

## RESTER ACTIF



Nos articulations jouent un rôle dans tout ce que nous faisons et dans chaque mouvement que nous effectuons. Lorsque l'arthrite cause de la douleur, de la raideur et de l'enflure articulaire, nous pouvons nous sentir paralysés. Prendre soin de nos articulations et les bouger de façon appropriée est la priorité numéro un de tout plan de traitement de l'arthrite.

### LA DOULEUR PEUT NOUS IMMOBILISER

#### COMPRENDRE NOS ARTICULATIONS

- DOULEURS ARTICULAIRES ET ARTHRITE
- POURQUOI LES ARTICULATIONS ARTHRITIQUES FONT-ELLES MAL?
- QUAND DEVRIEZ-VOUS CONSULTER UN MÉDECIN POUR VOS DOULEURS ARTICULAIRES?

#### PROTECTION ACTIVE DES ARTICULATIONS

- **LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACCRUE**
- **QU'EST-CE QUI EST CONSIDÉRÉ COMME DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?**
- PARTIR DU BON PIED

#### COMMENCER À BOUGER

- **LES TROIS TYPES D'EXERCICE**
- LES EXERCICES DE SOUPLESSE
- LES EXERCICES DE RENFORCEMENT
- **LES EXERCICES D'ENDURANCE**
- **CHOISIR DES ACTIVITÉS COMPATIBLES AVEC L'ARTHRITE**

#### DÉMARCHE

- OBJECTIFS « SMARTER »
- VAINCRE LES OBSTACLES
- VOUS MANQUEZ DE TEMPS? DIX EXERCICES QUE VOUS POUVEZ FAIRE PRATIQUEMENT N'IMPORTE OÙ

#### RESSOURCES ADDITIONNELLES

## LA DOULEUR PEUT NOUS IMMOBILISER

Quand bouger fait mal, il peut sembler comme une bonne idée d'arrêter de bouger pour protéger nos articulations. Or, la recherche nous indique tout le contraire. Moins nous bougeons nos articulations, plus elles deviennent rigides et douloureuses, et les muscles qui les protègent et les entourent **s'affaiblissent, ce qui nous rend plus vulnérables aux blessures.** Cela peut se transformer en cercle vicieux.

### LA DOULEUR N'EST PAS NÉCESSAIREMENT SIGNE DE DOMMAGES

Il est important de comprendre que la douleur n'est pas nécessairement signe de dommages et que la douleur chronique n'indique pas nécessairement la présence de lésions permanentes. On croyait autrefois que la douleur chronique était due à une blessure qui n'avait pas guéri. Selon les nouvelles recherches, ce n'est pas le cas pour la plupart des gens et l'activité de la maladie et les lésions tissulaires sont en fait de mauvais indicateurs des niveaux de douleur d'une personne.

Référence : [RB Fillingim et coll. « Genetic contributions to pain: a review of findings in humans », 2008.](#)

« Les symptômes de mon arthrite (c.-à-d. l'inflammation, la douleur, la fatigue) diminuent quand je fais de l'activité physique tous les jours, qu'il s'agisse de tâches ménagères, de travail manuel ou d'un programme d'exercice. Faire de l'activité physique et prendre mes médicaments anti-inflammatoires régulièrement semble la meilleure façon pour moi de réduire au minimum mes symptômes. »

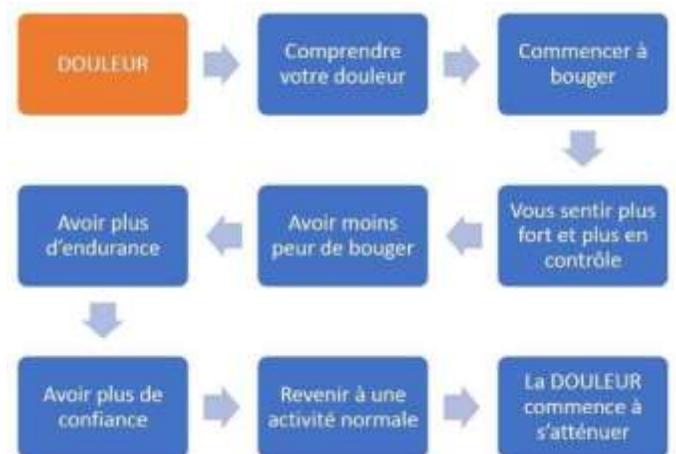
**Scott, vit avec l'arthrite inflammatoire et travaille à temps plein**

### COMMENT ARRÊTER LE CYCLE?

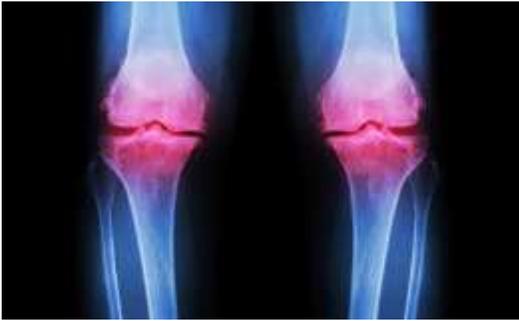
Votre équipe soignante sera en mesure de vous aider à connaître les types de douleur auxquels vous devez être attentifs et les types de mouvement qui vous conviennent le mieux. Elle vous conseillera d'y aller lentement et de faire le suivi de vos progrès.

Une fois que vous comprenez les causes de votre douleur et les types de mouvements qui vous sont bénéfiques, commencez à bouger. Ainsi, vous commencerez à inverser le cercle vicieux. La recherche montre que vous vous sentirez plus en contrôle et plus fort, **ce qui peut réduire votre peur de bouger et vous permettre d'augmenter votre endurance** ainsi que la **quantité et l'intensité de vos activités physiques.** Par conséquent, vous vous sentirez plus sûr de vous et mieux en mesure de retourner à vos activités normales et de réduire votre douleur.

Référence : [Understanding Persistent Pain](#), ministère de la Santé et des Services à la personne de la Tasmanie.



## DOULEURS ARTICULAIRES ET ARTHRITE



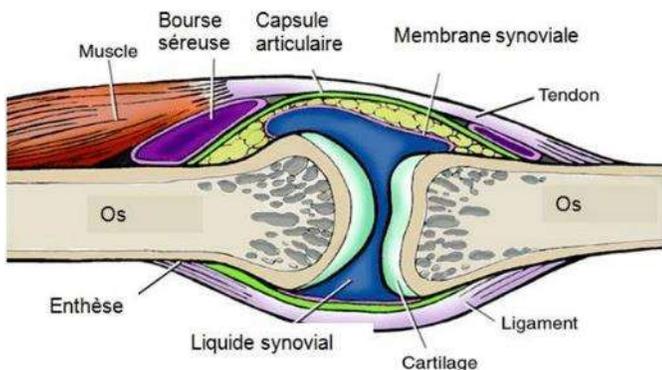
Les articulations relient chacune au moins deux os. Elles nous **permettent d'être flexibles** : sans elles, il nous serait impossible de bouger. Une articulation peut être rigide, comme celles qui **unissent les os du crâne, ou mobiles, comme c'est le cas des genoux, des hanches et des épaules.**

On trouve du cartilage dans de nombreuses articulations qui relient des os. Lorsqu'il est sain, ce cartilage favorise les mouvements en permettant aux os de glisser les uns sur les autres. Il protège par ailleurs les os en évitant que ceux-ci ne se frottent les uns contre les autres. Le liquide synovial, quant à lui, lubrifie les articulations.

La force musculaire est importante pour garder les articulations en bon état. Par exemple, lorsque les muscles **autour du genou sont faibles, l'articulation risque de s'user, et des blessures sont plus susceptibles de se produire.**

Référence : [National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases – Healthy Muscles Matter](#)

### Articulation saine



Référence : Mary Pack Arthritis Program

## DOULEURS ARTICULAIRES ET ARTHRITE

Le terme « arthrite » signifie « **inflammation de l'articulation** » et il désigne de nombreux troubles qui **affectent les articulations**. L'inflammation est un terme médical qui sert à décrire la douleur, la raideur, la rougeur et l'enflure. Il existe **plus d'une centaine de formes d'arthrite**. Certaines sont causées par l'inflammation d'une articulation et d'autres, par sa détérioration.

Référence : [National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases](#)

Les deux principaux types d'arthrite sont l'arthrose et l'arthrite inflammatoire, et toutes deux peuvent causer des douleurs articulaires.

### Articulations atteintes d'arthrose et d'arthrite inflammatoire



Référence : [National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Disease](#)

## POURQUOI LES ARTICULATIONS ARTHRIQUES FONT-ELLES MAL?

Plusieurs facteurs peuvent causer de la douleur dans les articulations, dont voici les principaux :

### **Inflammation à l'intérieur de l'articulation**

Cette inflammation irrite les terminaisons nerveuses et entraîne de la douleur.

### Cartilage usé ou endommagé

Il n'y a pas de terminaisons nerveuses dans le cartilage, mais s'il est usé, l'os qui se trouve en dessous peut aussi commencer à s'user, entrer en contact avec d'autres os, ou même changer de forme. Cela peut être très douloureux puisque les os contiennent des nerfs.

### Pression excessive exercée sur les articulations

Ce n'est pas surprenant : porter des objets lourds peut causer de la douleur dans les mains, les bras et les épaules, mais aussi dans d'autres articulations. De la même manière, plus nos corps sont lourds, plus nous mettons de la pression sur nos articulations.

### **Niveau d'activité trop intense**

Quand nous faisons beaucoup plus d'activité qu'à l'habitude, nous pouvons éprouver de la douleur. Il est donc important de ralentir la cadence et d'y aller lentement quand vous apportez des changements à vos activités physiques afin de vous assurer que vous pourrez les maintenir. En outre, l'arthrite peut réduire l'endurance musculaire, vous amenant à vous fatiguer rapidement.

### **Inflammation dans les structures entourant l'articulation**

- Une inflammation peut survenir dans une bourse séreuse, qui permet habituellement aux muscles et aux tendons de glisser en douceur sur les articulations. Cette inflammation se déclenche souvent dans les ligaments qui lient l'articulation de l'épaule ou de la hanche.
- Les ligaments qui tiennent vos articulations en place peuvent aussi s'enflammer. Cela se produit souvent autour du genou.

### Douleur projetée

Il se peut que vous ressentiez de la douleur dans une partie de votre corps alors que sa source se trouve ailleurs. C'est le cas par exemple de la sciatique, où un nerf endommagé du dos entraîne une douleur dans la jambe. De manière semblable, l'arthrite de la hanche peut causer de la douleur dans l'aîne ou même dans le genou.

Référence : [Arthritis Research UK](#)

## QUAND DEVRIEZ-VOUS CONSULTER UN MÉDECIN POUR VOS DOULEURS ARTICULAIRES?



Les gens éprouvent souvent de la douleur dans les muscles et les articulations après avoir pratiqué une activité physique nouvelle ou intense. Si vous vous êtes trop dépensé, la douleur devrait diminuer après quelques jours. Certaines douleurs ne sont toutefois pas normales.

**Il existe de nombreuses formes d'arthrite inflammatoire.** Néanmoins, il y a des signes courants pour la plupart d'entre elles, notamment :

- Douleur, enflure et raideur dans une ou plusieurs articulations
- Douleur et raideur qui s'aggravent avec la sédentarité et s'atténuent avec l'activité physique
- Amplitude articulaire réduite
- Parfois — fièvre, perte de poids, fatigue ou anémie

**Autrefois décrite comme une arthrite dégénérative ou d'usure, l'arthrose est le type d'arthrite le plus courant.** Les signes associés à l'arthrose sont les suivants :

- Crépitation articulaire (craquements)
- Raideur qui dure habituellement moins de 30 minutes, le matin ou après une période d'inactivité
- **Tout premier symptôme de l'arthrose : douleur intermittente lors d'activités éprouvantes, qui, avec le temps, peut devenir plus fréquente**

Si vous présentez certains des symptômes ci-dessus, essayez notre [Outil de vérification des symptômes de l'arthrite](https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/les-signes-de-l-arthrite/outil-de-verification-des-symptomes/) <https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/les-signes-de-l-arthrite/outil-de-verification-des-symptomes/>. Cet outil est conçu comme ressource pour vous aider à communiquer plus efficacement avec votre médecin au sujet des symptômes que vous éprouvez. Vous n'avez qu'à répondre aux questions en fonction de vos symptômes, puis à imprimer les résultats et à les montrer à votre fournisseur de soins de santé lors de votre prochain rendez-vous.



## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACCRUE



Maintenant que nous comprenons le fonctionnement des articulations et ce qui les rend douloureuses, explorons les façons dont vous pouvez les protéger activement et faire en sorte que votre corps travaille pour vous.

### LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACCRUE

Saviez-vous qu'en bougeant, vous nourrissez en quelque sorte vos articulations? En effet, le cartilage dépend du mouvement des articulations pour rester hydraté, absorber des éléments nutritifs et éliminer les déchets. Avec l'exercice régulier, le cartilage, les ligaments, les muscles et les os gagnent également en force et en résilience.

L'activité physique et l'exercice contribuent ainsi à préserver la santé des articulations et à réduire la douleur.

Pratiquer une activité physique ou faire de l'exercice régulièrement peut :

- Réduire la douleur
- **Augmenter la force musculaire et l'endurance**
- Favoriser un poids santé, ce qui se traduit par une réduction de la pression sur les articulations
- **Améliorer la capacité à gérer le stress émotif Améliorer l'humeur**
- Renforcer les os
- **Améliorer l'état de vos articulations**
- **Augmenter l'amplitude des mouvements articulaires et réduire la raideur**
- Accroître la capacité à effectuer les activités quotidiennes
- **Améliorer l'équilibre**
- Réduire le risque de chutes
- **Améliorer l'estime de soi**
- **Réduire le risque de développer d'autres maladies chroniques, comme les maladies cardiaques et les AVC, les maladies pulmonaires, les troubles de la circulation, le diabète de type 2, l'hypertension et l'ostéoporose**
- Améliorer la forme physique Réduire la fatigue
- Favoriser le sommeil

## QU'EST-CE QUI EST CONSIDÉRÉ COMME DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?



L'activité physique comprend diverses activités que nous pratiquons à la maison, au travail et dans nos loisirs, et qui aident à accroître notre force, notre niveau d'énergie et notre souplesse. Elle peut inclure l'exercice, comme la natation ou l'entraînement en salle de conditionnement, mais également les activités quotidiennes comme le jardinage, la marche et les tâches ménagères.

Il est important de faire cette distinction parce que certaines personnes sont intimidées par l'idée de faire de l'exercice officiellement, comme suivre un cours de yoga ou fréquenter un centre de conditionnement. L'exercice n'est qu'une des nombreuses formes d'activité physique. Il y a beaucoup de façons de bouger tout au long de la journée, comme :

- Garer la voiture plus loin de l'entrée du centre commercial pour marcher un peu plus
- Danser au son de la radio en cuisinant
- Prendre des pauses fréquentes au travail pour vous dégourdir les jambes
- Rester debout pendant que vous êtes au téléphone ou marcher jusqu'au poste de travail d'un collègue au lieu de lui envoyer un courriel
- Se rendre au dépanneur à pied au lieu de prendre la voiture
- Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur les jours où vous n'avez pas mal aux genoux
- Descendre à l'arrêt qui précède votre destination si vous prenez le transport en commun
- Travailler dans le jardin en creusant, taillant, râtelant et désherbant

## PARTIR DU BON PIED

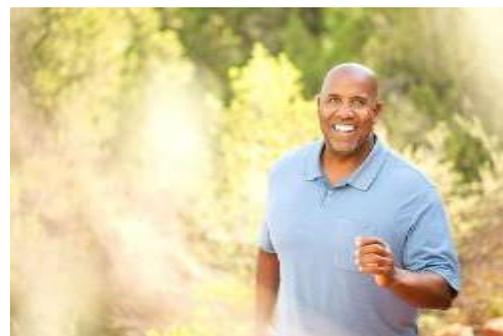
### Consultez votre équipe soignante

**Si vous êtes atteint d'arthrite ou que vous éprouvez des douleurs articulaires persistantes, assurez-vous de consulter votre équipe soignante avant d'amorcer un nouveau programme d'activité physique ou d'exercice. Consulter un physiothérapeute qui connaît bien l'arthrite est un excellent investissement, car il pourra vous indiquer quels genres de mouvements vous pourrez le plus facilement exécuter avec vos articulations arthritiques et lesquels aideront à protéger celles-ci en renforçant les muscles environnants.**

Commencez lentement et allez-y à votre rythme

**Augmentez votre niveau d'activité graduellement et suivez vos progrès. Si vous en faites trop, trop vite, vous pourriez essayer des revers décourageants. La clé du succès est d'y aller à votre rythme.**

Les journées où vous vous sentez mieux, soyez plus actif, mais **demeurez réaliste et évitez d'en faire trop.** En général, si votre douleur arthritique est aggravée deux heures après que vous avez **pratiqué une activité physique, c'est signe que vous en avez probablement trop fait.**



Choisissez une activité que vous aimez

**Certaines personnes aiment s'entraîner dans un centre. Mais n'achetez pas un abonnement si vous avez horreur des salles d'entraînement. Réfléchissez aux activités que vous aimez et priorisez celles-là. Vous risquerez moins d'abandonner.**

Songez à trouver un partenaire

Prendre un engagement avec un ami ou un collègue de travail **vous donnera l'élan supplémentaire dont vous avez besoin les jours où vous manquez de motivation.**



## Prévoyez des périodes d'échauffement et de récupération

L'« échauffement » n'est pas qu'une expression. Quand ils sont froids, les muscles sont plus raides et plus vulnérables aux blessures. Envisagez une douche chaude ou un coussin chauffant pour les délier. Si vos articulations sont enflammées, n'appliquez pas de chaleur; utiliser de la glace peut être utile, mais retirez-la au moins 15 minutes avant de commencer l'exercice. En outre, appliquer un sac de glace après l'exercice peut soulager l'inflammation ou l'irritation.

Pendant une poussée

Lorsque vos articulations sont particulièrement enflammées, il est important de vous reposer davantage et de protéger vos articulations douloureuses, enflées ou enflammées. **N'arrêtez pas de bouger, mais faites plutôt des exercices d'amplitude de mouvement et des étirements doux.**



« Si vous essayez quelque chose de nouveau (que ce soit un exercice ou quelque chose que vous avez toujours voulu faire), n'oubliez pas d'y aller en douceur et de prendre votre temps. De cette façon, vous pouvez développer votre tolérance graduellement tout en vous assurant d'éviter la douleur, la frustration, la fatigue supplémentaire ou le découragement qui peuvent survenir lorsque vous en faites trop. »

Kelly, ergothérapeute possédant une vaste expérience de la prise en charge **de l'arthrite**

## LES TROIS TYPES D'EXERCICE



Il existe trois grands types d'activité physique ou d'exercice, et chacun est important pour se tenir en bonne forme physique générale. Ils comprennent des activités pour accroître la souplesse, la force et l'endurance.

Pour certaines personnes, il peut être nécessaire de mettre l'accent sur un type d'exercice précis, mais votre programme devrait comporter des éléments de chaque groupe.

La recherche démontre que les personnes atteintes d'arthrite peuvent faire, sans courir de risque important, non seulement des étirements et des exercices de renforcement légers, mais également des activités d'endurance plus exigeantes. Un physiothérapeute ou un autre professionnel de l'exercice peut vous aider à évaluer vos besoins.

Quel que soit votre niveau d'habileté, choisir diverses activités vous permettant de développer des aptitudes variées et de maintenir votre motivation se révélera avantageux.

- **Souplesse** – Ces activités comprennent des exercices d'amplitude articulaire et des étirements qui améliorent la façon dont vous bougez les articulations et aident à allonger vos muscles et à accroître leur élasticité.
- **Force** – Ces activités augmentent la capacité des muscles à soutenir et à stabiliser les articulations.
- **Endurance** – Les exercices d'endurance améliorent la santé du cœur, des poumons et de l'appareil circulatoire, faisant en sorte que vous vous fatiguez moins facilement. Toute activité qui augmente votre rythme cardiaque et qui fait travailler vos poumons pendant un certain temps est un exercice d'endurance.

## LES EXERCICES DE SOUPLESSE

### Amplitude articulaire

L'**amplitude articulaire désigne l'espace dans lequel vous pouvez bouger une articulation normalement**. Les exercices visant à **augmenter l'amplitude articulaire se distinguent des étirements**. Ce type d'exercice doit être exécuté même lors d'une poussée d'arthrite pour maintenir l'amplitude des mouvements et favoriser la circulation sanguine.



Durant une poussée, vous devrez peut-être **limiter les exercices d'amplitude pratiqués pour l'articulation enflammée**, mais faites-les quand même pour maintenir la mobilité de votre articulation et favoriser la circulation.

Vous devriez bouger chacune des articulations de votre corps dans toute son amplitude de mouvement au moins une fois par jour. Intégrez ces exercices à votre routine matinale pour réduire la raideur.

Conseils :

- Commencez par le haut de votre tête et descendez le long de votre corps; vous devriez bouger toutes les parties de votre corps qui sont mobiles (votre cou, vos épaules, vos coudes, etc.) dans toutes les directions normales et possibles. Cela signifie, par exemple, que vous devriez **fléchir les poignets vers l'avant et vers l'arrière, les faire tourner, puis les déplacer de gauche à droite** comme quand vous hochez de la tête pour dire « non ».
- Écoutez votre corps. Si vos articulations vous font mal, votre amplitude articulaire sera limitée. Il est tout de même recommandé de bouger chaque jour, sans toutefois dépasser vos limites. **Pendant une poussée, vous pouvez avoir besoin de réduire l'amplitude pour l'articulation enflammée**, mais vous devriez tout de même faire les exercices pour maintenir sa mobilité et favoriser la circulation.
- **Il est préférable d'effectuer les activités de souplesse tous les jours, dans une position qui ne vous oblige pas à supporter du poids, comme allongé ou assis sur un lit ou un divan.**
- **Si l'articulation que vous bougez est en bonne santé ou si elle est arthritique, mais qu'elle ne vous fait pas mal actuellement**, vous pouvez répéter ces activités de cinq à dix fois, en maintenant chaque position pendant un maximum de trois secondes.

## Étirements

Les étirements aident à maintenir ou à rétablir la souplesse normale des muscles et des tendons de vos articulations.

**Étirez vos muscles lentement, en maintenant la position d'étirement de 20 à 30 secondes. Ainsi, les « mécanorécepteurs musculaires » de vos muscles se détendent, ce qui permet l'allongement soutenu des fibres musculaires.** Les muscles tendus et raccourcis contribuent grandement aux douleurs arthritiques.

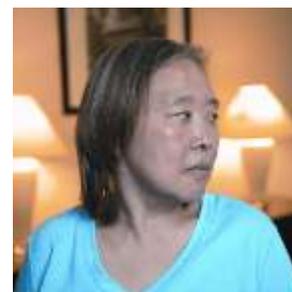
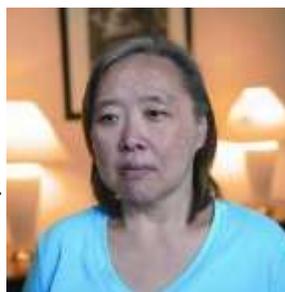
Conseils pour les étirements :

- Allez-y doucement. Vous étirer trop rapidement ou trop intensément mettra vos muscles à rude épreuve au lieu de les allonger. Assurez-vous de détendre chaque muscle que vous étirez, parce **qu'un muscle tendu ne s'étire pas.**
- Vous pouvez faire chaque étirement pendant 10 à 30 secondes et les répétez deux ou trois fois.
- Les étirements ne doivent pas être douloureux.
- Il est préférable de faire des étirements quand les muscles sont réchauffés, comme après avoir marché ou pris une douche.
- Les étirements sont des mouvements pratiqués en douceur; évitez de sauter ou de bouger brusquement.
- Respirez bien!
- Si vous avez une poussée dans une articulation ou si elle est chaude, enflée ou douloureuse, évitez de faire des étirements ce jour-là.

### **Voici des exemples d'exercices d'amplitude articulaire et d'étirements :**

#### Torsion du cou

Tournez lentement la tête vers la gauche de manière à regarder par-dessus votre épaule, puis répétez de l'autre côté. Enfin, ramenez la tête au centre et regardez vers l'avant.



### Rotation des épaules

Détendez les épaules et gardez les bras de chaque côté du corps (ou les mains sur les genoux si vous êtes assis). Faites doucement des cercles avec les épaules en les roulant vers **l'avant, le haut, l'arrière, puis le bas**. Allez ensuite dans le sens inverse. Vous pouvez faire cet exercice une épaule à la fois ou les deux en même temps.



### Élévation des bras vers l'avant

Asseyez-vous ou mettez-vous debout, et laissez vos bras pendre le long de votre corps. En gardant les paumes vers **l'intérieur et les pouces en haut, levez les bras vers l'avant**, puis amenez-les à la verticale directement au-dessus des oreilles. Enfin, ramenez lentement les bras le long du corps.



### Fléchissement des doigts

Pointez une main ou les deux mains vers le plafond en gardant les jointures et les doigts droits. Pliez les bouts des doigts vers le bas comme un animal qui montre ses griffes. Gardez les articulations à la base des doigts droites et assurez-vous **qu'elles ne bougent pas**. Étirez les doigts vers le haut pour les ramener dans leur position originale. Si vous faites cet exercice une main à la fois, changez de côté.



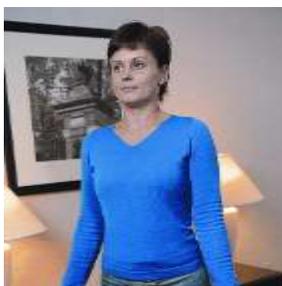
### Levée des genoux

Asseyez-vous au bord d'une chaise ou d'un banc en gardant le dos droit. Levez un genou le plus haut possible sans courber le dos. Vous pouvez vous servir de vos mains ou **d'une courroie, au besoin**. En gardant vos muscles abdominaux serrés, ramenez lentement la jambe à sa position initiale.



### Fléchissement des coudes

Avec les bras de chaque côté du corps, pliez les coudes et touchez-vous les épaules avec les doigts. Baissez lentement les bras en les reposant à vos côtés.



### Balancement de la hanche

Mettez-vous debout derrière une chaise solide à dossier, légèrement à gauche de celle-ci. Avec les genoux légèrement fléchis et la main gauche sur la chaise pour vous soutenir, balancez doucement la jambe droite vers l'avant et vers l'arrière. Gardez le dos droit et les muscles du bas de l'abdomen serrés. Essayez de ne pas arquer le dos. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.



### Rotation des chevilles

Asseyez-vous bien droit dans une chaise à dossier. Levez la jambe gauche en dépliant le genou. Tracez un cercle dans l'air avec votre gros orteil, puis tracez un deuxième cercle dans l'autre sens. Assurez-vous de ne pas bouger la jambe. Répétez l'exercice avec la jambe droite.



## LES EXERCICES DE RENFORCEMENT



Les exercices de renforcement augmentent la capacité des muscles à assurer un soutien et une stabilité aux articulations. Non seulement ils augmentent la force et le contrôle musculaires, mais en plus ils **renforcent les os (ce qui prévient l'ostéoporose), réduisant ainsi le risque de blessure.**

**Deux types d'exercices de renforcement sont communément prescrits aux personnes arthritiques : les exercices isométriques et les exercices isotoniques.** Les exercices isométriques consistent à contracter les muscles fortement sans bouger les articulations douloureuses. Les exercices isotoniques procurent **une résistance pour l'articulation alors que vous la bougez** dans son amplitude de mouvement. Pour le tronc et les jambes, le simple poids du corps peut offrir une résistance suffisante, en particulier si vous ne faites pas **déjà de l'exercice.** Pour l'entraînement des bras et du haut du corps, vous souhaitez peut-être utiliser des poids légers, une bande élastique ou même une bouteille d'eau ou une boîte de conserve.

Conseils pour les exercices de renforcement :

- Travaillez le muscle jusqu'à ce qu'il soit fatigué, mais avant qu'il ne commence à trembler. Si le muscle ciblé est trop fatigué, vous risquez d'arrêter de l'utiliser de façon appropriée et de vous blesser une autre partie du corps.
- Évitez de surmener les articulations endommagées ou enflammées.
- Allez-y doucement. Choisissez un poids ou une résistance qui vous permettra de faire 10 répétitions sans vous arrêter, à un rythme lent à modéré. Vous pourrez augmenter le poids ou la résistance à mesure que vous devenez plus fort et que les exercices deviennent plus faciles.
- Si l'articulation que vous bougez est saine ou si elle est arthritique, mais qu'elle ne vous fait pas mal, vous pouvez répéter les exercices de renforcement 10 fois. Si elle ne vous fait toujours pas mal, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions jusqu'à en faire trois séries de 10. Prenez toujours une pause après chaque série et entre vos activités.
- Si l'articulation que vous bougez est légèrement enflée et seulement un peu douloureuse, faites la moitié des répétitions et augmentez-en le nombre graduellement.
- Si l'articulation ciblée est chaude, enflée et douloureuse, ne faites pas les exercices d'étirement avant d'avoir consulté votre professionnel de la santé.
- Surveillez votre posture et la position des articulations durant les exercices. Si vous ne pouvez pas faire l'exercice comme il se doit, arrêtez. Consultez un expert qui pourra vous indiquer si votre

posture et votre technique sont bonnes. Vous serez ainsi moins à risque de vous blesser ou de provoquer un mauvais alignement.

- Respirez bien.
- Les exercices de renforcement ne doivent pas aggraver la douleur arthritique pendant plus de **deux heures après l'exercice**.
- Faites vos exercices de renforcement aux deux jours afin que vos muscles aient le temps de se remettre de chacune de vos séances.
- Quand vous faites des exercices isométriques, contractez le muscle en déployant un effort maximal de 60 %. **Cela permettra de limiter la tension à l'intérieur de l'articulation** et réduira le risque que votre pression artérielle grimpe.

Voici des exercices isométriques que vous pouvez essayer :

### **Contraction des épaules vers l'arrière**

Mettez-vous debout, le dos contre un mur, les talons à environ six centimètres (trois pouces) du mur. Gardez un coude **fléchi**. Poussez le haut du bras contre le mur. Tenez **la position en comptant jusqu'à cinq, puis relâchez. Répétez l'exercice à 10 reprises**, puis changez de bras.



### **Poussée de la jambe**

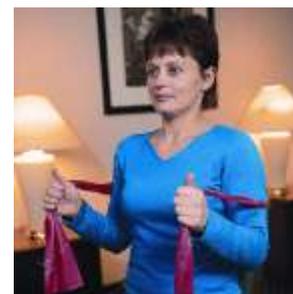
Allongez-vous sur le dos sur votre lit, le genou droit plié et la jambe gauche tendue. Serrez les fesses en poussant la jambe gauche contre le lit. Tenez la position pendant **cinq secondes et répétez l'exercice 10 fois** avant de changer de jambe.



Voici des exercices isotoniques que vous pouvez essayer :

### **Développé des pectoraux**

Utilisez une bande élastique pour la résistance. Asseyez-vous sur une chaise à dossier, tenez un bout de la bande dans **chaque main après l'avoir passée derrière votre dos, à hauteur des omoplates, et sous chaque bras**. (Si vous trouvez cela inconfortable, vous pouvez aussi passer la bande derrière le dossier de la chaise.) Vos coudes doivent être **fléchis** et vos pouces doivent pointer vers le haut. Redressez les coudes en **tendant les bras vers l'avant. Gardez cette position pendant trois secondes**, puis relâchez.



## Poussée latérale de la jambe

Avec une bande élastique, faites une boucle légèrement plus grosse que votre taille. Couchez-vous sur le dos et passez la bande autour de vos jambes juste au-dessus des genoux. En gardant une jambe immobile, écartez lentement l'autre jambe jusqu'à ce que la bande soit tendue. Maintenez la position en comptant lentement jusqu'à trois, puis ramenez la jambe au centre. Répétez l'exercice 10 fois avant de passer à l'autre jambe.



## LES EXERCICES **D'ENDURANCE**



Ces exercices consistent à exécuter des mouvements répétés avec les gros muscles du corps, à une cadence régulière. Ils augmentent la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire et vous font travailler plus fort que vous ne le faites dans la plupart de vos activités quotidiennes.

À peu près toutes les activités qui sollicitent le corps entier peuvent être considérées comme des **exercices d'endurance**. Pour certains, **marcher d'un bon pas pendant 10 minutes constitue un exercice d'endurance**, tandis que pour d'autres, **une activité plus vigoureuse peut être nécessaire pour atteindre le même niveau d'effort**.

Choisissez des exercices à faible impact, car les activités qui causent des chocs articulaires, comme le jogging, peuvent accroître la douleur au lieu de la réduire.

### Conseils pour les exercices d'endurance :

- Fixez-vous des objectifs réalistes et ne précipitez pas votre progression.
- **Faites d'abord de courtes séances, puis allongez graduellement la période pendant laquelle** votre fréquence cardiaque est accélérée.
- **N'oubliez pas de respirer. Parlez ou chantez pendant votre entraînement afin** de vous assurer de ne pas vous surmener.
- Arrêtez-vous si vous êtes essoufflé et, en cas de douleur thoracique ou de douleur au bras, consultez immédiatement un médecin.
- **Faites des exercices d'endurance de trois à cinq fois par semaine.**
- **Les exercices d'endurance comprennent notamment l'aquaforme, la natation, la marche, la danse et le vélo.** Tondre la pelouse et râteler les feuilles sont également des activités **d'endurance**.

## CHOISIR DES ACTIVITÉS COMPATIBLES AVEC L'ARTHRITE

Si vous avez déjà des douleurs aux articulations, optez pour des exercices à faible impact, voire sans impact pour éviter une usure encore plus grande. Le vélo, la natation et même le patin à roues alignées sont préférables aux activités qui exercent trop de pression sur les pieds (comme la course) ou qui font pivoter les articulations (comme le basketball). Ce détail est important, car ce sont surtout les genoux qui absorbent le choc.

Au fur et à mesure que vos articulations se renforcent, votre équipe de traitement sera en mesure de **déterminer si vous pouvez commencer à marcher ou à monter les escaliers. Soyez à l'écoute de votre corps** : si vous dépassez vos limites, vous le sentirez.

Source: Fondation canadienne d'orthopédie.

### La marche

La marche est considérée comme plus sécuritaire et plus convenable que la course pour les personnes **atteintes d'arthrite, car elle ne soumet pas les articulations à d'aussi fortes pressions. La marche permet d'étirer les muscles et les articulations du dos** et des jambes qui peuvent se raidir quand on reste assis. La marche est également relativement peu coûteuse; vous avez seulement besoin d'une bonne paire de chaussures de marche aux semelles flexibles et offrant un soutien adéquat de la voûte plantaire. Un autre **avantage de la marche est qu'on peut la pratiquer pas mal n'importe où et n'importe quand. Si vous** avez des problèmes de hanches, de genoux, de chevilles ou de pieds, vous devriez consulter votre professionnel de la santé, qui pourra vous confirmer si la marche est une activité qui vous convient.

### Les exercices aquatiques

Les exercices aquatiques sont utiles pour les personnes souffrant de douleurs parce que ce sont des activités douces, **à faible impact et sans danger pour les muscles, les articulations et les os. L'eau offre une résistance d'environ 12 à 14 % supérieure à celle de l'air. Cette résistance vous rend plus fort et vous** empêche également de faire des mouvements brusques, prévenant les chocs pour vos articulations. **Vous pouvez commencer votre programme d'activités aquatiques en marchant dans la partie peu** profonde de la piscine ou en vous laissant **flotter sur le dos. Lorsque vous serez à l'aise dans l'eau, vous** pourrez essayer de faire des longueurs.

Nul besoin de bien nager pour retirer des bienfaits des activités aquatiques. Vous pouvez utiliser un dispositif de flottaison, vous tenir au mur ou rester dans la partie peu profonde de la piscine.

**Vous pourriez également suivre des cours de natation ou d'aquaforme dans un centre communautaire.** Certains sont destinés tout particulièrement aux personnes souffrant de **maux de dos, d'arthrite ou de fibromyalgie.**

« Qu'il pleuve ou qu'il neige, je suis toujours heureuse d'avoir fait l'effort d'assister à mon cours d'aquaforme. Je suis parfois fatiguée quand j'entre dans la piscine, mais l'exercice, le plaisir et la camaraderie me donnent de l'énergie. »

Anne, atteinte d'arthrite

## Le yoga

Tout comme d'autres types d'activité physique, le yoga provoque la sécrétion d'endorphines, les analgésiques que produit votre corps. Le yoga combine habituellement des postures physiques, des techniques de respiration, de la méditation et de la relaxation. Il peut renforcer les muscles, accroître la souplesse, réduire la tension musculaire et favoriser la détente. Il existe de nombreux types de yoga. Certains sont très éprouvants et ne conviennent pas aux articulations endommagées.

Cherchez un cours de yoga régénérateur, de hatha yoga ou de yin yoga, ou encore un cours conçu ou adapté pour les personnes âgées ou celles qui vivent avec des douleurs chroniques ou l'arthrite.

## Le tai-chi

Le tai-chi est parfois appelé « méditation en mouvement », car ses adeptes bougent leur corps lentement, doucement et consciencieusement tout en respirant profondément. Le tai-chi peut aider à gérer la douleur chronique et à améliorer l'état de santé général et la tranquillité d'esprit. Quelques poses plus avancées de tai-chi peuvent ne pas convenir, mais la plupart des instructeurs pourront vous guider quant à ce qui est approprié, selon votre niveau.

## Le vélo

Tant que vous vous en tenez à des routes ou à des sentiers qui ne sont pas trop cahoteux, le vélo peut être une excellente forme d'exercice à faible impact. Le vélo peut aussi être amusant et pratique, puisqu'en faisant vos courses à vélo, vous faites de l'activité physique tout en étant productif.

Le cyclisme, qu'il soit pratiqué à l'extérieur ou sur un vélo stationnaire, renforce les muscles et constitue un bon entraînement cardiovasculaire pour votre cœur et vos poumons. Réglez la hauteur de votre siège de façon à ce que votre genou soit légèrement fléchi lorsque la pédale est à son point le plus bas. Si vous avez mal au dos, le siège et le guidon doivent être réglés de manière à ce que votre dos ne soit pas trop tendu. Si vous utilisez un vélo stationnaire, un modèle couché peut diminuer la tension dorsale en vous permettant de pédaler assis. En raison de la résistance qu'il suppose, le vélo est une activité d'endurance idéale; cependant, si vous avez des problèmes de genoux, vous devriez commencer lentement et utiliser le moins de résistance possible. Pour ce faire, réglez le vélo à la vitesse la plus basse.

## OBJECTIFS « SMARTER »



**L'établissement d'objectifs vous aidera à avoir un plus grand sentiment de contrôle.** Un objectif définit ce que vous voulez accomplir. Votre objectif consiste peut-être à devenir plus actif physiquement. Mais **qu'est-ce** que cela veut dire pour vous? Comment y arriverez-vous? Comment saurez-vous si vous avez réussi?

### Établir des objectifs « SMARTER »

Les **experts recommandent l'établissement d'objectifs SMARTER.** Il s'agit en fait de décomposer un objectif général en étapes plus petites et réalisables. Chaque lettre du mot SMARTER désigne un élément de la planification de votre objectif.

#### S (Spécifique)

Concentrez-vous sur ce que vous voulez accomplir. Comment saurez-vous si vous avez atteint votre objectif? Définissez de façon précise ce que vous souhaitez faire. Si votre objectif est plutôt général, fragmentez-le en étapes. Vous resterez ainsi sur la bonne voie et atteindrez le succès plus rapidement.

*Exemple :* Les Directives canadiennes en matière **d'activité physique recommandent aux adultes de faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. Atteindre ce seuil peut être** votre objectif général, mais si vous avez beaucoup de poussées ces derniers temps et que vous êtes plutôt sédentaire, viser tout de suite 150 minutes sera probablement contre-productif. Vous risquez de **vous fatiguer et d'abandonner, ce qui vous découragera. Choisissez plutôt d'augmenter graduellement votre niveau d'activité au cours des six prochains mois** de manière à faire régulièrement 60 minutes d'activité physique par semaine.

#### M (Mesurable)

**L'objectif que vous choisissez doit être mesurable concrètement.** Comment réaliserez-vous ce que vous voulez accomplir? Comment mesurerez-vous votre succès?

*Exemple :* **Pour atteindre votre objectif de 60 minutes d'activité physique, vous comptez y aller graduellement.** Vous commencerez par marcher pendant 15 minutes, deux fois par semaine, puis allongerez chacune de ces séances de cinq minutes après deux mois. Ainsi, le troisième mois, votre temps de marche total sera de 40 minutes par semaine. Le cinquième mois, vous visez à faire trois séances de marche de 20 minutes par semaine.

## A (Atteignable)

**L'objectif doit être réalisable compte tenu de votre état de santé et de votre niveau d'activité actuel. Réfléchissez à votre état physique et aux problèmes potentiels avant d'établir un objectif. Trouvez des solutions aux défis qui pourraient se poser.**

*Exemple :* Vous savez que vous êtes très occupé et fatigué après le travail, alors **vous décidez d'aller marcher pendant vos pauses repas. Marcher à l'heure du dîner entre dans votre horaire chargé et la marche est une activité à faible impact qui convient à votre corps.** Vous décidez de garder une paire de chaussures de sport au travail et demandez à un collègue de se joindre à vous de temps en temps pour rendre la chose plus agréable et vous aider à rester sur la bonne voie.

## R (Réaliste ou pertinent)

**Vos objectifs doivent vous tenir à cœur. Ne laissez pas quelqu'un d'autre les choisir pour vous et ne les comparez pas à ceux d'autrui. La situation de chacun est unique.**

*Exemple :* Peu importe que votre frère participe à des marathons ou que votre voisin pense que vous devriez vous inscrire à son centre de conditionnement. La marche est une activité que vous aimez et que vous serez motivé à faire.

## T (Temporellement défini)

**Établissez une date limite pour atteindre votre objectif. Faute d'une échéance, vous pourriez être tenté d'étirer le processus.**

*Exemple :* **Vous comptez atteindre votre objectif de 60 minutes d'ici six mois.**

## E (Évaluation)

En rendant vos progrès mesurables, vous pourrez évaluer comment se passent les choses et apporter des changements à vos plans au besoin.

*Exemple :* Vous décidez de noter sur votre calendrier de bureau le nombre de minutes que vous marchez chaque jour. Après quelques semaines, vous pouvez constater que vous **finissez souvent par marcher plus de 15 minutes, alors vous décidez d'augmenter votre objectif à 20 minutes plus tôt que prévu.** Quelques mois plus tard, vous vous rendez peut-être compte qu'il est déplaisant d'effectuer votre trajet habituel dans le froid hivernal, alors vous pourrez choisir une autre activité à faire par temps froid.

## R (Récompense)

Prévoyez une récompense que vous vous accorderez lorsque vous aurez atteint votre objectif. Vous voudrez célébrer, puisque vous aurez mis votre temps, votre énergie et votre détermination à contribution pour réaliser votre objectif.

*Exemple* : Chaque semaine que vous atteignez votre objectif, accordez-vous une petite gâterie comme des **fleurs ou une soirée au cinéma. Prévoyez un voyage d'une fin** de semaine lorsque vous aurez atteint votre objectif de six mois.

## Sommaire

**N'oubliez pas d'informer les** membres de votre équipe soignante de votre objectif. Faites-en aussi part aux gens qui comptent pour vous. Parlez à votre famille et à vos amis de ce que vous essayez **d'accomplir afin qu'ils puissent vous apporter leur soutien, ce qui renforcera votre engagement** et votre motivation.

Source : [Arthritis Self Management – Setting Goals for Pain Management](#) (en anglais)

## VAINCRE LES OBSTACLES



**Augmenter votre niveau d'activité physique peut être difficile**, et vous pouvez faire face à des défis comme la douleur, la fatigue et le manque de motivation. Voici quelques problèmes courants auxquels les gens font face et des conseils pour les surmonter.

### « J'ai trop mal. »

Il est important de ne pas oublier que l'activité physique réduira votre douleur arthritique à long terme. Essayez de faire de l'exercice assis, couché ou dans l'eau. Utiliser des traitements par la chaleur ou le froid au besoin peut neutraliser la douleur et vous permettre de bouger, ce dont votre corps a besoin. Si vous souffrez d'arthrose, appliquez de la chaleur 20 minutes avant de faire de l'exercice. Si vous souffrez d'arthrite de type inflammatoire, appliquez de la glace sur vos articulations arthritiques pendant 15 à 20 minutes avant de commencer votre activité.

### « Je suis fatigué. »

La fatigue est un symptôme courant de l'arthrite, mais elle empire quand on est inactif. En fait, être actif augmente votre niveau d'énergie et vous permet d'en faire davantage dans votre journée. Si vos activités vous épuisent, c'est probablement parce que vous en faites trop, trop rapidement. N'oubliez pas de commencer votre programme lentement et de vous fixer des objectifs raisonnables et réalisables.

### « Le temps est mauvais. »

L'activité physique peut se pratiquer à l'intérieur comme à l'extérieur. Si vous trouvez qu'il fait trop chaud ou trop froid dehors, essayez la marche sur tapis roulant dans un centre de conditionnement physique, faites de la natation dans une piscine communautaire, baladez-vous dans un musée ou faites des étirements en regardant la télévision.

### « Je n'ai pas le temps. »

Chaque jour, vous passez probablement de 15 à 18 heures éveillé, et il suffit de cumuler de 30 à 60 minutes d'activité physique pour atteindre le niveau recommandé par les experts. Si vous ne pouvez pas vous engager à faire 30 minutes ou une heure d'activité physique sans interruption, vous pouvez toujours en faire par intervalles plus courts. Lorsque vous établissez votre programme, tenez compte du temps nécessaire pour le travail, les passe-temps ou la famille, et décidez quelles parties de la journée vous pouvez réserver à l'exercice.

**« Je n'ai pas les moyens de me payer un abonnement. »**

Il n'est pas nécessaire de fréquenter un centre sportif pour faire de l'exercice. L'un des grands avantages de l'activité physique est qu'on peut la pratiquer à très peu de frais. Marcher dans un centre commercial est tout à fait gratuit. Si vous ne voulez pas acheter des poids, vous pouvez utiliser des boîtes de conserve, des bouteilles d'eau ou des bandes élastiques. Pour découvrir d'autres façons originales de vous entraîner, faites des recherches sur des sites Web de bonne réputation, ou empruntez des vidéos et des DVD d'exercice à votre bibliothèque locale.

**« C'est ennuyant. »**

Une fois l'activité physique bien intégrée dans votre quotidien, il se peut qu'un certain ennui s'installe. Pour briser la routine, vous pouvez entre autres combiner l'exercice avec des activités ordinaires. Atteignez votre objectif de marche, par exemple, en vous rendant à la banque ou en faisant vos emplettes à pied. Pour maintenir l'intérêt, faites vos activités en écoutant de la musique ou en regardant la télévision, ou demandez à un ami de se joindre à vous!

**« Je n'ai plus de douleur. »**

C'est une excellente nouvelle, et l'activité physique y est probablement pour beaucoup. Mais ce n'est pas une raison pour cesser d'être actif. En poursuivant vos activités, vous garderez vos articulations en santé et diminuerez la possibilité d'une rechute ou d'une poussée.

**« J'ai peur de tomber ou de perdre l'équilibre. »**

Si la peur de tomber vous retient, commencez par faire des activités en position assise, dans votre lit ou en appui contre un mur. À mesure que vous progressez, vous remarquerez que vous êtes plus fort et que votre équilibre s'améliore, et vous pourrez augmenter graduellement le nombre d'activités que vous faites debout, sans soutien.

« Après une longue et fatigante journée de travail, j'ai généralement envie de m'écraser et de faire une bonne sieste. Mais faire un peu de travail à la maison ou rendre visite à des amis me donne un second souffle et j'ai plus d'énergie pour faire les choses qui me plaisent. Je suis toujours étonné de constater à quel point le fait de rester actif et de faire des activités que j'aime m'aide à oublier ma douleur et ma fatigue et me permet de faire les choses qui comptent le plus pour moi. »

Michel, employé à temps plein et bénévole actif atteint de polyarthrite rhumatoïde

## VOUS MANQUEZ DE TEMPS? DIX EXERCICES QUE VOUS POUVEZ FAIRE **PRATIQUEMENT N'IMPORTE OÙ**

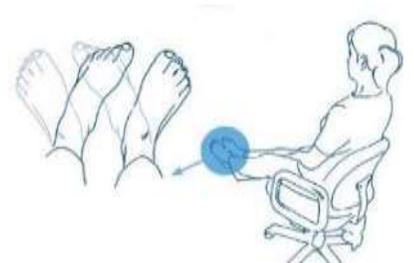


Ces exercices sont particulièrement efficaces si vous restez assis au travail pendant de longues périodes. Pour la plupart **d'entre eux, vous n'avez même pas besoin de vous lever. Une fois que vous les connaissez, vous pouvez en faire plusieurs pratiquement n'importe où : dans le transport en commun, en regardant la télévision ou lorsque vous attendez en file.**

### LES DIX MEILLEURS EXERCICES À FAIRE AU TRAVAIL

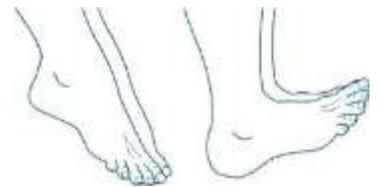
#### Rotation des chevilles

Asseyez-vous sur une chaise droite et étirez les jambes devant vous. Faites des rotations des pieds dans un sens. Répétez dans le sens inverse.



#### Levée des talons et des orteils

Asseyez-vous sur une chaise de façon à avoir les pieds à plat sur le sol. Soulevez les talons en gardant les orteils au sol, puis soulevez les orteils. Gardez cette position pendant trois secondes, puis ramenez vos pieds à plat.



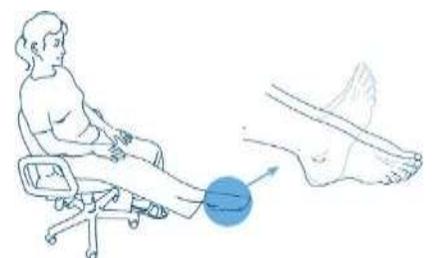
#### Levée des genoux

Asseyez-vous au bord d'une chaise ou d'un banc en gardant le dos droit. Levez un genou le plus haut possible sans courber le dos. Vous pouvez vous aider de vos mains, au besoin. En gardant vos muscles abdominaux tendus, ramenez lentement la jambe à sa position initiale. Si vous avez subi une arthroplastie complète de la hanche, vous devriez attendre trois mois avant d'essayer cet exercice.



#### Levée des jambes avec mouvements des chevilles

Asseyez-vous le dos bien appuyé contre le dossier de la chaise. Dépliez lentement le genou. En gardant le genou légèrement fléchi, fléchissez le pied en pointant les orteils droits devant, puis inversez le mouvement pour pointer les orteils vers le plafond. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



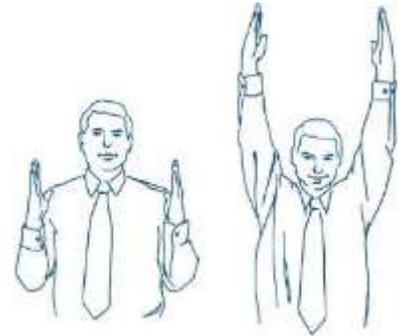
## Étirement des épaules

Tenez-vous assis ou debout les avant-**bras serrés l'un contre l'autre sur le** devant du corps. Ouvrez ensuite les coudes en position « haut les mains », les paumes des mains vers le devant. Et puis, étirez les bras le plus loin possible au-dessus de la tête, en gardant les coudes en ligne droite avec le corps.



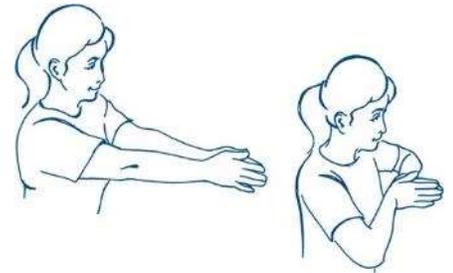
## Extension des bras vers l'avant

Tenez-vous assis ou debout avec les bras sur les côtés, les coudes pliés et les pouces pointés vers les épaules. Étirez les bras au-**dessus de la tête**. Si l'un de vos bras est faible, vous pouvez le soutenir en plaçant votre main sous le coude pour étirer le bras au-**dessus de la tête**. Enfin, **baissez doucement** les bras pour retrouver la position initiale.



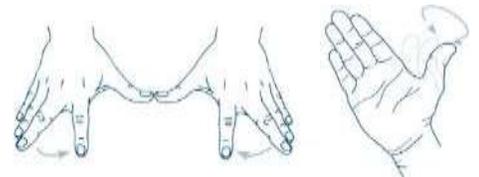
## Serrement des omoplates et étirement des poignets

**Joignez les paumes et les doigts. Étirez les bras vers l'avant en les joignant.** Ramenez les mains vers la poitrine en écartant les coudes. Pressez les **paumes l'une contre l'autre en les rapprochant de votre corps** et contractez les omoplates.



## Glissements des doigts et mouvements circulaires des pouces

Asseyez-vous en déposant les mains sur une table ou un bureau, les **doigts pointant vers l'avant**. Collez les **pouces l'un contre l'autre**. Faites ensuite glisser chaque doigt, un à un, vers le pouce. Une fois tous les doigts ramenés vers le pouce, levez les mains et redéposez les doigts à plat sur la table. Ramenez les doigts vers le pouce.



## Étirement des hanches et des mollets

Tenez-vous debout face à un mur en vous appuyant contre celui-ci. Placez **les pieds l'un devant l'autre et pointés vers l'avant en les écartant de la** largeur des épaules. Vos épaules, vos hanches, vos genoux et vos chevilles doivent former une ligne droite. Gardez les épaules et les hanches droites et serrez les muscles abdominaux. **Avancez vers le mur en ne fléchissant que** les chevilles et en faisant porter votre poids sur le talon arrière.



## Marche

**Allez marcher tous les jours.** La marche vous permet d'étirer les muscles du dos et des jambes, ainsi que d'autres articulations qui peuvent s'ankyloser après une station assise.

## RESSOURCES ADDITIONNELLES

Commencer à bouger est la première étape pour adopter un mode de vie plus sain. Vous voulez en savoir plus? Consultez ces ressources pour de plus amples renseignements et pour rester motivé et sur la bonne voie.

**Guide d'activité physique pour une vie active saine**

<http://publications.gc.ca/collections/Collection/H39-429-1998-1F.pdf>

**Feuillets d'information Être actif du** gouvernement du Canada <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif.html>

La Société canadienne de **physiologie de l'exercice (SCPE)** a établi les Directives canadiennes en matière d'activité physique, qui reflètent les dernières recherches sur la quantité et les types d'activités dont nous avons besoin pour être en santé.

[http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/specialpops/CSEP\\_MS\\_PAGuidelines\\_adults\\_fr.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/specialpops/CSEP_MS_PAGuidelines_adults_fr.pdf)

## GARDEZ LE CONTACT



Merci de prendre quelques minutes pour répondre à [notre sondage](https://surveyMonkey.com/courseseval) [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.

