



L'ARTHRITE ET LE TRAVAIL

Le travail fait partie de la vie, tant sur le plan pratique (il nous permet de subvenir à nos besoins) que sur le plan personnel (il peut nous procurer un sentiment d'accomplissement, de compétence et de satisfaction).

Puisque nous passons une partie importante de notre vie à travailler, il est important de savoir comment protéger nos articulations et composer avec les problèmes qui peuvent survenir si nous vivons avec l'arthrite.

C'est précisément l'objectif de l'Arthrite et le Travail. Cette information peut vous être utile, quel que soit le type de travail que vous faites, qu'il soit rémunéré ou non, à temps plein ou occasionnel, exigeant physiquement ou plus sédentaire. Nous vous encourageons à la parcourir pour y trouver ce qui est le plus pertinent pour vous.

L'ARTHRITE AU TRAVAIL

- ≡ LES DÉFIS EN CHIFFRES
- ≡ NOUS VOULONS TRAVAILLER
- ≡ PEURS ET EXPÉRIENCES COURANTES

STRATÉGIES

- ≡ MEILLEURES STRATÉGIES
- ≡ QUATRE PRINCIPES POUR GÉRER LA FATIGUE ET LA DOULEUR
- ≡ VOTRE CORPS AU TRAVAIL

AVOUEZ SA MALADIE À L'EMPLOYEUR

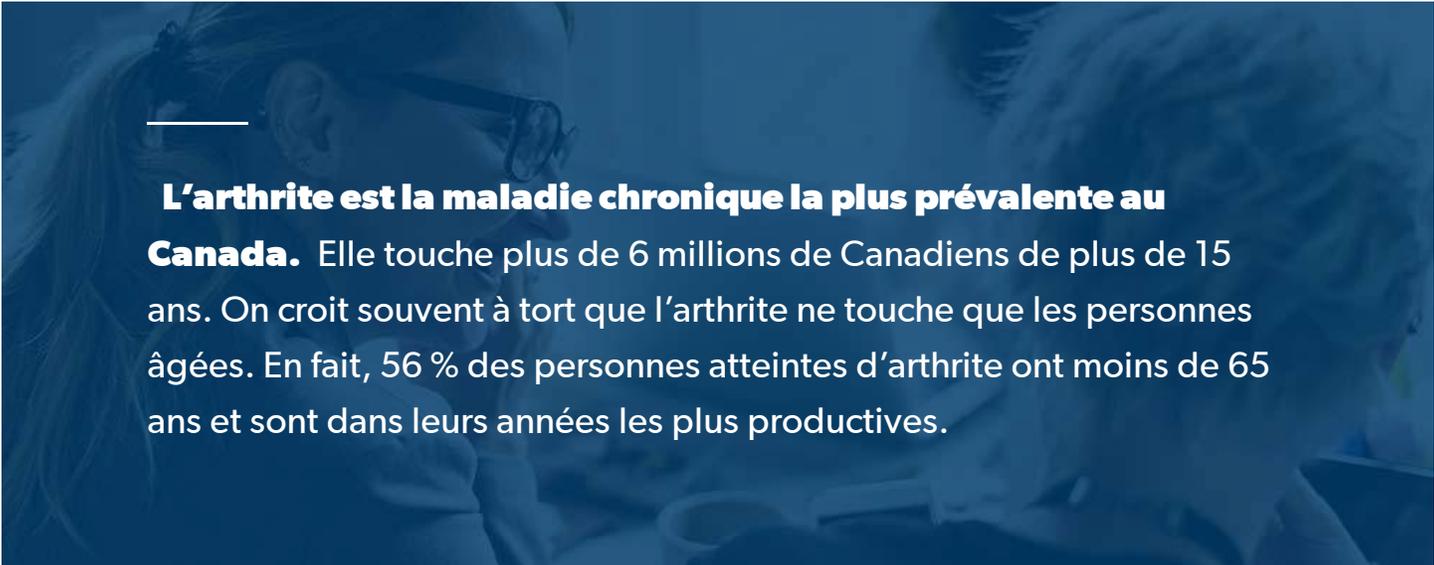
- ≡ LES AVANTAGES DE PARLER DE VOTRE MALADIE
- ≡ QUAND PARLER DE SA MALADIE
- ≡ QUOI DEMANDER
- ≡ COMMENT DEMANDER

CONNAISSEZ VOS DROITS

- ≡ VOS DROITS AU TRAVAIL

INSCRIPTION AU SONDAGE ET AUX COURRIELS

LES DÉFIS EN CHIFFRES



L'arthrite est la maladie chronique la plus prévalente au Canada. Elle touche plus de 6 millions de Canadiens de plus de 15 ans. On croit souvent à tort que l'arthrite ne touche que les personnes âgées. En fait, 56 % des personnes atteintes d'arthrite ont moins de 65 ans et sont dans leurs années les plus productives.

FAITS

- Lorsqu'elle n'est pas bien maîtrisée, l'arthrite peut nous empêcher de travailler et elle est l'une des principales causes d'invalidité de longue durée au Canada.

Source : [Vivre avec l'arthrite au Canada – Agence de santé publique du Canada, 2010](#)

- Les Canadiens atteints d'arthrite qui sont en âge de travailler sont deux fois plus susceptibles de déclarer ne pas faire partie de la population active que ceux qui ne souffrent pas d'arthrite (52 % contre 25 %), ce qui souligne un besoin accru de soutien pour commencer et continuer à travailler.

Les Canadiens arthritiques qui travaillent font état de défis considérables :

- Parmi les Canadiens employés atteints d'arthrite, 41 % indiquent qu'il leur est difficile d'assumer leurs responsabilités professionnelles en raison de la maladie.
- Plus du tiers indique que l'arthrite rend difficile le trajet entre leur lieu de travail et leur domicile.

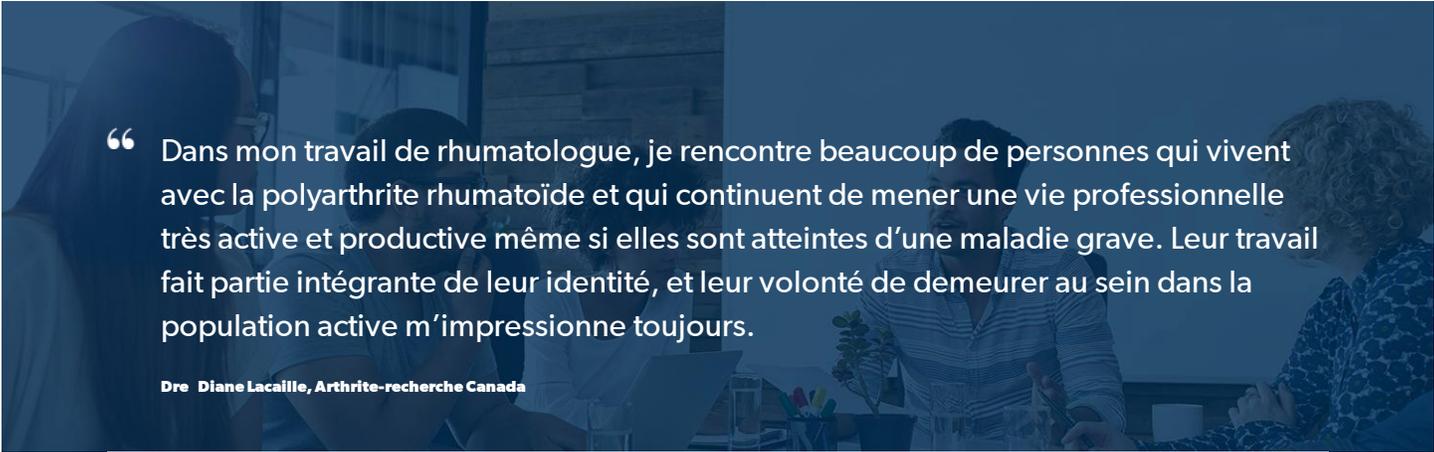
- Plus du tiers des personnes arthritiques estiment que leur maladie a nui à leur cheminement professionnel.

Source : [Sondage « Apte au travail » de la Société de l'arthrite : Résultats, enjeux d'avenir et mesures à prendre, 2013](#) (en anglais)

Selon un sondage mené en 2011 auprès de patients atteints d'arthrose :

- 35 % des travailleurs canadiens atteints d'arthrose ont pris des jours de congé de maladie à cause de la douleur;
- 19 % ont réduit leurs heures de travail;
- 14 % ont pris un congé d'invalidité de courte durée;
- 80 % ont indiqué que l'arthrose nuit à leur capacité d'accomplir leur travail.

Que votre état ait ou non des répercussions sur votre emploi, prendre des mesures pour protéger vos articulations au travail et pour obtenir le soutien dont vous avez besoin peut vous aider à demeurer en santé et productif.



“ Dans mon travail de rhumatologue, je rencontre beaucoup de personnes qui vivent avec la polyarthrite rhumatoïde et qui continuent de mener une vie professionnelle très active et productive même si elles sont atteintes d'une maladie grave. Leur travail fait partie intégrante de leur identité, et leur volonté de demeurer au sein dans la population active m'impressionne toujours.

Dre Diane Lacaille, Arthrite-recherche Canada



NOUS VOULONS TRAVAILLER



Nous avons vu que les défis à relever pour rester au travail sont considérables. En dépit de cela, la plupart des personnes atteintes d'arthrite veulent travailler. Dans l'étude Apte au travail de 2013 réalisée pour la Société d'arthrite, on a constaté que plus de 65 pour cent des personnes atteintes d'arthrite se rendent au travail même lorsqu'elles ne se sentent pas bien.

La triste vérité est que les gens peuvent trouver difficile de parler de leur arthrite ou de demander de l'aide pour faire leur travail. Près de la moitié des participants de l'étude Apte au travail atteints d'arthrite n'avaient pas parlé de leur arthrite à leur superviseur, et moins d'un travailleur sur cinq avait discuté de la

mise en place de mesures pour faciliter l'exercice de ses fonctions.

Source : [Sondage « Apte au travail » de la Société de l'arthrite : Résultats, enjeux d'avenir et mesures à prendre, 2013](#)

“ Les gens qui sont atteints d'arthrite nous disent que le travail est bon pour leur santé, car il leur permet d'interagir avec les autres et leur évite de rester à la maison, en tête-à-tête avec la douleur. Ils sont donc très motivés à continuer de travailler.

Monique Gignac, Ph. D., Institut de recherche sur le travail et la santé



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

PEURS ET EXPÉRIENCES COURANTES



Au-delà des symptômes physiques, les personnes atteintes d'arthrite peuvent également faire face à d'autres défis faisant en sorte qu'il leur est plus difficile de composer avec la maladie et d'en discuter au travail. Voici quelques défis interpersonnels et émotionnels courants que doivent relever les personnes atteintes d'arthrite en milieu de travail :

- Des sentiments d'isolement, de stress, de culpabilité, de désespoir et d'impuissance;
- L'impression de ne rien pouvoir faire pour améliorer la situation;

- La peur d'être considéré comme un mauvais travailleur, surtout si l'emploi exige des efforts physiques;
- Une tendance à trop en faire parce qu'elles veulent avoir l'esprit d'équipe;
- La peur que les gens pensent qu'elles manquent de motivation ou d'intérêt lorsqu'elles sont incapables d'accomplir une tâche;
- Le sentiment que les possibilités d'avancement pourraient leur échapper en raison des limites que d'autres leur attribuent;
- La crainte que l'arthrite puisse être perçue comme trop coûteuse pour l'organisation ou le service;
- La crainte que l'irritation causée par la douleur puisse nuire aux relations avec les collègues;
- La peur que le caractère épisodique de leurs symptômes et le fait qu'elles peuvent parfois accomplir des tâches qu'il leur est impossible d'effectuer pendant une poussée pourraient faire croire à leurs collègues de travail qu'elles feignent d'être malades;
- Vouloir attendre que les symptômes soient aigus avant de demander de l'aide, par peur d'avoir l'air malade;
- La crainte que les mesures d'adaptation nécessaires, comme un horaire de travail flexible, ne soient perçues comme un « traitement de faveur »;
- La tendance à investir toute leur énergie dans le travail et à ne plus en avoir pour leur famille et leurs amis;
- La crainte que leurs renseignements médicaux ne soient pas gardés confidentiels;
- La peur d'être victimes de discrimination ou de perdre leur emploi.

Sources:

[Dre Diane Lacaille et coll. « Problems faced at work due to inflammatory arthritis »](#) (en anglais)

[Robert D Wilton, « Disability Disclosure in the Workplace », Just Labour, 2014.](#) (en anglais)

CLIQUEZ SUR LES IMAGES CI-DESSOUS



« L'annoncer à mes employés a été la chose la plus difficile que j'ai jamais eu à



faire. Je suis une ancienne athlète et superfemme. »

- A.C., propriétaire d'une petite entreprise



« Je n'ai pas l'habitude de demander de l'aide, ce qui n'est pas une bonne chose. Certains de mes collègues voyaient d'un mauvais œil mon arrangement spécial parce qu'ils ne pouvaient pas « voir » ma maladie. »

- Rosie, vit avec l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde

MEILLEURES STRATÉGIES



Il n'y a pas de solution universelle à tous les défis à relever au travail, car il y a tant de types d'emplois différents. Néanmoins, voici quelques stratégies éprouvées pour gérer votre arthrite au travail.

Élaborez un plan de traitement réaliste

Votre plan de traitement doit tenir compte de tous les aspects de votre vie, sans quoi vous serez incapable de vous y conformer. Par exemple, si vous occupez un emploi de bureau et que vous avez remarqué que

Évaluez votre niveau d'énergie

Essayez d'utiliser un [journal de bord](#) afin de faire le suivi de votre niveau d'énergie tout au long de la journée. Après une semaine, vous saurez s'il y a moyen de mieux organiser vos activités et de cerner les points qui méritent une amélioration (par exemple, vous consacrez toute votre énergie au travail et vous êtes incapable d'interagir avec vos amis et les membres de votre famille; ou vous êtes au sommet de la productivité pendant l'après-midi, mais les matins sont difficiles).

Essayez un outil

Il existe divers outils qui peuvent vous aider à protéger vos articulations de façon sécuritaire lorsque vous attelez à vos tâches quotidiennes; un tourne-clé, une valise à roulettes, un adaptateur de préhension pour votre stylo, un tapis antifatigue, des attelles de main ou de genou, un élastique pour enrober la poignée de porte... Ce ne sont que quelques exemples d'outils qui pourraient vous aider.

Pour d'autres outils et astuces utiles, consultez la section Outils de notre module intitulé Vie quotidienne.

ALLONS-Y!

Pensez à en parler

Vous avez peut-être peur de parler de votre arthrite au travail; ce n'est pas rare (et c'est tout à fait compréhensible) que les gens craignent que leurs collègues les croient incapables de faire leur travail, ou même qu'ils leur en veuillent. D'un autre côté, si votre arthrite vous pose problème et que votre employeur et vos collègues ne sont pas au courant, ou si votre environnement de travail affecte votre santé, parler de votre maladie pourrait contribuer à améliorer la situation.

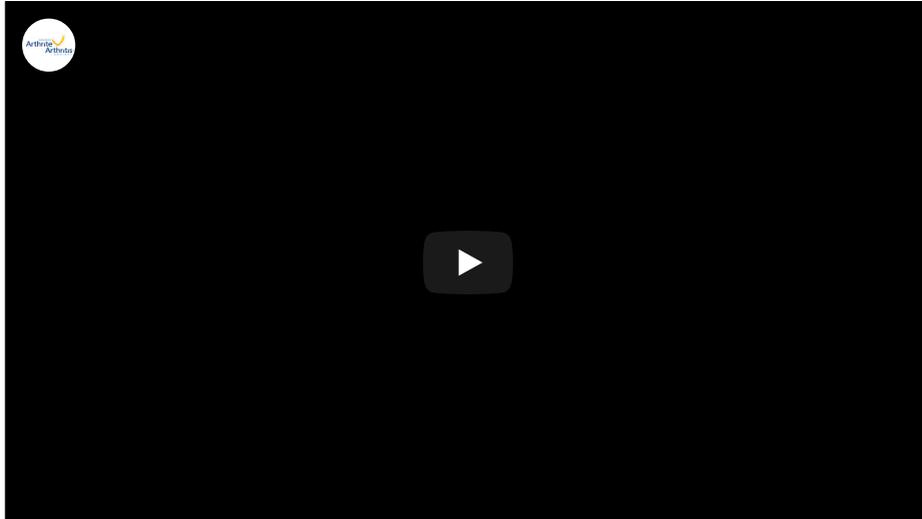
[Source : Société de l'arthrite – Rayonnez – Composer avec l'arthrite au travail, 2017](#)

La section LES AVANTAGES DE PARLER DE VOTRE MALADIE vous fournira des conseils sur la façon de parler de votre arthrite au travail.

ALLONS-Y!

Ressources

 YOUTUBE

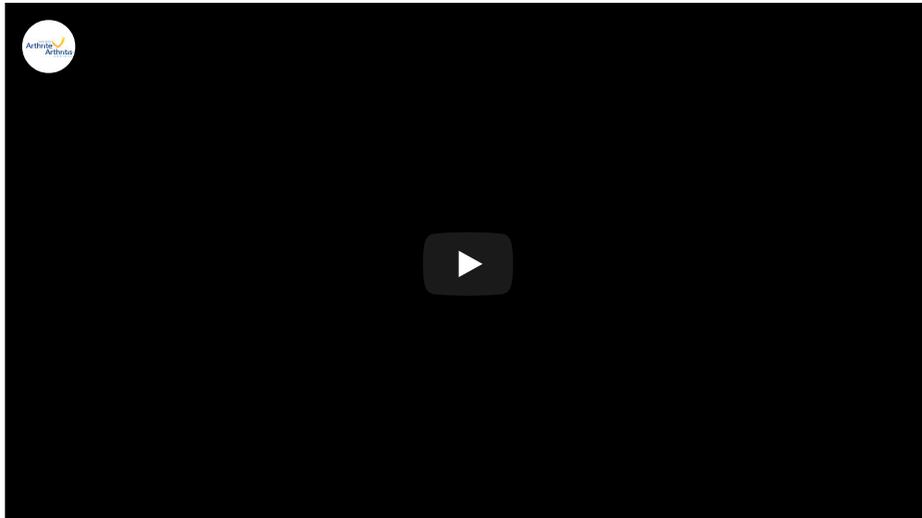


Articulations au travail - Qu'est-ce que l'arthrite?

Laissez Ken Calder, atteint de spondylarthrite ankylosante, vous expliquer l'arthrite et ses symptômes. Sa présentation vous permettra également d'apprendre comment composer avec la maladie et diverses pistes de solution concernant sa gestion en milieu de travail.

REGARDER YOUTUBE >

 YOUTUBE



Articulations au travail - Prévenir les douleurs articulaires au travail

En compagnie de Karen Meyer, physiothérapeute, apprenez comment améliorer votre santé articulaire en milieu de travail et quels changements apporter à vos comportements pour prévenir les problèmes articulaires.

REGARDER YOUTUBE >



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

QUATRE PRINCIPES POUR GÉRER LA FATIGUE ET LA DOULEUR



Si vous avez lu notre module [Surmonter la fatigue](#), cette information vous sera peut-être familière. Planifier vos tâches, les prioriser, respecter votre rythme et pratiquer la résolution de problèmes sont des aptitudes essentielles à développer. Elles vous seront utiles dans toutes les sphères de votre vie.

TABLEAU D'ACTIVITÉS

Essayez de planifier les prochaines semaines et évaluez votre progrès en cours de route.

DATE:	MATIN (de minuit à midi)											APRÈS-MIDI (de midi à minuit)												
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Lundi																								
Mardi																								
Mercredi																								
Jeudi																								
Vendredi																								
Samedi																								
Dimanche																								

Planification

Dressez une liste des tâches que vous devez accomplir lorsque votre niveau d'énergie est à son maximum.

Si vous ne savez pas où va toute votre énergie, essayez d'utiliser notre [Journal de bord](#).

“ Je suis physiothérapeute et parfois quand je travaille avec mes clients, je dois pivoter, ce qui exerce une pression supplémentaire sur mon genou. Je trouve cela difficile. Je divise alors mon horaire et m'arrange pour avoir du temps entre deux clients. Aussi, la glace est mon alliée.

Shirley vit avec l'arthrose et travaille à temps plein

PRIORISATION

Classez par ordre d'importance les tâches que vous devez exécuter et décidez s'il y a des tâches que vous pouvez supprimer de la liste, remettre à plus tard ou déléguer. Apprenez aussi à dire non de façon respectueuse afin d'éviter de ressentir de la fatigue qui vous empêche de vous adonner aux activités qui vous sont prioritaires.



« Mon arthrite m'a encouragé à classer mes tâches en ordre de priorité. Je m'assure ainsi de finir les plus importantes avant de m'attaquer aux choses moins urgentes. »

Devin travaille à temps plein et vit avec l'arthrite inflammatoire

RYTHME

Apprendre à aller à votre rythme pour conserver votre énergie favorisera la détente, la concentration et la confiance.

Décomposez vos activités en parties faciles à accomplir et échelonnez celles-ci au cours de la journée ou de la semaine. Quand vous faites une activité, prenez régulièrement de courtes pauses. Changez souvent de position et d'activité. N'attendez pas d'être très fatigué pour vous arrêter. Changez d'activité ou reposez-vous avant de ressentir de la fatigue.



“Travailler de manière plus intelligente en prévoyant les périodes de fatigue et en entreprenant les tâches plus intenses au début de la journée est un autre moyen par lequel les employés arthritiques accomplissent mieux leur travail. Certains se servent d'un réveil pour ne pas oublier de se lever et de bouger afin d'éviter les raideurs articulaires. Certains font des journées de 9 heures et demie ou de 10 heures en prenant des pauses fréquentes, d'autres demandent à leurs collègues de les remplacer pour pouvoir commencer leur journée un peu plus tard. Bon nombre de ces mesures ne coûtent pratiquement rien. ”

- Monique Gignac, Ph. D., Institut de recherche sur le travail et la santé



“Quand je sais que je vais devoir me concentrer à mon bureau pendant un certain temps, je règle une minuterie pour m'assurer de me lever, de bouger et de m'étirer toutes les heures.”

- Anne, atteinte d'arthrite inflammatoire



“Je suis généralement épuisée dans l’après-midi, mais comme je suis travailleuse autonome, je peux faire une sieste d’une demi-heure, ce qui me permet d’allonger ma journée de travail. ”

- Davina, atteinte d’arthrite inflammatoire

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Parfois, ce qui change tout, c’est moins ce que nous faisons que la manière de nous y prendre. Examinez votre routine quotidienne. Essayez de déterminer si vous consacrez votre matinée à des tâches répétitives ou si la position dans laquelle vous travaillez vous cause de la douleur ou de l’inconfort. Votre corps vous envoie peut-être des signaux d’alerte lorsque vous faites certaines choses. Ou peut-être vous sentez-vous très fatigué en après-midi. Si certains de vos gestes vous posent problème, demandez-vous comment vous pourriez les effectuer différemment.



“Il y a beaucoup d’appareils et d’accessoires fonctionnels qui peuvent faciliter les tâches. Quand mes clients ont de la difficulté à faire quelque chose, je leur dis souvent qu’il existe probablement une invention susceptible de leur faciliter la tâche. En faisant preuve de créativité, en explorant d’autres options ou en cherchant des appareils pour vous aider, vous pouvez vraiment diminuer le stress sur vos articulations et réduire l’énergie nécessaire pour accomplir vos tâches.”

- Amanda, ergothérapeute possédant une vaste expérience dans la prise en charge de l’arthrite



“Chaque fois que c’est possible, j’utilise le haut-parleur pour les appels. Ensuite, je fais des exercices pour les mains et les pieds (et tout autre exercice que je suis capable de faire). ”

- Kate, atteinte d’arthrite inflammatoire



“On dirait que je sais instinctivement quand la douleur sera vraiment intense. Je travaille pour une entreprise de fruits et légumes qui appartient à ma famille. Habituellement, quand le camion de livraison arrive, il y a au moins deux gars qui m’aident à le décharger et à empiler la marchandise. Quand je sais que la douleur s’en vient, je m’arrange pour que plus de personnes m’aident. ”

- Marcus travaille à temps plein et vit avec l’arthrose



© 2018 Société de l’arthrite. Tous droits réservés.

VOTRE CORPS AU TRAVAIL



Évaluer et modifier correctement votre poste de travail peut accroître votre sécurité et votre efficacité, en plus de réduire vos douleurs articulaires et les entraves à vos activités. Certains employeurs offrent des évaluations ergonomiques des postes de travail. Si votre employeur a un service des ressources humaines, adressez-vous à celui-ci pour savoir si vous pourriez faire évaluer votre poste de travail. Vous pouvez aussi suivre les conseils qui suivent pour vous aider à aménager un espace de travail qui réduit la tension subie par vos articulations.

Source : Société de l'arthrite, présentation « Don't Let Arthritis Boss You Around »

S'asseoir, utiliser un ordinateur, se tenir debout, soulever des objets et conduire sont parmi les problèmes le plus couramment rencontrés par les travailleurs atteints d'arthrite.

TRAVAILLER ASSIS

Bien des gens pensent à tort qu'il est facile de rester assis, mais s'asseoir pendant de longues périodes est en fait très éprouvant pour le corps. Une bonne posture est essentielle pour maîtriser la douleur, mais n'oubliez pas que rester dans la même position sans pauses est épuisant pour votre corps, peu importe votre posture. N'arrêtez pas de bouger.

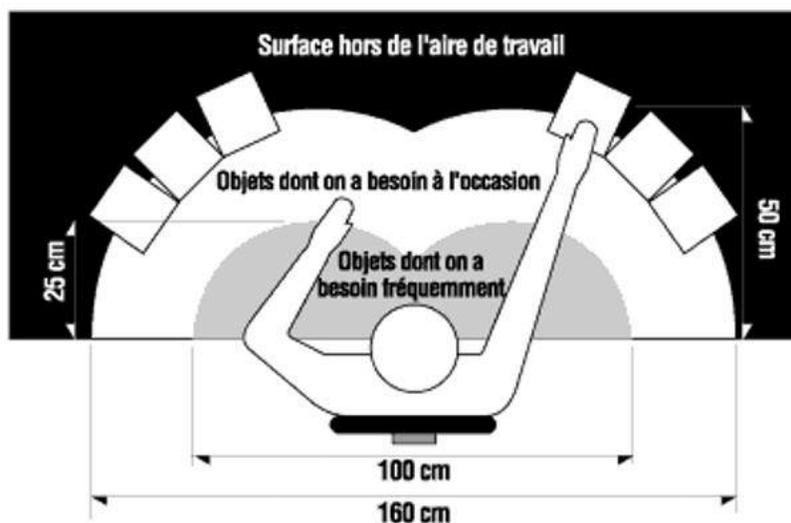
Voici quelques conseils pour maintenir une bonne posture lorsque vous êtes assis :

CHAISE : Quand vous travaillez surtout assis, trouvez ou demandez 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.



SURFACE DE TRAVAIL : Assurez-vous que votre chaise est à une distance confortable de l'ordinateur, de la caisse enregistreuse, ou de tout autre article avec lequel vous travaillez souvent.

Vous étirer pour atteindre des objets est dur pour vos muscles et vos articulations. Utilisez un casque d'écoute pour réduire le mouvement de flexion latérale exercé par le cou afin de retenir le combiné.



ÉPAULES : Asseyez-vous droit, en gardant les épaules droites. Celles-ci doivent être détendues sans être recourbées. Que vous soyez assis ou debout, gardez vos épaules dans la même position. Assis, vos hanches et vos genoux doivent former des angles de 90 degrés.

HAUTEUR : Si nécessaire, ajustez la hauteur de votre chaise afin que vos pieds reposent à plat sur le sol. Ne les laissez pas pendouiller. Si vous ne pouvez pas abaisser votre siège, utilisez un repose-pieds. (Conseil : Utilisez un ou deux paquets de papier d'imprimante enveloppés dans du ruban adhésif.) Vos hanches doivent être légèrement plus hautes que vos genoux.

INCLINAISON : Le siège de votre chaise doit être à niveau ou incliné légèrement vers le haut, jamais vers le bas.

ACCOUDOIRS : Vérifiez que les bras de votre chaise sont à la bonne hauteur. S'il vous faut voûter les épaules, ils sont trop hauts. En revanche, ils sont trop bas si vos coudes ne les atteignent pas. Certaines personnes trouvent qu'une chaise sans accoudoirs est plus confortable.

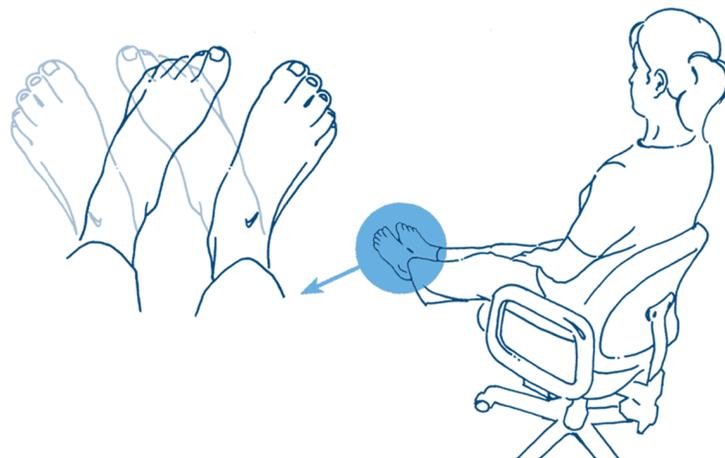
CHANGEMENTS DE POSITION : Changez souvent de position. Levez-vous ou étirez-vous si vous êtes assis depuis longtemps, ou réglez légèrement l'inclinaison de votre fauteuil vers l'arrière pendant un certain temps. Au besoin, utilisez une minuterie pour vous rappeler de changer de position.

ÉTIREZ ET ACTIVEZ VOS ARTICULATIONS : Quand vous bougez votre corps, vous nourrissez vos articulations. Votre 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.

LES DIX MEILLEURS EXERCICES À FAIRE AU TRAVAIL

Étape 1

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.

Étape 2

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.

Étape 3

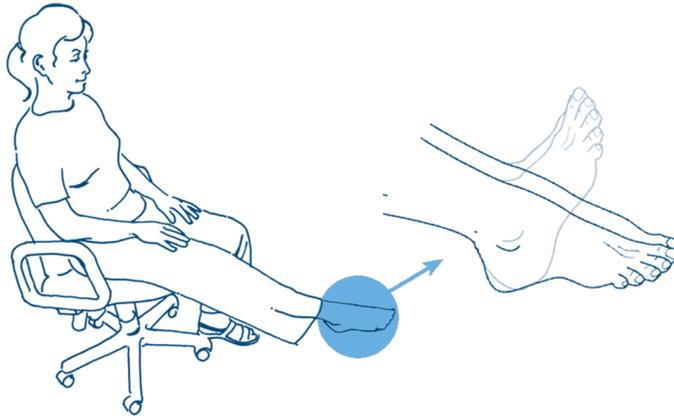
Levée des genoux



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.

Étape 4

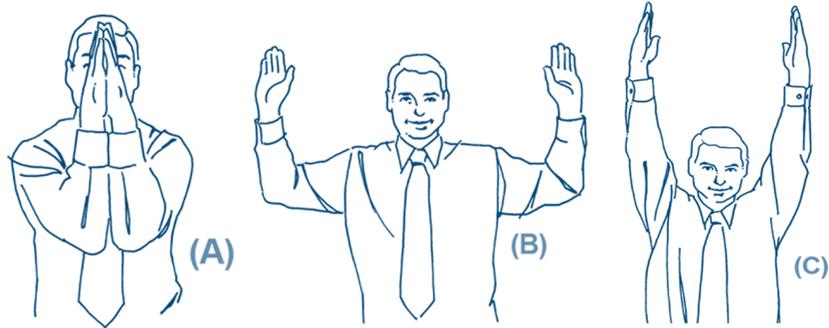
Levée des jambes avec mouvements des chevilles



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.

Étape 5

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.

Étape 6

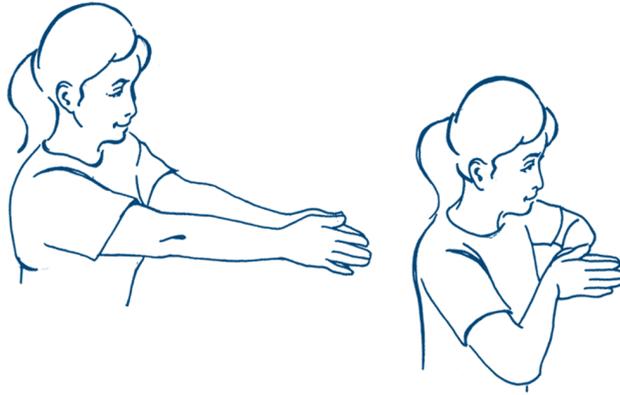
Extension des bras vers l'avant



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.

Étape 7

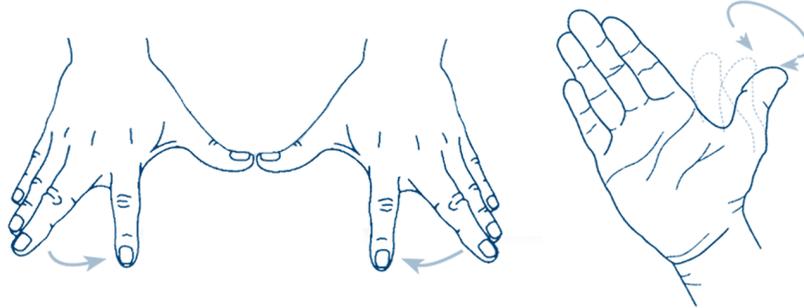
Serrement des omoplates et étirement des poignets



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.

Étape 8

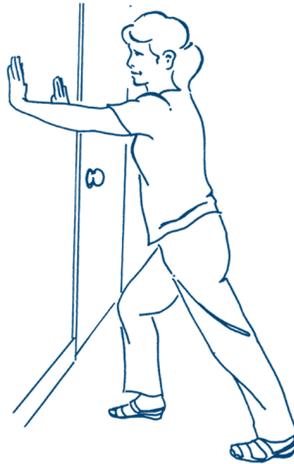
Glissements des doigts et mouvements circulaires des pouces



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.

Étape 9

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.

LES 10 MEILLEURS EXERCICES

Faites tous les exercices 20 fois ou aussi souvent que vous en êtes capable

1 Rotation des chevilles

- Asseyez-vous bien droit, serrez les muscles abdominaux, gardez la poitrine haute et étirez les jambes devant vous.
- Pratiquez lentement 20 rotations des pieds dans un sens, puis dans l'autre. (Si vous avez de la difficulté, essayez de faire le même exercice une jambe à la fois.)



2 Élévation des talons et des orteils



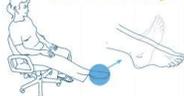
- Asseyez-vous au bord d'une chaise ou d'un banc de manière à avoir les pieds à plat sur le sol.
- Levez les talons en laissant les orteils au sol et maintenez cette position pendant trois secondes.
- Reposez vos pieds à plat sur le sol, puis levez les orteils et gardez cette position pendant trois secondes.

3 Élévation des genoux

- Asseyez-vous bien droit au bord d'une chaise ou d'un banc.
- Levez un genou aussi haut que possible en gardant le dos droit et les abdominaux serrés. (Vous pouvez vous aider de vos mains.)
- Reposez lentement le pied sur le sol.
- **(Important : Évitez de faire cet exercice si vous avez subi une arthroplastie complète de la hanche.)**



4 Élévation de la jambe avec mouvement de la cheville



- Asseyez-vous bien droit en serrant les abdominaux et en appuyant le dos contre le dossier de votre chaise. Redressez lentement le genou jusqu'à ce qu'il soit légèrement fléchi.
- Pointez les orteils devant, puis inversez le mouvement pour pointer les orteils vers le plafond.
- Baissez la jambe.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

5



Étirement des épaules

- Adoptez une bonne posture assise ou debout. Les avant-bras

6 Extension des bras

- Tenez-vous bien droit en position assise ou debout, les coudes repliés le long du corps et les pouces pointant 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.
- Baissez doucement les bras pour revenir à la position initiale.



7



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.

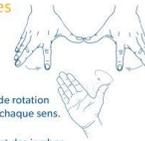
8 Étirement des hanches et des mollets

- Tenez-vous debout bien droit, les pieds écartés à la largeur des épaules. Serrez les abdominaux et étirez les bras vers l'avant. Appuyez les mains contre un mur en gardant les coudes bien droits.
- Les épaules et les hanches alignées, placez un pied derrière vous.
- Fléchissez le genou du pied avant en maintenant le talon de l'autre pied au sol de manière à sentir un étirement dans le mollet de cette jambe. Tenez la position pendant 10 à 20 secondes en respirant profondément.
- Changez de jambe. **(Important : Si vous n'arrivez pas poser le talon au sol, avancez légèrement le pied arrière.)**



9 Glissement des doigts et rotation des pouces

- Asseyez-vous et posez les mains sur une table, 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 reposez-les dans leur position initiale.



- Faites une grande rotation du pouce dans chaque sens.

10 La marche

- Marchez tous les jours. La marche permet d'étirer les muscles du dos et des jambes

Téléchargez le feuillet [Les 10 meilleurs exercices](#) et affichez-le à votre bureau pour vous rappeler de les faire.

Exercices additionnels pour le milieu de travail

Les personnes qui travaillent à leur bureau toute la journée ont tendance à rester longtemps dans la même position. Les exercices contenus dans ces vidéos ont pour objectif de contrer les effets de la position assise à votre bureau.

 **YOUTUBE**



Des étirements simples pour le milieu de travail

Des étirements simples pour le milieu de travail

REGARDER YOUTUBE >

Ces vidéos de l'Alberta Centre for Active Living vous montrent des exercices de yoga que vous pouvez faire à votre bureau.

PARTIE 1	PARTIE 2	PARTIE 3
-----------------	-----------------	-----------------

 YOUTUBE



Yoga @ votre bureau - Étape 1: Présentation des exercices

Suivez les instructions des vidéos Le yoga @ votre bureau et Les étirements @ votre bureau pendant votre pause café ou sur l'heure du midi et profitez d'un changement de rythme relaxant et sain au cœur d'une journée trépidante. Nous suggérons de commencer par l'étape 1 puis de passer aux étapes 2 et 3.

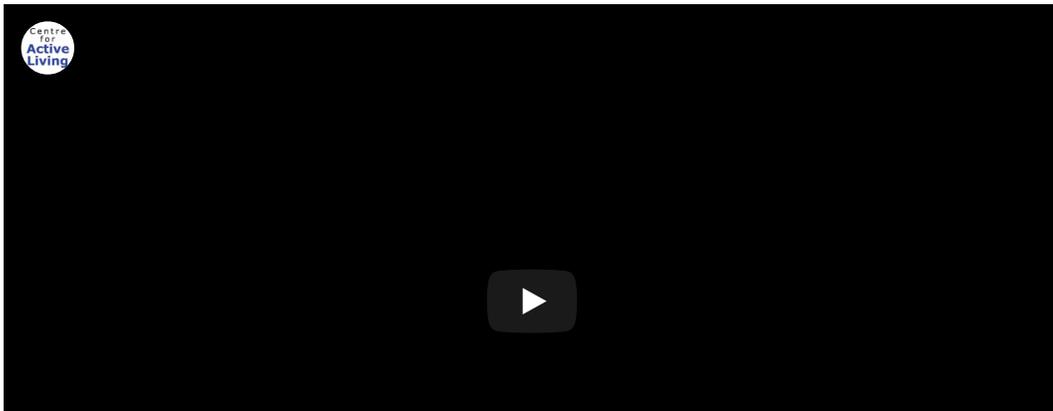
VIEW ON YOUTUBE >

PARTIE 1

PARTIE 2

PARTIE 3

 YOUTUBE





Yoga @ votre bureau - Étape 2a: Lier les exercices et la respiration

Suivez les instructions des vidéos Le yoga @ votre bureau et Les étirements @ votre bureau pendant votre pause café ou sur l'heure du midi et profitez d'un changement de rythme relaxant et sain au cœur d'une journée trépidante. Nous suggérons de commencer par l'étape 1 puis de passer aux étapes 2 et 3.

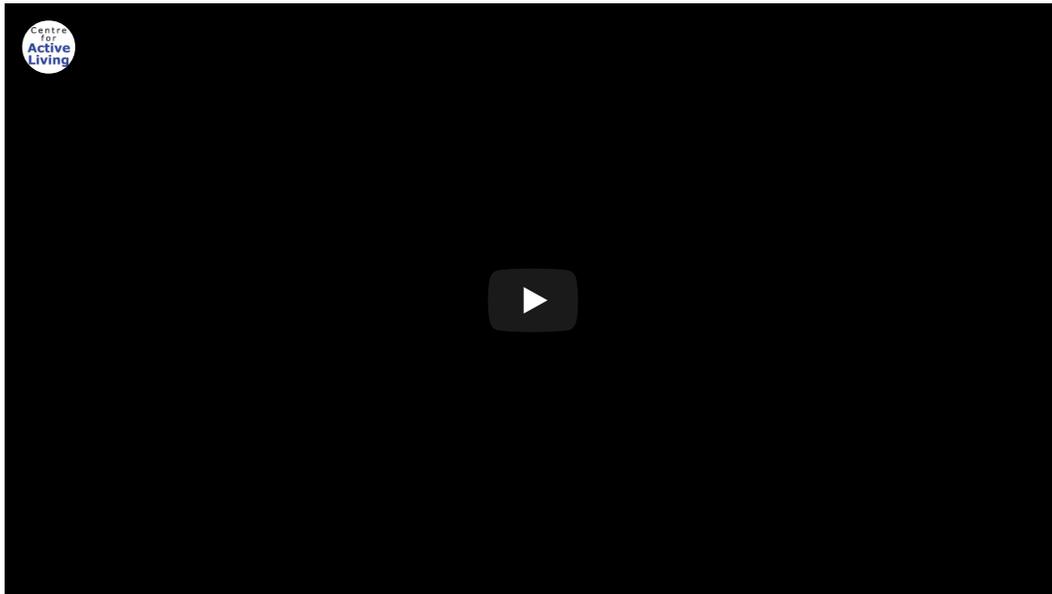
[VIEW ON YOUTUBE >](#)

PARTIE 1

PARTIE 2

PARTIE 3

 YOUTUBE



Yoga @ votre bureau - Étape 3a: Varier les exercices

Suivez les instructions des vidéos Le yoga @ votre bureau et Les étirements @ votre bureau pendant votre pause café ou sur l'heure du midi et profitez d'un changement de rythme relaxant et sain au cœur d'une journée trépidante. Nous suggérons de commencer par l'étape 1 puis de passer aux étapes 2 et 3.

[VIEW ON YOUTUBE >](#)

TRAVAILLER À L'ORDINATEUR

Nous sommes nombreux à passer la majorité de notre temps au travail à un ordinateur. En vous assurant qu'il est bien installé, vous vous éviterez beaucoup de douleur et de fatigue.

BRAS ET POIGNETS : Gardez vos poignets droits lorsque vous utilisez votre clavier. 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 afin de réduire les efforts que vous devez faire pour l'atteindre.

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 de lecture confortable.) Assoyez-vous à au moins un bras de l'écran, puis ajustez la distance en fonction de votre vision.

[Source : UCLA Ergonomics](#) (en anglais)

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.



“ Une arthrite mineure peut être aggravée par un poste de travail inadéquat. En redressant la situation maintenant, on agit sur les coûts à long terme.

Deanna Matzanke, Banque Scotia

Autres ressources

BALADO : Articulations au travail – Les postes de travail

SOUNDCLOUD

The Arthritis Society/Société de l'arthrite

Articulations au travail : les postes de travail

SOUNDCLOUD

Share

Cookie policy

Articulations au travail : les postes de travail by The Arthritis Society/Société de l'arthrite

Stream Articulations au travail : les postes de travail by The Arthritis Society/Société de l'arthrite from desktop or your mobile device

REGARDER SOUNDCLOUD >

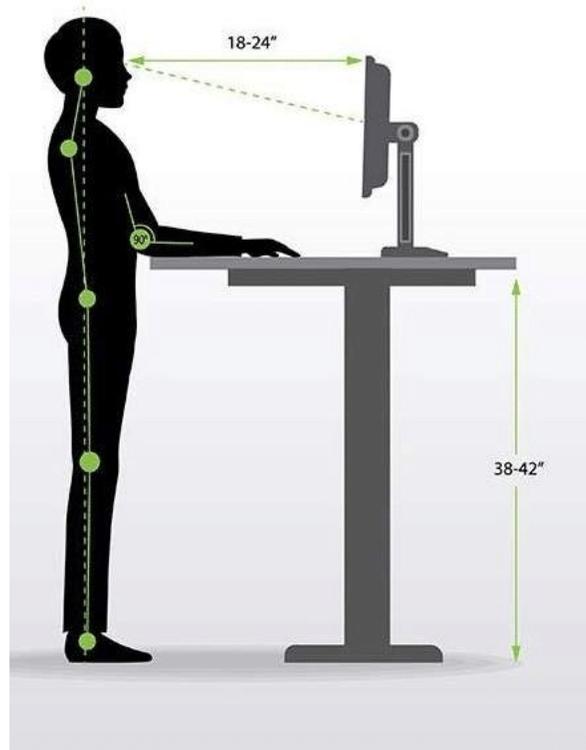
TRAVAILLER DEBOUT

Beaucoup de travailleurs dans de nombreux types d'emploi doivent rester debout pendant de longues périodes. Être constamment debout peut épuiser le corps et les articulations.

Voici quelques conseils pour améliorer sa posture debout au travail :

HAUTEUR : Ajustez la hauteur de votre poste de travail à votre taille et à l'activité ou la tâche que vous devez accomplir. Vous pourrez ainsi vous assurer de l'accomplir dans une position bien équilibrée. Si votre poste de travail n'est pas ajustable et qu'il est trop haut ou trop bas, vous pouvez utiliser une plateforme pour vous surélever ou poser une boîte ou un support sur votre poste de travail, selon vos besoins.

BONNE POSTURE DEBOUT



Les travaux de précision, tels que l'écriture ou l'assemblage d'appareils électroniques, doivent être effectués à 5 cm au-dessus de la hauteur des coudes, avec un appui-coude.

Les travaux légers, tels que les travaux à la chaîne de montage ou les travaux mécaniques, doivent être effectués à environ 5 à 10 cm sous la hauteur des coudes.

Le travail plus physique, qui demande l'application de forces vers le bas : de 20 à 40 cm au-dessous du coude.

ESPACE DE TRAVAIL : Organisez l'espace de travail de manière à bouger aisément. Vous devriez avoir suffisamment d'espace pour bouger et changer de posture. Les repose-pieds intégrés ou portatifs vous permettent de déplacer votre poids corporel d'une jambe à l'autre, tandis que les appuis-coude pour un travail de précision aident à réduire la tension dans le haut des bras et le cou. Les commandes et les outils doivent être positionnés de façon à ce que vous puissiez les atteindre facilement, sans effectuer de torsions ni vous pencher.

ASSOYEZ-VOUS LORSQUE C'EST POSSIBLE: Si possible, assurez-vous d'avoir un siège à votre disposition afin d'effectuer votre travail assis ou debout, à votre guise. Le siège doit être réglé à une hauteur qui convient au type de travail effectué. Pour le travail qui ne peut être effectué que debout, il faut tout de même trouver un endroit où s'asseoir à l'occasion. Cela augmente le nombre de positions qu'il vous est possible d'adopter dans une journée et vous offre une plus grande flexibilité.

LE PLANCHER : Dégagez les planchers des aires de travail afin de réduire les risques de chute. Il est préférable que les planchers soient à niveau et antidérapants. Si les planchers de votre aire de travail sont en béton ou en métal, songez à demander un tapis anti-fatigue, car ces matériaux sont éprouvants pour le corps.

CHANGEZ DE POSITION: Les avantages d'un nombre accru de positions debout sont doubles. 1) Il y a un plus grand nombre de muscles qui s'activent, ce qui permet de répartir les charges sur différentes parties du corps. Ainsi, chaque muscle et chaque articulation qui contribue à maintenir une position droite sont moins tendus. 2) Un changement de position améliore l'apport en sang vers les muscles en activité.

LES CHAUSSURES : Choisissez les chaussures vous offrant le plus de soutien possible. Notre module d'apprentissage [Vie quotidienne](#) contient de plus amples renseignements à ce sujet.

[Source : Adapté avec la permission du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#)



“ Je travaille à un comptoir dans un laboratoire. Je dois souvent rester debout. Par contre, mon arthrite au genou m'oblige à m'asseoir. J'ai besoin d'un tabouret pour le faire de temps à autre. Sinon, je ne peux pas bien faire mon travail.

Janelle vit avec l'arthrose et travaille à temps plein

SOULEVER DES CHARGES

Soulever ou manipuler des objets incorrectement est l'une des principales causes de blessures au dos, et ce, surtout au travail. Si vous apprenez et respectez la bonne façon de soulever et de manipuler des charges, vous pouvez prévenir les douleurs au dos.

AVANT DE SOULEVER UN OBJET, RÉFLÉCHISSEZ : Prévoyez où vous placerez la charge et si possible,

utilisez des dispositifs de manutention appropriés, comme un camion à main ou un chariot. Pouvez-vous faire glisser l'objet au lieu de le soulever? Pouvez-vous obtenir de l'aide pour le déplacer? Si vous devez soulever la charge très haut, par exemple du plancher à vos épaules, essayez de le déposer à mi-hauteur, sur une table ou sur un banc, afin de changer votre prise.

GARDEZ LA CHARGE PRÈS DE VOUS : Lorsque vous soulevez la charge, gardez-la près de la taille le plus longtemps possible afin d'avoir 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.

ADOPTÉZ UNE BONNE POSTURE : Gardez les pieds écartés, avec une jambe légèrement avancée sur le côté 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 des poids lourds.

SAISISSEZ BIEN LA CHARGE : Dans la mesure du possible, étreignez la charge contre votre corps, ce qui est préférable 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 pour commencer à soulever une charge que de complètement courber l'échine. Ne pliez pas davantage le dos pendant le levage. Cela peut arriver 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 une charge, surtout quand votre dos est plié. Gardez les épaules à la même hauteur et alignées avec vos hanches. Si vous devez vous tourner, utilisez vos pieds pour effectuer le mouvement, au lieu de vous contorsionner pendant que vous portez une charge.

GARDEZ LA TÊTE HAUTE : Une fois que vous tenez bien la charge, regardez devant 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 une charge qu'on peut soulever et une charge 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 : National Health Service – Safe Lifting Tips (en anglais).

Autres ressources

BALADO : Articulations au travail – Soulever des objets



The image shows a SoundCloud player interface. At the top left is the SoundCloud logo. Below it is a play button icon and a text box containing 'The Arthritis Society/Société de l'arthrite' and 'Articulations au travail : soulever des objets'. To the right of the play button is another SoundCloud logo and a 'Share' button. The main visual is the logo for 'SOCIÉTÉ Arthrite MC', featuring a stylized yellow and orange graphic above the text. Below the logo is a 'Cookie policy' link. Underneath the logo, the text reads 'Articulations au travail : soulever des objets by The Arthritis Society/Société de l'arthrite'. Below this is a streamer note: 'Stream Articulations au travail : soulever des objets by The Arthritis Society/Société de l'arthrite from desktop or your mobile device'. At the bottom, there is a button that says 'REGARDER SOUNDCLLOUD >'.

Conduire

La section Vie quotidienne contient beaucoup d'information sur la façon d'ajuster votre véhicule pour répondre à vos besoins. Vous pouvez la consulter [ici](#).

BALADO : Articulations au travail – Conduire

 SOUNDCLLOUD



The Arthritis Society/Société de l'arthrite
Articulations au travail : conduire

 SOUNDCLLOUD



[Cookie policy](#)

Articulations au travail : conduire by The Arthritis Society/Société de l'arthrite

Stream Articulations au travail : conduire by The Arthritis Society/Société de l'arthrite from desktop or your mobile device

REGARDER SOUNDCLLOUD >



LES AVANTAGES DE PARLER DE VOTRE MALADIE



OBTENIR L'AIDE DONT VOUS AVEZ BESOIN AU TRAVAIL

Comme nous l'avons vu, de nombreuses personnes hésitent à parler leurs problèmes de santé à leur patron ou à leurs collègues. L'étude Apte au travail de la Société de l'arthrite a révélé que moins d'un travailleur arthritique sur cinq a discuté de la mise en place de mesures pour faciliter l'exercice de ses fonctions.



“ Les employeurs et les collègues de la personne ignorent souvent qu'elle est atteinte d'une maladie qui lui cause de l'inconfort chronique. Peut-être s'apercevront-ils qu'un employé semble effacé ou d'humeur changeante, mais ils n'attribueront pas cela à la douleur et à la fatigue causées par l'arthrite. Par contre, ils pourraient penser qu'il s'agit d'un mauvais travailleur.

Monique Gignac, Ph. D., Institut de recherche sur le travail et la santé



Même s'il est vrai que parler de votre arthrite comporte des risques, il en va de même si vous gardez le secret.

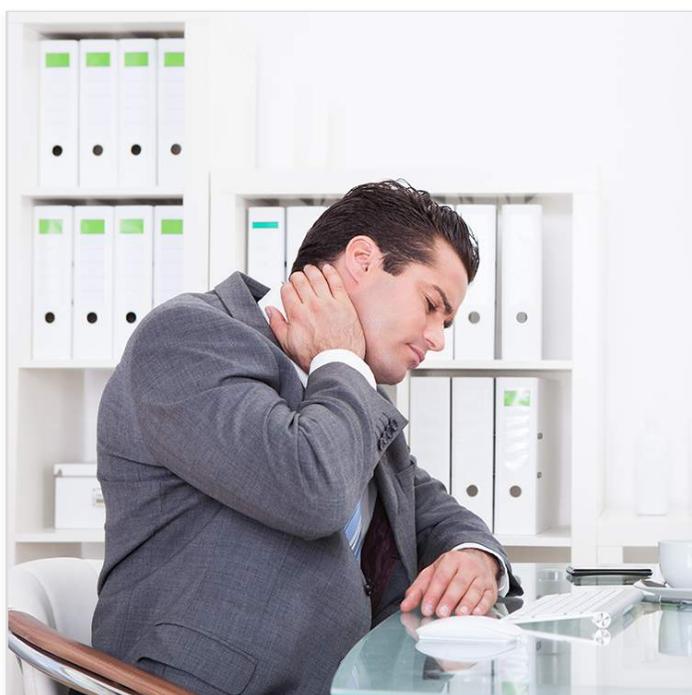
« Avec le temps [...], les coûts tels que la douleur physique, l'épuisement et la crainte qu'on découvre la vérité peuvent avoir des conséquences néfastes. Il faut peser les avantages de tenir le secret et les inconvénients, lesquels comprennent à la fois les efforts déployés pour cacher une déficience et l'incapacité du travailleur à demander les mesures d'adaptation nécessaires. »

- Robert D Wilton, « Disability Disclosure in the Workplace »

LES AVANTAGES DE PARLER DE VOTRE MALADIE

Chaque milieu de travail est unique. Vous êtes la seule personne à savoir si vous devriez parler de vos problèmes de santé, mais si vous souffrez d'arthrite, de petits ajustements peuvent grandement améliorer la qualité de votre vie professionnelle. Même si vous ne demandez pas de mesures d'adaptation importantes, le fait de mettre votre comportement en contexte peut être très bénéfique. Expliquez à vos collègues l'impact de votre arthrite ou de vos douleurs articulaires persistantes pour les aider à vous comprendre lorsque vous avez besoin de soutien ou besoin qu'ils fassent preuve de souplesse lorsque vous n'êtes pas en mesure d'effectuer une tâche. Il vous sera également plus facile de demander de l'aide lorsque vous en avez besoin s'ils sont déjà au courant de la situation.

CLIQUEZ SUR LES IMAGES CI-DESSOUS

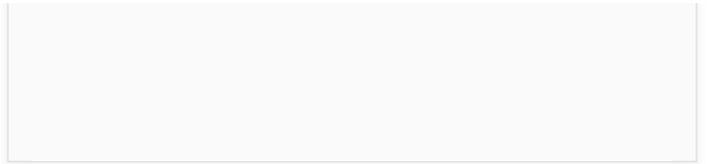


« J'ai expliqué à mon équipe pourquoi j'étais souvent en retard. (Quand j'ai très mal le matin, je dois attendre que les médicaments agissent avant de me mettre à bouger.) Ainsi, ils ont compris que ce n'était pas de la paresse. Je les ai assurés que je reprends toujours le temps perdu. C'est beaucoup moins stressant pour moi maintenant, car je peux prendre le temps de faire ce qu'il faut pour que ma journée de travail soit productive. » -Alison travaille à temps plein malgré l'arthrose et la douleur chronique



« Bon nombre des employés pour qui le travail allait bien nous ont dit que c'était grâce à leurs collègues. Les personnes qui reçoivent du soutien au travail ont déclaré vivre moins de stress que celles pour qui ce n'était pas le cas et étaient moins susceptibles de changer d'emploi. »

Monique Gignac, Ph. D., Institut de recherche sur le travail et la santé



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

QUAND PARLER DE SA MALADIE



Si près de la moitié des répondants de l'étude Apte au travail n'avaient pas discuté de leurs problèmes de santé au travail, c'est parce qu'ils avaient l'impression que leurs symptômes étaient maîtrisés. Dans une autre étude, les trois quarts des participants ont signalé souffrir de symptômes d'arthrite intermittents au travail. Ils avaient toutefois tendance à effectuer des changements seulement lorsque les symptômes étaient constamment aigus. Cependant, quand les gens attendent pour voir comment les choses se déroulent, des problèmes peuvent survenir. C'est pourquoi les chercheurs suggèrent une approche proactive. Parlez de votre état de santé avec les gens dans votre lieu de travail avant que des défis comme un taux d'absentéisme élevé ou un conflit avec des

collègues au sujet d'un travail incomplet se présentent.

Source : [Sondage « Apte au travail » de la Société de l'arthrite : Résultats, enjeux d'avenir et mesures à prendre, 2013](#)

“ Si on attend que l'arthrite cause des problèmes au travail, il est possible que les répercussions de la maladie sur la productivité s'aggravent. Il peut alors être trop tard pour essayer de trouver des façons de garder les personnes arthritiques à l'emploi.

Sondage Apte au travail, 2013



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

QUOI DEMANDER



Vous êtes le seul à savoir quelles mesures d'adaptation pourraient être utiles et possibles dans votre milieu de travail. Voici quelques « requêtes » courantes auxquelles vous pouvez réfléchir.



Horaire flexible

Certains emplois imposent des heures de travail précises, mais dans de nombreux lieux de travail, les heures sont quelque peu arbitraires, ce qui signifie que vous n'avez peut-être pas besoin d'être là de 9 h à 17 h exactement, mais que vous pourriez plutôt travailler de 7 h à 15 h ou de 10 h à 18 h.

Faites remarquer à votre patron que les avantages des heures de travail flexibles vont dans les deux sens parce que vous serez plus productif pendant les heures où vous avez le plus d'énergie et le moins de douleur.

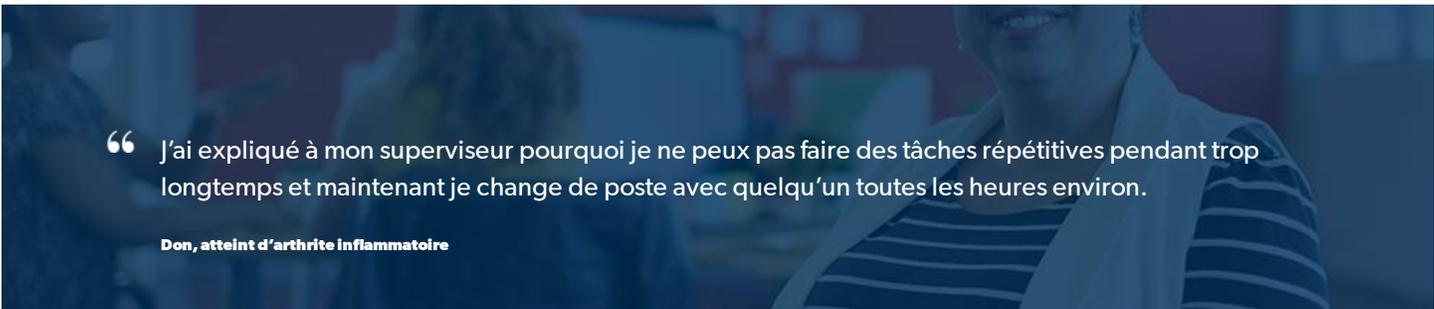
Cette flexibilité peut être particulièrement utile si vous faites la navette. Vous pouvez éviter les heures de pointe et passer moins de temps assis dans votre voiture ou debout dans le transport en commun, ce qui signifie que vous commencerez votre journée de travail avec moins de douleur.

Changements d'équipement

Rester assis à un bureau toute la journée peut être éprouvant, et cela est d'autant plus vrai pour les personnes atteintes d'arthrite. Trouver une chaise ajustable peut véritablement changer la donne. Pour les tâches qui vous obligent à soulever des objets lourds, trouvez ou demandez un chariot. Si vous êtes souvent debout au travail, un tapis anti-fatigue et un appui-pieds vous aideront à ménager votre corps.

Adaptation des tâches et du calendrier

Voyez s'il est possible de travailler en tandem avec un collègue. Ainsi, les jours où vous éprouvez une poussée, vous pourriez échanger de tâches; lui, soulevant les objets, tandis que vous voyez à l'organisation. Au lieu de passer toute la matinée à faire un type de tâche et tout l'après-midi à en faire un autre, alternez plus fréquemment entre les deux pour accorder un répit à votre corps.



“ J’ai expliqué à mon superviseur pourquoi je ne peux pas faire des tâches répétitives pendant trop longtemps et maintenant je change de poste avec quelqu’un toutes les heures environ.

Don, atteint d'arthrite inflammatoire



Exceptions aux règles

Il existe une règle répandue dans l'industrie des services selon laquelle on ne peut pas s'asseoir, même en l'absence de clients. Faites savoir à votre employeur que vous serez en mesure d'accomplir vos tâches plus efficacement si vous pouvez à l'occasion vous reposer les jambes. Demandez-lui si vous pourriez essayer de travailler avec un tabouret pendant une semaine. Ainsi, vous pourrez lui prouver que cela n'affectera pas votre productivité. C'est un bon exemple de ce que vous pouvez raisonnablement demander à votre employeur lorsqu'il s'agit de règles établies.

Télétravail

Grâce aux progrès de la technologie, il n'est plus nécessaire d'être sur place pour effectuer de nombreuses tâches. Travailler de la maison, même un jour par semaine, peut avoir des effets considérables sur vos niveaux de fatigue et de douleur.

C'est une bonne raison de discuter de votre état avec votre employeur même si vos symptômes sont légers : prouver à votre patron que vous pouvez travailler sans supervision et que votre productivité demeure élevée lorsque vous faites du télétravail apaisera les craintes qu'il pourrait avoir au sujet de l'arrangement, et il sera plus à l'aise de vous accommoder à l'avenir si vous devez travailler à domicile parce que vos symptômes ont empiré.

Créer un plan d'urgence

Si vous expliquez la nature épisodique de vos poussées à vos collègues, ils sauront qu'ils peuvent s'attendre à des changements au quotidien. Élaborez des plans A, B et C : Le plan « A », c'est ce que vous ferez la plupart du temps. Le plan « B » est pour les occasions où vous devez modifier quelque peu vos tâches. Le plan « C » décrit les mesures à prendre quand les choses vont vraiment mal et que vous ne pouvez pas travailler.

Cette conversation peut être difficile à entamer, mais elle évitera qu'on soit obligé de trouver une solution à la dernière minute. Cela pourrait même vous aider à parler de vos symptômes; vous pouvez dire à vos collègues que c'est un jour de plan B, par exemple, et ils sauront exactement à quoi s'attendre.



COMMENT DEMANDER



Vous seul êtes en mesure de décider si vous parlerez de votre maladie ou non à votre employeur, mais une chose est certaine : il ne peut pas vous aider à gérer vos problèmes articulaires s'il n'est pas au courant. Si vous décidez de parler avec votre employeur, voici quelques suggestions pour vous préparer à la conversation.

1

Déterminez exactement ce que vous souhaitez accomplir. Voulez-vous simplement l'informer ou avez-vous des demandes précises?

2

Effectuez des recherches pour établir votre crédibilité et répondre à ses questions.

- 3 Élaborez deux ou trois messages clés que vous voulez faire passer.
- 4 Déterminez qui est votre public. Est-ce que c'est votre patron? Vos collègues? Le service des ressources humaines? Un représentant syndical?
- 5 Formulez vos messages clés en fonction des intérêts et des préoccupations de votre public.
- 6 Présentez votre solution comme une solution « gagnante » pour tout le monde et montrez que votre employeur profitera des changements puisque votre productivité sera optimisée.
- 7 Répétez ce que vous allez dire à l'avance avec un ami, un collègue de travail ou un membre de la famille en qui vous avez confiance.
- 8 Soyez persévérant et fixez des attentes. Bien que votre employeur puisse accepter d'apporter des changements, il se peut qu'il laisse un peu aller les choses. Vous êtes le seul à avoir fait de cette question une priorité absolue. Établissez un échéancier pour les changements et rappelez à votre employeur ce qui doit être fait.

Ressources additionnelles :

[Articulations au travail : liste de contrôle – Composer avec l'arthrite et les troubles musculosquelettiques persistants au travail – Guide à l'intention des employeurs, des employés et des fournisseurs de soins de santé](#)



VOS DROITS AU TRAVAIL



Quatre-vingt-dix pour cent des travailleurs au Canada sont protégés par les lois sur l'emploi de leur province ou territoire. Les dix pour cent restants occupent des emplois régis par les lois fédérales. Il s'agit notamment d'emplois au sein du gouvernement fédéral, d'une banque, d'une entreprise de transport de marchandises entre provinces, d'une entreprise de télécommunications et de la plupart des sociétés appartenant au gouvernement fédéral et exploitées par lui.

Si vous travaillez pour une entreprise ou une industrie sous réglementation fédérale, communiquez avec le Programme du travail du gouvernement fédéral.

Programme du travail fédéral

Emploi et Développement social Canada

[Normes du travail fédérales](#)

Sans frais : 1 800 641-4049

Si vous ne travaillez pas pour une entreprise ou une industrie sous réglementation fédérale, les normes d'emploi qui régissent vos conditions de travail sont probablement celles de compétence provinciale ou territoriale que vous trouverez ci-dessous.

Alberta

[Direction des normes du travail et de l'emploi \(en anglais\)](#)

Sans frais : 1 877 427-3731

Télécopieur : 780 422-4349

ATS : 780 427-9999 (à Edmonton)

Colombie-Britannique

Ministère de l'Emploi, du Tourisme et de la Formation professionnelle, et ministre responsable du Travail

[Direction des normes d'emploi \(en anglais\)](#)

Sans frais : 1 800 663-3316

À l'extérieur de la Colombie-Britannique : 250 612-4100

Manitoba

Travail et Immigration Manitoba

[Normes d'emploi](#)

Téléphone : 204 945-3352 (Winnipeg)

Sans frais : 1 800 821-4307 (à l'extérieur de Winnipeg)

Télécopieur : 204 948-3046

Nouveau-Brunswick

Ministère de l'Éducation postsecondaire, de la Formation et du Travail

[Direction des normes d'emploi](#)

Téléphone : 506 453-2725 (à Fredericton ou à l'extérieur du Nouveau-Brunswick)

Sans frais : 1 888 452-2687

Terre-Neuve-et-Labrador —

Ministère de l'Enseignement postsecondaire, des Compétences et du Travail

[Division des normes du travail \(en anglais\)](#)

Téléphone : 709 729-2743/729-2742

Sans frais : 1 877 563-1063

Territoires-du-Nord-Ouest —

Ministère de l'Éducation, de la Culture et de la Formation

[Normes d'emploi](#)

Téléphone : 867 767-9351, option 3

Sans frais : 1 888 700-5707

Télécopieur : 867 873-0483

Nouvelle-Écosse —

Ministère du Travail et de l'Éducation postsecondaire

[Guide du code des normes de travail](#)

Téléphone : 902 424-4311

Sans frais : 1 888 315-0110

Télécopieur : 902 424-0648

Nunavut —

Ministère de la Justice

[Bureau de la conformité des normes du travail](#)

Téléphone : 867 975-7293

Sans frais : 1 877 806-8402

Télécopieur : 867 975-7294

(Remarque : Le site Web n'offre que très peu d'information.)

Ontario —

Ministère du Travail

[Direction des normes d'emploi](#)

Téléphone : 416 326-7160 (région du Grand Toronto)

Sans frais : 1 800 531-5551

ATS : 1 866 567-8893

Prince Edward Island —

Communauté, Affaires culturelles et Travail

[Direction des normes d'emploi \(en anglais\)](#)

Téléphone : 902 368-5552

Sans frais : 1 800 333-4360

Télécopieur : 902 368-5476

Quebec —

[Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail \(CNESST\)](#)

Sans frais : 1 844 838-0808

Saskatchewan —

Éducation postsecondaire, Emploi et Travail

[Normes du travail \(en anglais\)](#)

Téléphone : 306 787-2438 (Regina)

Sans frais : 1 800 667-1783

Télécopieur : 306 787-4780 (Regina)

Yukon —

Ministère des Services aux collectivités

[Direction des normes d'emploi](#)

Téléphone : 867 667-5944

Sans frais : 1 800 661-0408, poste 5944

[Normes du travail fédérales – site Web du gouvernement du Canada](#)



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

GARDEZ LE CONTACT



Merci de prendre quelques minutes pour répondre [à notre sondage](#). 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.



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.
