



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE

Bougez comme vous pouvez

L'activité physique adaptée aux
douleurs articulaires

Par Les Fortin Mission Santé

16 décembre 2025



Conférenciers



Isabelle Robillard

Gestionnaire, Mission
Société de l'arthrite du Canada
(modératrice)



Mathieu Fortin

Coach en santé globale
Spécialiste en motivation et
course à pied



Sylvain Fortin

Coach en santé globale
Entraîneur certifié



CE QUE L'ARTHRITE VOLE,
**LA RECHERCHE,
REPREND.**

DONNEZ
MAINTENANT.



Conseils pour le webinaire

- Utilisez l'icône Questions-Réponses pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- Cliquez sur l'icône Converser pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite du Canada.
- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : **info@arthrite.ca**

The screenshot shows the webinar interface for Arthrite Canada. At the top center is the Arthrite Canada logo. Below it are two buttons: 'Converser' (with a speech bubble icon) and 'Questions-Réponses' (with a question mark icon). At the bottom left is a tab labeled 'Conversations sur l'arthrite' with a sub-label 'Audio Settings'. At the bottom right are icons for 'Chat' and 'Q&A'. A yellow callout box at the top right points to a red dot on the top bar, stating: 'Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage'. A yellow callout box at the bottom right points to the 'Chat' and 'Q&A' icons, stating: 'Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder'. A yellow callout box at the bottom left points to the 'Conversations sur l'arthrite' tab, stating: 'Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio'. On the right side, a separate window titled 'Q&A' is shown, containing the text: 'Welcome to Q&A', 'Questions you ask will show up here. Only host and panelists will be able to see all questions.', and a text input field labeled 'Type your question here...'.

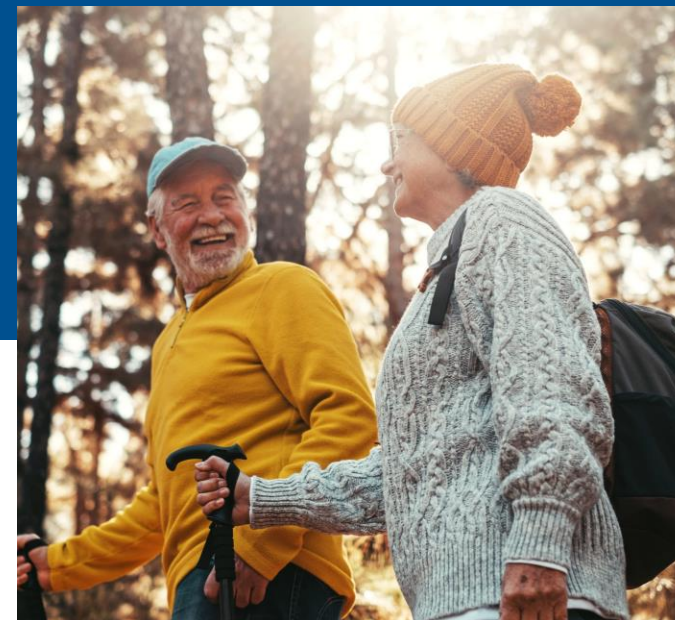




Pourquoi bouger?



**Quel genre de
mouvements faire?**



**Comment arriver à bouger
régulièrement?**





**Q: Quels sont les bienfaits de l'activité
pour l'arthrite ?**



Pourquoi bouger (*dans un contexte de douleurs articulaires*)?

- **Prévenir l'aggravation de la condition**
(moins on bouge, plus on perd notre mobilité)
- **Réduire la douleur et les raideurs**
- **Des muscles plus forts protègent et stabilisent les articulations**
(réduire la pression)
- **Favoriser la circulation du liquide synovial**
(nourrit et protège le cartilage)
- **Maintenir la mobilité** (amplitude de mouvement)
- **Améliorer la qualité de vie**





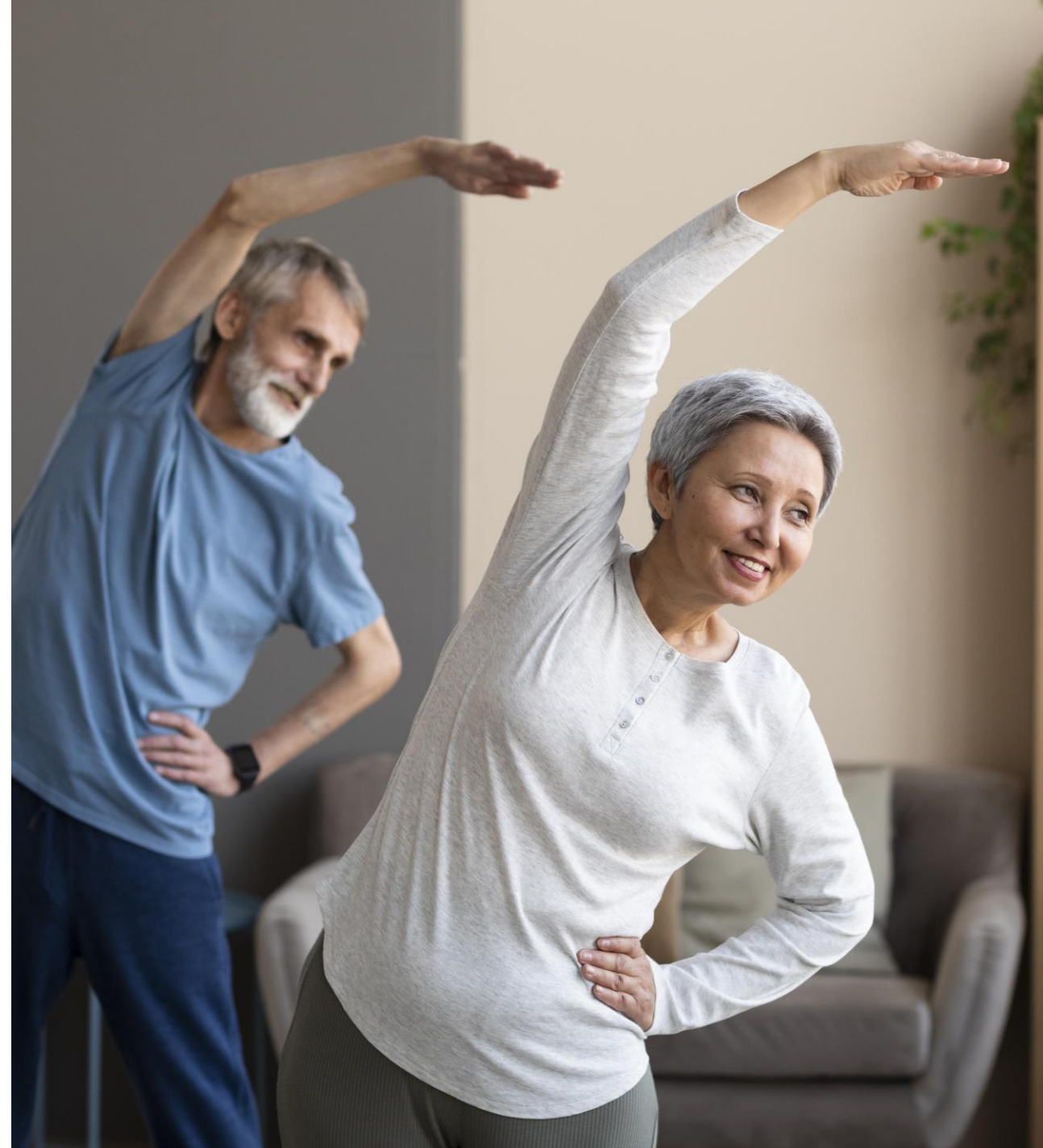
Q: Quels types de mouvements devrait-on intégrer à notre quotidien?



Quels genres de mouvements doit-on faire?

- Exercices d'amplitude articulaire
- Étirements et mobilité articulaire
- Renforcement musculaire
- Mouvements doux et réguliers

**Éviter les gros impacts et poids lourds pour quelqu'un qui débute*





Q: Comment intégrer davantage de mouvement au quotidien ?

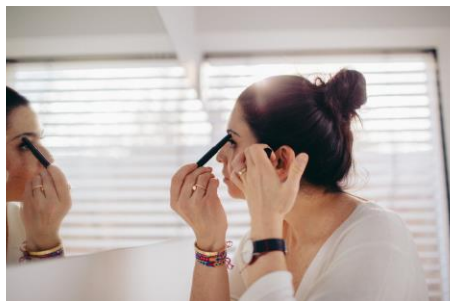


Comment arriver à bouger régulièrement?

La plupart des gens échouent...
Êtes-vous passé par-là? (exemples)



Habitude: une action qu'on a répétée tellement souvent qu'elle est devenue automatique.



Quelques trucs pour développer l'habitude de bouger régulièrement



Choisir de petites actions faciles à faire et en peu de temps.

(Le principe des 3 minutes pour éviter le tout ou rien).

- **Danser (3 min./une chanson)**
- **Marcher (3 minutes)**
- **Vélo stationnaire (3 minutes)**
- **Courir (3 minutes)**
- **Yoga (3 minutes)**
- **Arts martiaux (3 minutes)**
- **Séance cardio (3 minutes)**

Autres exemples:

- **3 squats**
- **3 push-ups**
- **3 grandes respirations**
- **Montée/descente d'escalier**



Rendre les habitudes évidentes et attrayantes.

Exemple pour évidente:

- Laisser son sac de sport devant la porte
- Laisser un élastique d'entraînement sur le comptoir
- Dormir avec son linge de sport

Exemple pour attrayante:

- Aménager son coin d'exercice
- Préparer une liste de musique



Implanter une nouvelle action dans une routine existante.

Formule magique de B.J. Fogg :
Dès que ... , je vais ...

Exemples:

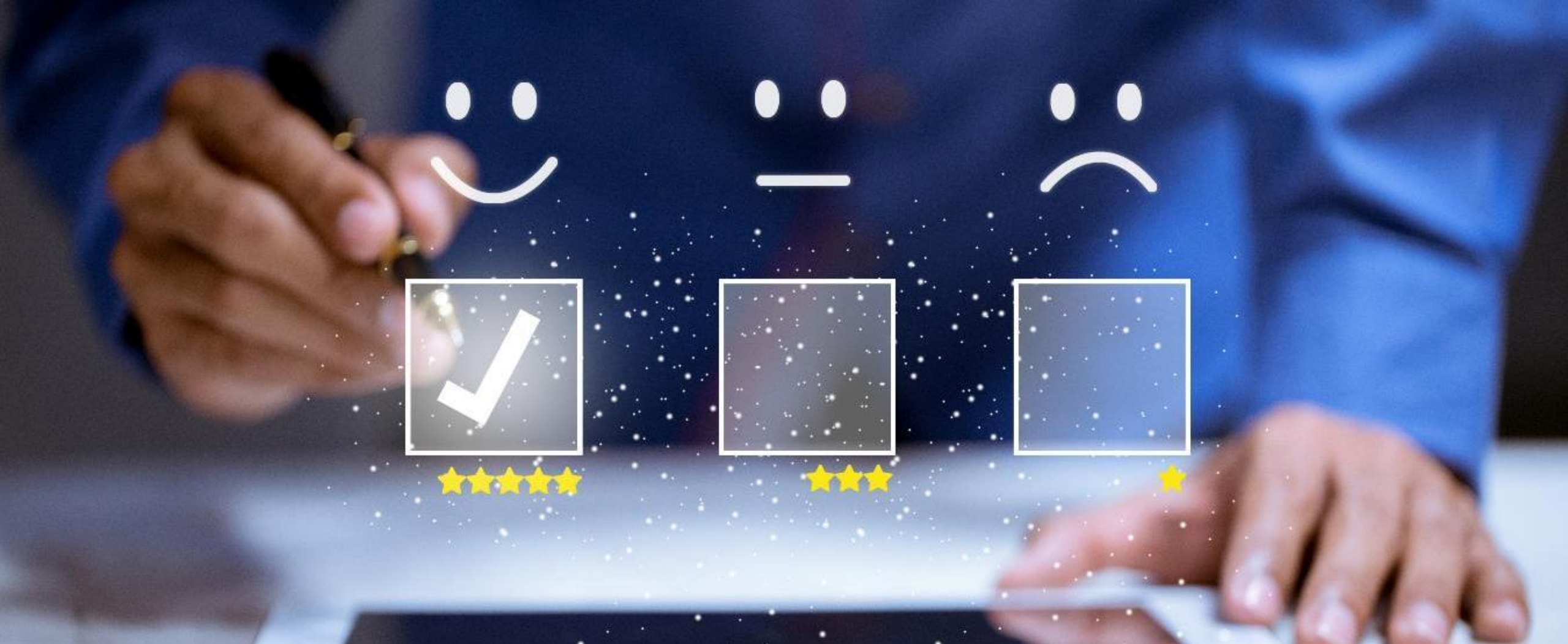
- Dès que j'appuie sur le bouton "démarrer" de ma cafetière je fait les exercices pour mes mains.
- Dès que je quitte la salle de bain le matin, je m'installe sur mon tapis de yoga pour m'étirer
- Dès que j'arrive du travail, je n'enlève pas mes souliers et je vais marcher.





Q : Des questions ?





Q : Dites-nous ce que vous en pensez...



Groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes d'arthrite

- arthrose,
- polyarthrite rhumatoïde
- arthrite inflammatoire
- groupe pour les proches
- douleur chronique



Aide
entrAide

[Arthrite.janeapp.com](https://arthrite.janeapp.com)



Ne manquez pas notre prochain webinaire



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE

Le cannabis médicinal dans le traitement de la douleur chronique

Un webinaire offert en collaboration avec l'Association québécoise de la douleur chronique

AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

12 Janvier 2026 | 18h



