une maladie chronique comme l'arthrite peut être dévastateur. La colère, le ressentiment et la dépression sont des sentiments normaux dans ces circonstances, et les surmonter prend du temps. Pour prendre en charge votre arthrite, vous devez faire face à vos sentiments négatifs, accepter les changements dans votre vie et apprendre à composer avec eux **de façon concrète et durable. N'oubliez pas que l'arthrite n'a pas changé qui vous êtes. Une image de soi positive est essentielle pour de nouveau ouvrir la porte à l'intimité dans votre relation.**



Il y a une foule de ressources qui peuvent vous aider à **faire face à l'impact émotionnel de l'arthrite. Votre équipe soignante (rhumatologue, physiothérapeute, ergothérapeute, travailleur social, pharmacien) jouera un rôle essentiel dans ce processus. Notre cours en ligne sur la santé mentale et le bien-être peut venir s'ajouter à ces soins.** <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/la-sante-mentale-et-le-bien-etre>

## Communiquez ouvertement

Le plus gros obstacle à la gestion des conséquences de l'arthrite sur votre relation est probablement l'incapacité de discuter de vos problèmes avec votre partenaire et de comprendre son point de vue. Avant de lui parler, il peut être utile de coucher vos réflexions sur papier pour clarifier les défis tels que vous les voyez. Quels symptômes physiques nuisent à vos rapports sexuels? Que ressentez-vous lorsque vous pensez à l'arthrite et à votre vie amoureuse?

- **Au moment d'ouvrir la discussion** avec votre partenaire, souvenez-vous de vos besoins sexuels avant l'apparition de l'arthrite et parlez des façons dont ces besoins ont changé. Discutez de ce que chacun de vous espère toujours tirer de la relation. Demandez à votre partenaire ce qu'il pense des changements que votre corps a subis. Demandez-lui ce qu'il souhaiterait, surtout si reprendre votre vie sexuelle exactement comme elle l'était avant n'est pas possible.
- Une communication franche résout de nombreux malentendus. Une fois que vous aurez rétabli la confiance et que vous serez de nouveau à l'aise avec votre partenaire, vous pourrez travailler ensemble pour trouver des solutions qui vous conviennent à tous les deux.

## Dites à votre partenaire ce qui vous plaît

Vous êtes le seul à savoir ce que vous trouvez satisfaisant et ce que vous trouvez douloureux. Un couple qui vit avec la douleur chronique (aussi bien la personne qui souffre que son partenaire) doit comprendre clairement ce qui est agréable et ce qui ne l'est pas. Votre vie sexuelle peut être préservée, mais ce ne sera peut-être pas exactement comme avant.

- Pour fixer les limites du contact sexuel, les experts recommandent que chaque partenaire développe une « feuille de route » du corps de l'autre. Dans un cadre confortable, l'un des partenaires explore doucement le corps de l'autre par le toucher. Donnez-vous des massages à tour de rôle. Quand la main de votre partenaire s'approche d'une zone douloureuse, guidez-la simplement vers une partie de votre corps où son toucher vous fait davantage plaisir.
- Ce processus met fin aux conjectures et vous guide tous les deux vers un retour à une vie sexuelle durable.



## Trouvez une position confortable

La plupart des couples qui vivent avec l'arthrite doivent essayer de nouvelles positions qui mettent moins de pression sur les articulations douloureuses. Certaines positions peuvent être éprouvantes, surtout si votre partenaire ou vous-même êtes atteint d'arthrite dans la hanche, le genou, la jambe, les bras ou les épaules.

Si bouger vous fait mal, choisissez de nouvelles positions dans lesquelles c'est votre partenaire qui fait la majorité des mouvements. Il est possible d'avoir des relations sexuelles avec un ou les deux partenaires couchés, debout, à genou ou assis. Utiliser des coussins pour soutenir les articulations peut également procurer un plus grand confort à la personne atteinte d'arthrite.

## Trouvez des solutions de rechange

Malgré toutes les précautions possibles, vous pouvez découvrir que la pénétration est trop douloureuse. Le cas échéant, ne renoncez pas au romantisme et au contact physique. Il y a de nombreuses façons d'exprimer son affection et de satisfaire ses désirs sexuels.

Beaucoup de couples considèrent les baisers et les caresses comme des solutions de rechange agréables à la pénétration. Le bon type de toucher peut-être très agréable sur pratiquement n'importe quelle partie de la peau (bouche, lobes de l'oreille, cou, mains, poignets, bas du dos et intérieur des cuisses et des bras). Le sexe oral (utiliser la langue et la bouche directement sur les parties génitales) est également une option stimulante. Votre partenaire et vous pourriez aussi vouloir explorer différents instruments érotiques, puisque cette expérience partagée peut améliorer les rapports sexuels et la communication. Se faire des câlins et se tenir la main sont aussi des façons éprouvées d'exprimer son amour et son affection.



## GARDEZ LE CONTACT



Merci de prendre quelques minutes pour répondre à notre sondage : [surveymonkey.com/courseseval](https://surveymonkey.com/courseseval). Vos commentaires nous aideront à continuer **d'améliorer nos programmes** pour que vous et **d'autres Canadiens appreniez à mieux prendre en charge** votre arthrite.

Abonnez-vous à notre bulletin électronique **Rayonnez** pour recevoir des conseils en matière de santé et de bien-être, des trucs pour prendre en charge votre arthrite, des histoires inspirantes **et bien d'autres choses qui vous aideront à vous épanouir malgré l'arthrite.**  
<https://arthrite.ca/bien-vivre>

