

**Une vie active comporte beaucoup de bienfaits pour la santé. Voici quelques suggestions pour maximiser votre énergie et protéger vos articulations tout en ayant une vie active.**

|  |   |
|--|---|
| <b>Planifiez vos activités</b>                         | <p>Changez souvent de position<br/>Faites des pauses<br/>Alternez les positions assise et debout<br/>Marchez ou montez les marches avec modération<br/>Prenez des douches au lieu des bains<br/>Organisez votre cuisine ou votre milieu de travail de façon à ce que tout soit à portée de la main<br/>Déterminez quelles activités vous font mal et modifiez-les en conséquence (p. ex., faites vos courses plusieurs fois par semaine au lieu de faire une seule grosse commande)</p> |
| <b>Conseils pour s'asseoir</b>                         | <p>Choisissez des sièges plus hauts<br/>Rehaussez la hauteur du siège avec un coussin<br/>Gardez vos pieds en appui lorsque vous êtes assis<br/>Avant de vous lever, glissez les fesses vers l'avant de la chaise et posez vos deux pieds solidement devant vous</p>  |
| <b>Conseils pour monter et descendre les escaliers</b> | <p>Utilisez toujours les rampes d'escalier<br/>Songez à installer une deuxième rampe d'escalier pour pouvoir vous aider de vos deux mains<br/>Si vous éprouvez de la difficulté à monter ou à descendre les escaliers, montez ou descendez une marche à la fois</p>   |
| <b>Conseils pour choisir des chaussures</b>            | <p>Choisissez des souliers confortables et qui soutiennent bien les pieds<br/>Semelles coussinées<br/>Lacets<br/>Soutien adéquat de la voûte plantaire<br/>Emboîtement ferme du talon<br/>Talon d'une hauteur de 2,5 à 3,5 cm</p>   |
| <b>Conseils pour garder un poids santé</b>             | <p>Demeurez actif physiquement<br/>Mangez sainement<br/>Consultez le Guide alimentaire canadien</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Conseils pour conduire</b>                    | Arrêtez-vous pour faire des pauses quand vous parcourez de longues distances<br>Reculer le siège quand vous entrez dans la voiture et en sortez<br>Assoyez-vous avant d'entrer les jambes dans la voiture<br>Placez les deux pieds par terre avant de vous lever<br>Si vous éprouvez de la difficulté à pivoter pour sortir de la voiture, placez un sac de poubelle plié sur le siège<br>Réclinez légèrement le siège (la hanche devrait être pliée à un angle d'environ 100 degrés) |
| <b>Conseils pour demeurer physiquement actif</b> | Visez à faire 30 minutes d'activité modérée par jour<br>Faites de la marche, du vélo, de l'exercice aquatique ou du tai-chi, ou suivez des cours d'exercice à faible impact<br>Évitez les activités qui comportent un risque de blessure élevé, comme les torsions et les rotations brusques<br>Incorporez de l'activité physique dans votre quotidien (p. ex., stationnez-vous plus loin de votre destination, etc.)   |
| <b>Dispositifs utiles</b>                        | Cannes et bâtons de marche<br>Valises à roulettes<br>Ascenseurs et escaliers mécaniques<br>Soulève-lit ou soulève-chaïse<br>Siège de toilette surélevé<br>Coussin surélevé<br>Vadrouille ou porte-poussière à manche long<br>Pince longue<br>Banc de douche<br>Chaise à roulettes pour une mobilité accrue<br>Tiroirs, crochets et plateaux tournants<br>Desserte à roulettes<br>Chariots<br>Barre d'appui amovible pour entrer dans un véhicule et en sortir                         |

**Veillez consulter un thérapeute de la Société de l'arthrite si vous avez des questions.**