



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE

Mieux gérer la douleur au quotidien: stratégies pratiques

**Par Yasmine Chazi, erg.
Ergothérapeute de la main
CHUM et Cliniques CMI**

27 Novembre 2025



Conférencière



Isabelle Robillard

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



Yasmine Chazi

Ergothérapeute, CHUM et Cliniques CMI
Montréal, Qc
(conférencière)



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



MARDI  **JE DONNE** **JUMELAGE
DE DON 2X!**

**AIDEZ À PROTÉGER
CE QUI COMPTE LE PLUS GRÂCE
À CETTE OFFRE DE JUMELAGE
DE DON (2X)**





Comprendre l'arthrite



**Stratégies quotidiennes
à adopter**



**Aides techniques pour les
tâches quotidiennes**





Q: Qu'est-ce que l'arthrite?



Arthrite

- **Inflammation des articulations**
- **Douleur, raideur, gonflement et une diminution de mobilité**
- **Existe plus de 100 formes**
(polyarthrite rhumatoïde, arthrose, arthrite psoriasique, arthrite septique)



Arthrose

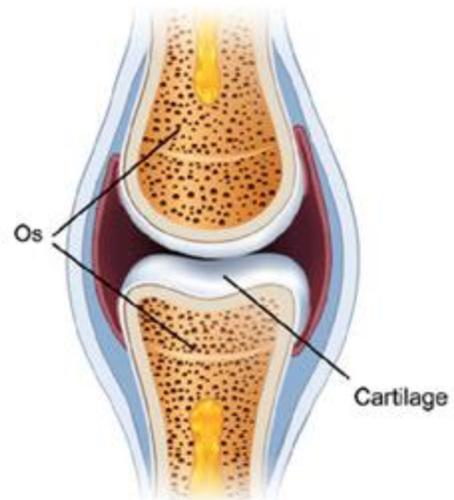
- **Dégradation du cartilage dans l'articulation**
- **Usure non réparée**
- **Rhizarthrose: au niveau du pouce**



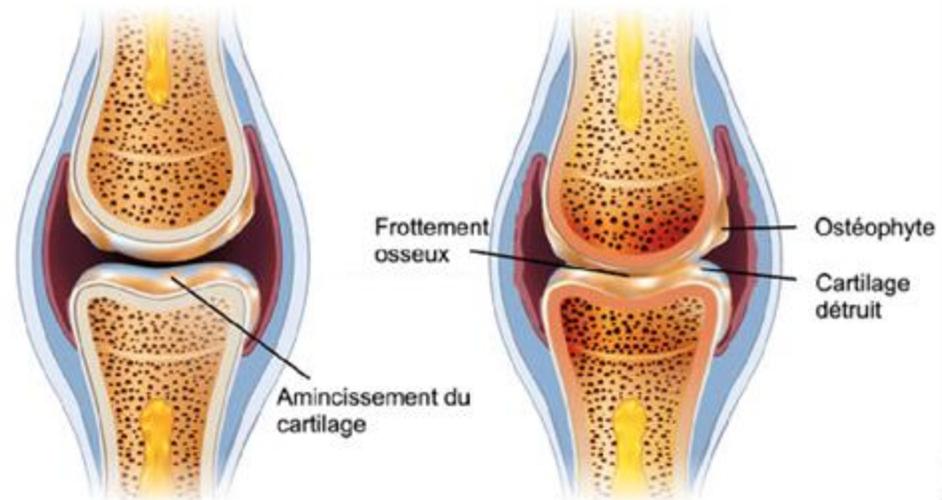
Pour mieux visualiser

Évolution de l'arthrose

Articulation normale



Destruction du cartilage



Symptômes de l'arthrose

- Douleur
- Raideur
- Inflammation
- Oedème
- Sensation de frottement des os
- Perte de mobilité

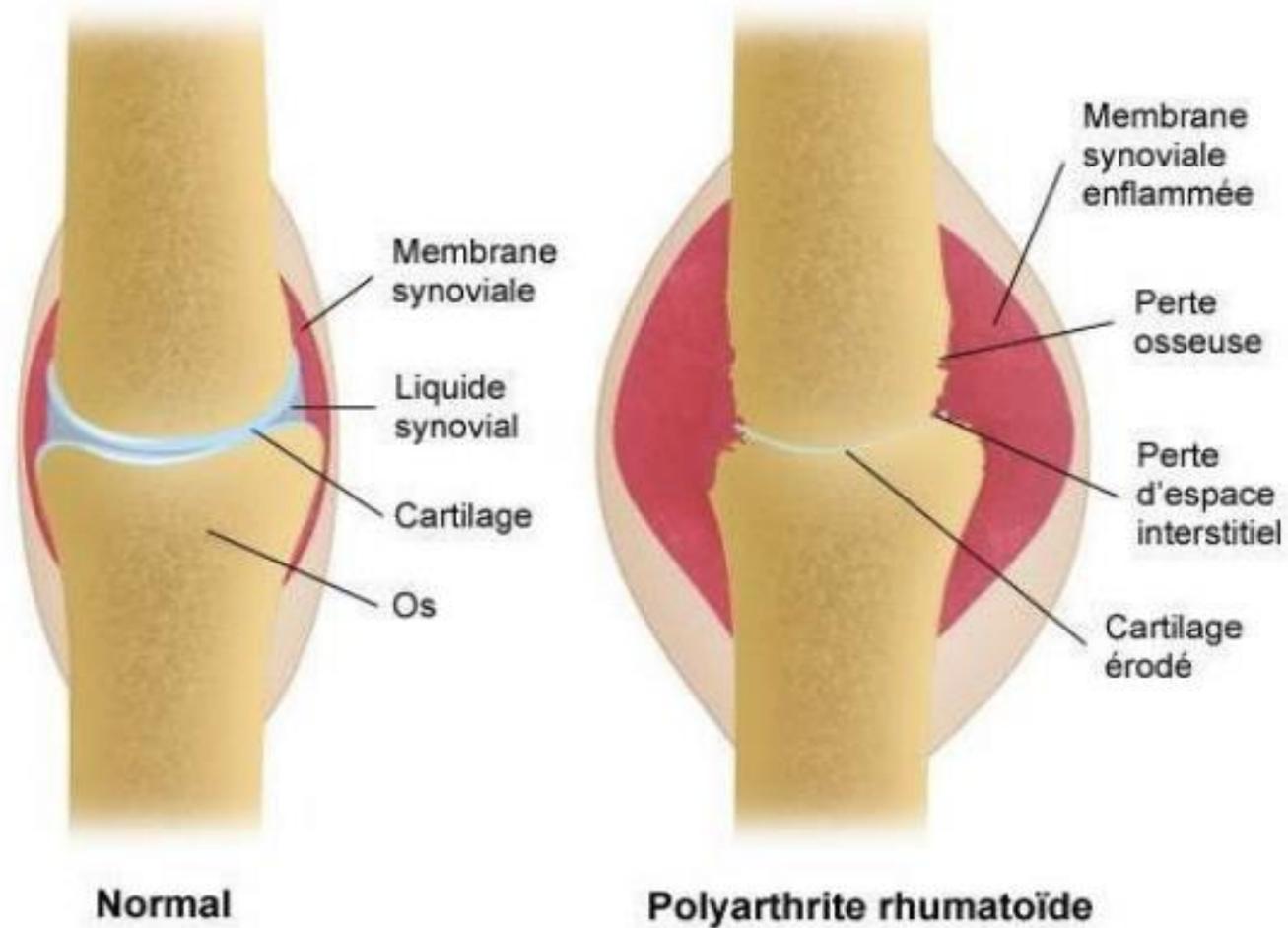


Polyarthrite rhumatoïde (PR)

- **Maladie auto-immune** : dysfonctionnement du système immunitaire
- **Poly** : multiples articulations
Sevères: autres parties du corps (organes)
- **Souvent les deux côtés du corps en même temps**
- **Articulations** sont sensibles, chaudes, élargies en raison du gonflement des tissus mous

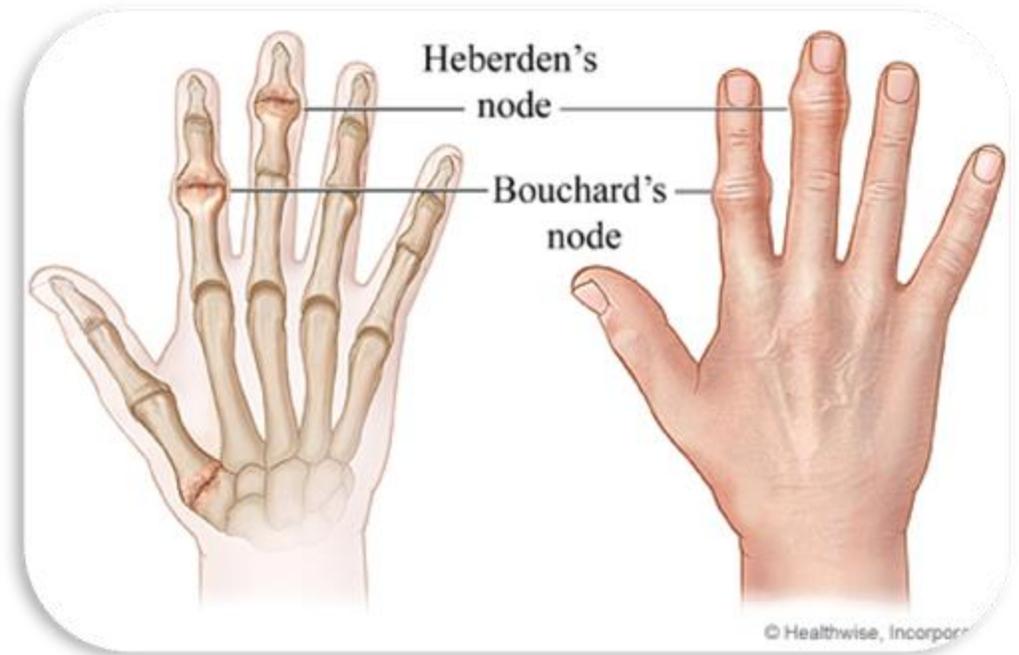


Pour mieux visualiser



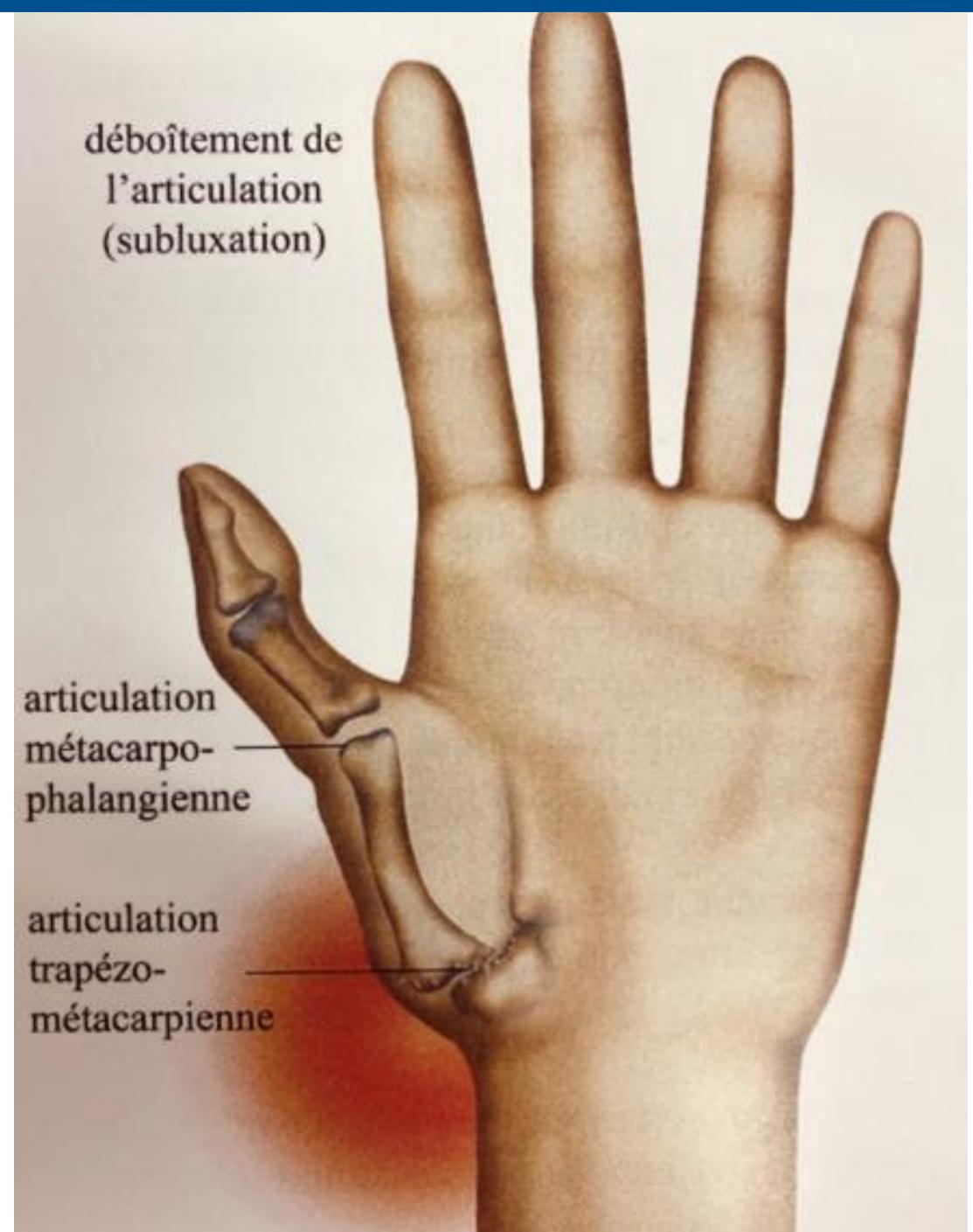
Arthrite - déformations possibles

- Nodules d'**H**eberden (**H**aut)
- Nodules de **B**ouchard (**B**as)
- Déviation des articulations due aux ostéophytes



Arthrite - déformations possibles

- **Rhizarthrose :**
arthrose de la CMC
- **Pouce en col de cygne**
- **Douleur se situe
principalement à la base
du pouce**





Médications pour arthrite

- **Anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS)**
 - Contrôle douleur et inflammation
- **Corticostéroïdes**
 - Court terme puisque peut avoir une incidence sur les hormones
- **Antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM)**
 - Ralenti l'évolution des maladies chroniques (PR, LED, AR)



Interventions chirurgicales

- **But: Corriger des déformations ou des conditions graves et de diminuer la douleur**
- **Ex: Fusion des articulations douloureuses (arthrodèse), trapezectomie (pour rhizarthrose), prothèses (hanches, épaules, genoux), etc.**
- **Décision prise en collaboration avec votre médecin**



Ergothérapie de la main

- **Évaluation afin d'établir un plan**
- **Enseignement**
- **Moulage d'orthèses**
 - Correction/ prévention des déformations
 - Soulager la douleur des activités et au repos (sommeil)
- **Principes de protection des articulations, de conservation d'énergie, proposition d'aides techniques**
- **Exercices**





Q: Comment réaliser ses activités malgré la présence de l'arthrite?



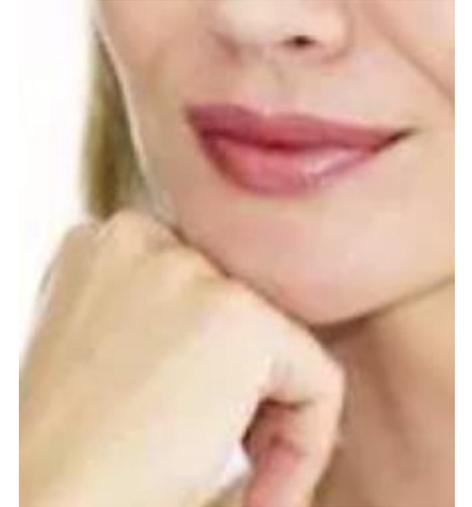
Adopter un mode de vie sain

- **Alimentation saine**
- **Rester hydraté**
- **Bien dormir**
- **Avoir un bon équilibre de vie en variant les activités significatives que l'on réalise (maintenir force et amplitudes articulaires)**



Protection des articulations

- Éviter les positions et mouvements déformants
- Minimiser les efforts physiques dans les tâches du quotidien
- Maintenir une bonne posture



Protection des articulations

- Éviter de garder une posture prolongée
- Utiliser les articulations plus fortes



Protection des articulations

Genou et hanche

- Réduire la charge excessive
- Alternier positions debout / assise
- Surfaces plus souples (chaussures amortissantes, tapis)
- Éviter les torsions brusques et pivots rapides
- Monter/descendre escaliers avec bon alignement genou–pied
- Répartir les charges dans deux sacs
- Éviter les chaises trop basses
- Utiliser le « pacing » (activité → pause → activité)



Conservation d'énergie

- **Déterminer le niveau d'énergie**
- **Planifier**
- **Prioriser**
- **Reposer**



Conservation d'énergie

- **Prendre des pauses**
- **Fractionner la tâche**
- **Alterner entre les tâches exigeantes et simples**
- **Accomplir les tâches exigeantes lorsqu'on a le plus d'énergie**
- **Déléguer certaines tâches**
- **Placer les objets à une hauteur à portée de main**
- **Utilisation d'aides techniques**



Conservation d'énergie

- **Préparation de repas**
- **Grande quantité**
- **Accessibilité**
- **Livraison repas/ épicerie**



Fatigue et sommeil

- **Pourquoi c'est difficile avec l'arthrite ?**

L'inflammation utilise beaucoup d'énergie → fatigue

La douleur fragmente le sommeil → nuits non réparatrices.

Le stress augmente la sensibilité à la douleur.

La fatigue amplifie la douleur : cercle vicieux.

- **Astuces pour mieux dormir:**

Chaleur douce 10–15 min avant le coucher.

Routine calme : lumière tamisée, respiration, étirements doux.

Oreiller entre les genoux / sous les bras pour diminuer la pression / orthèses

Fractionner les tâches dans la journée pour réduire la douleur du soir.

Gérer la douleur avant le coucher (selon recommandations médicales)



Gestion de douleur

Parfois, possible d'avoir des moins «bonnes» journées.

Que faire?



Gestion de douleur

- **Tout d'abord, Respecter la douleur!**
- **Douleur est un avertissement**
- **Arrêter l'activité avant de ressentir un inconfort**
- **Éviter les activités qui mettent de la pression sur les articulations douloureuses**
- **Chaleur et oedème peuvent également être un indicateur**

Que faire?



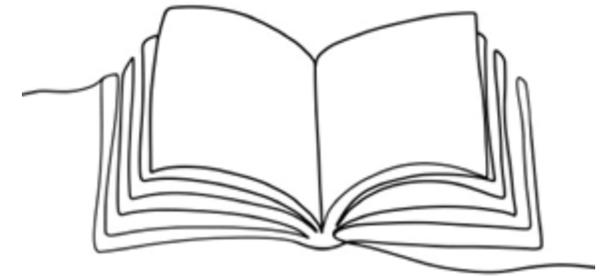
Gestion de douleur

- **Chaleur (ex. bains de paraffine, sac magique, sac chauffant, bains contrastes, bac d'eau chaude)**
- **Compression (gants compressifs, bandage compressif)**
- **Massage léger des mains**



Gestion de douleur

- **Activités physiques qui ont un impact minime sur les articulations (yoga, natation, marche, tai-chi, elliptique)**
- **Activités légères (lecture, musique)**
- **Port des orthèses de repos**
- **Respecter votre douleur !!!**



Orthèses

- **But: Positionner les articulations, diminuer la douleur et augmenter le fonctionnement**
- Orthèse de repos
- Gouttières de correction de déviation
- Orthèse de support du pouce



Orthèses

- Cannes
- Genouillères simples
- Orthèses du genou
- Bâtons de marche
- Chaussures amortissantes



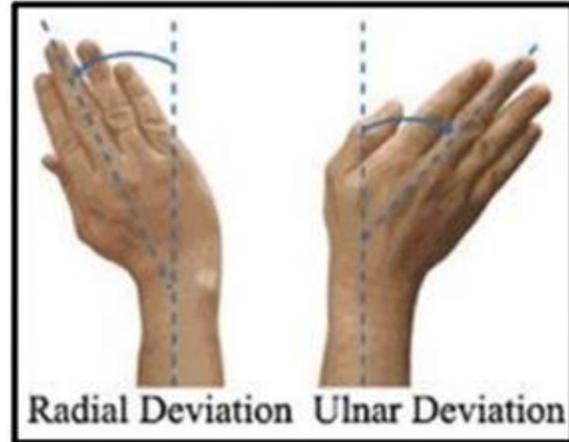
Exercices

- **Programme d'exercices à accomplir 2 à 3 fois par semaine, idéalement 1 fois par jour**
- **Faire 3 séries de 5 répétitions selon tolérance, sans douleur**
- **Exercices lents et doux**
- **Aucune douleur ne devrait être ressentie pendant les exercices**
- **Période de réchauffement avant les exercices de 15-20 minutes (chaleur, bains contrastes)**
- **Doivent être faits en période sans douleur ni inflammation**

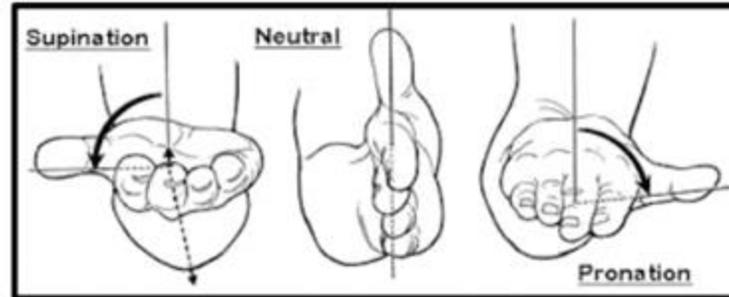


Exercices

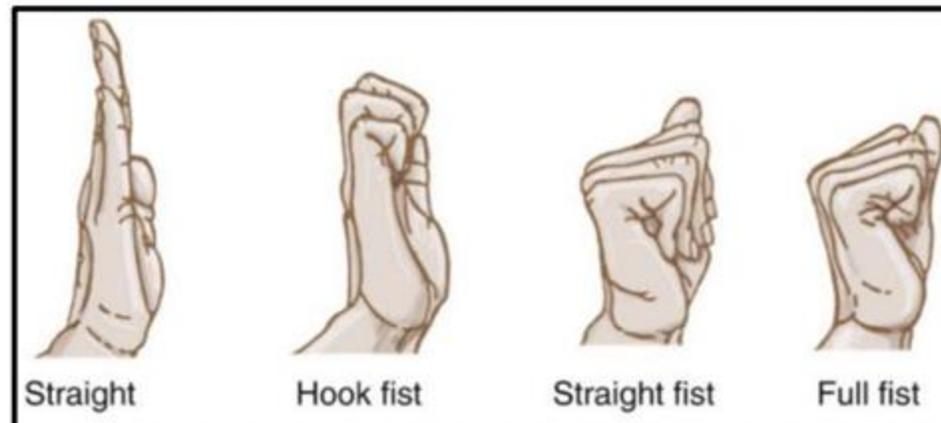
Déviation ulnaire/ radiale



Pronation/supination



Flexion/extension



Exercices

Renforcement

- Quadriceps, fessiers, abdos → aident à stabiliser et réduire la pression sur l'articulation.

Mobilité douce

- Petits mouvements réguliers (flexion, extension, rotation légère) pour garder la fluidité et diminuer la raideur.

En décharge

- Vélo stationnaire, marche dans l'eau → bouger sans trop de poids sur les articulations.

Contrôle fonctionnel

- Se lever d'une chaise, monter 1–2 marches lentement → renforce et améliore les gestes du quotidien.

Étirements légers

- Quadriceps, ischios, hanches → réduisent la tension autour de l'articulation.





Q: Quelles aides techniques peuvent nous aider?



Aides techniques

- **Plusieurs aides techniques existent pour faciliter les activités**
- **Conservation des capacités**
- **Quelques exemples, disponibles sur Amazon ou magasins grande surface**



Préparation de repas

| | | |
|---|--|--|
|  <p>ABLE-T</p> |  <p>PETA</p> | Choix d'Amazon  <p>DEXTER</p> |
| <p>ABLE-T Couteau à angle droit, approuvé par un ergothérapeute certifié – 1 pièce</p> <p>★★★★★ 240</p> <p>28⁷⁸\$ Ancien : 37,94\$</p> | <p>PETA Couteau polyvalent</p> <p>★★★★★ 87</p> <p>Afficher les options</p> <p>Aucune offre en vedette disponible</p> <p>62,10\$ (4 nouvelles offres)</p> | <p>Dexter-Russell Couteau à angle droit vers l'avant de 15,2 cm</p> <p>★★★★★ 177</p> <p>68⁷⁷\$</p> <p>Livraison GRATUITE le 19 - 27 déc</p> |

Couteaux à angles droits



Couteaux à bascule



Préparation de repas



Cet article : Planche à découper adaptative à une main - Facile à utiliser, légère, multifonction -...

79⁷⁴ \$



Planche à découper adaptée



Préparation de repas



Ouvre-boîte électrique



Préparation de repas

Choix d'Amazon



Otstar Ouvre-bocal et ouvre-boîte pour mains faibles, personnes âgées souffrant d'arthrite et toute personne à faible résistance, ouvre-bocal...

★★★★☆ 8 195

Plus de 1 k achetés au cours du mois dernier

12,99 \$



Ouvre-bocal



Préparation de repas



Éplucheur adapté



Soins d'hygiène et habillage



Enfile bouton



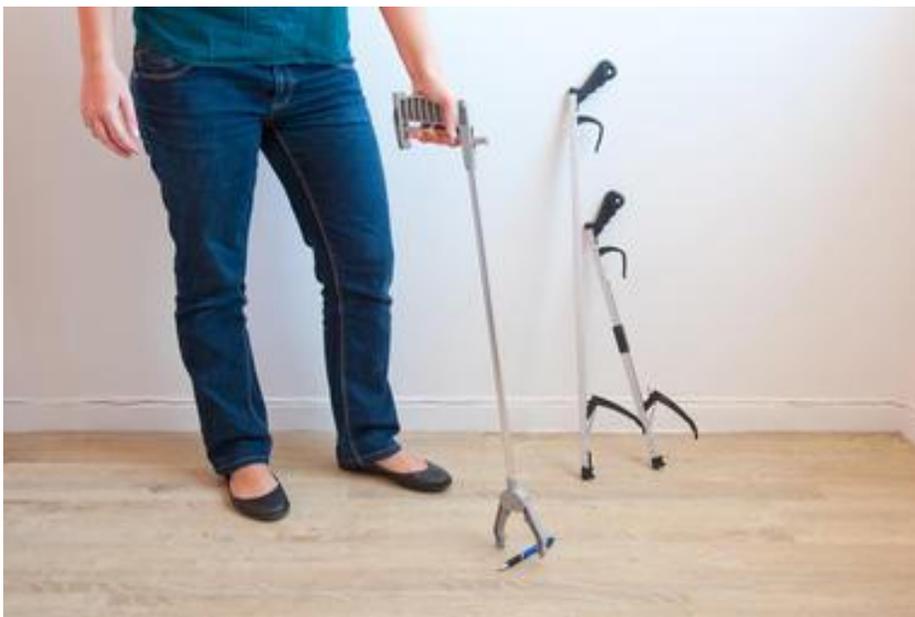
Soins d'hygiène et habillage



Lacets élastiques - Lock laces



Soins d'hygiène et habillage



Bâtons et pinces à long manche



Soins d'hygiène et habillage



Sièges surélevés et barres d'appui



Soins d'hygiène et habillage



Brosse à dents et rasoir électrique



Soins d'hygiène et habillage



Brosses à long manche



Soins d'hygiène et habillage



Coupe-ongles adapté



Divers



Ciseaux à ressort



Tourne-clé



Divers



Grossisseur de manches



Stylos adaptés



Loisirs



Support de lecture



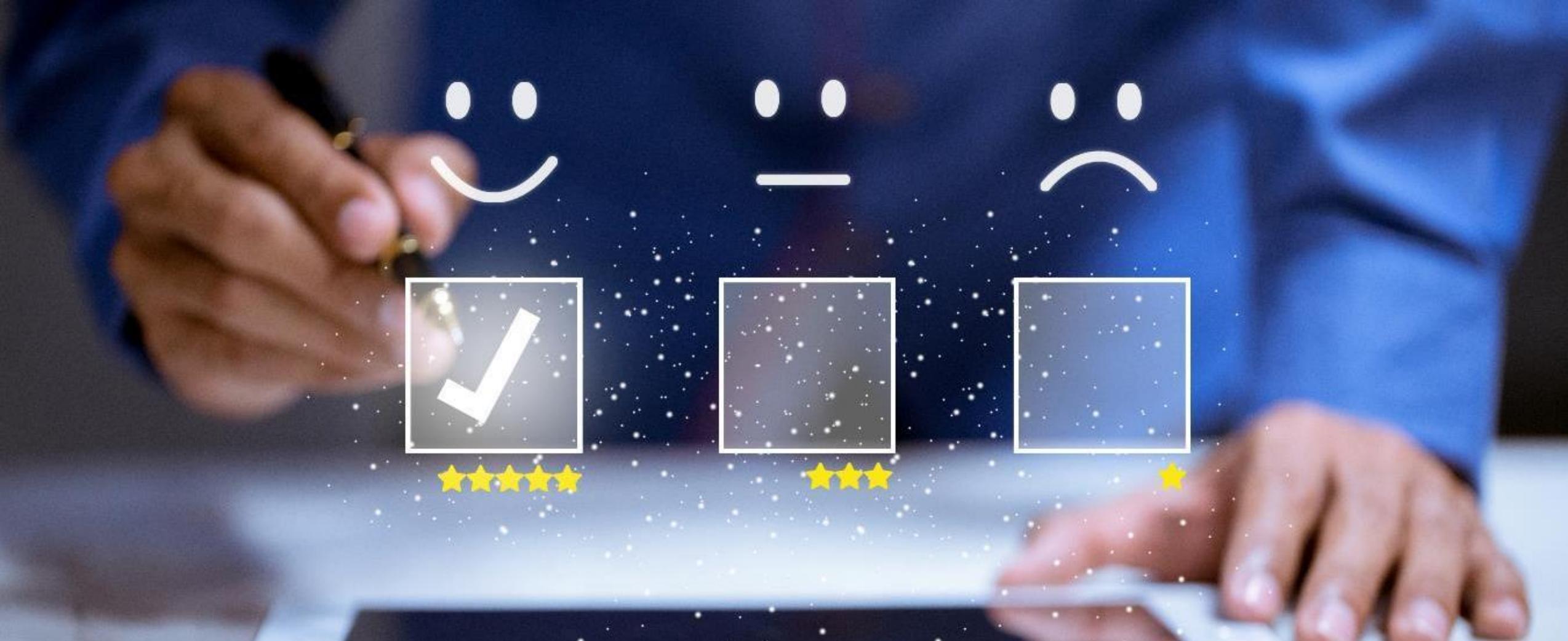
Grossisseur de manche





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



Bougez comme vous le pouvez

L'activité adaptée aux douleurs articulaires

16 décembre 2025 | 18h



MARDI  **JE DONNE** **JUMELAGE
DE DON 2X!**

**AIDEZ À PROTÉGER
CE QUI COMPTE LE PLUS GRÂCE
À CETTE OFFRE DE JUMELAGE
DE DON (2X)**



Merci et bonne soirée!



Références

Amaral, D. S., Duarte, A. L. B. P., Barros, S. S., Cavalcanti, S. V., Ranzolin, A., Leite, V. M. M., Dantas, A. T., Oliveira, A. S. C. R. C., Santos, P. S., Silva, J. C. A., & Marques, C. D. L. (2018). Assistive devices: an effective strategy in non-pharmacological treatment for hand osteoarthritis-randomized clinical trial. *Rheumatology international*, 38(3), 343-351. <https://doi.org/10.1007/s00296-017-3892-1>

Deshaies, L. (2017), Arthritis. Dans Pendleton, H. M., & Schultz-Krohn, W. (dir.), *Pedretti's Occupational Therapy: Practice skills for Physical Dysfunction*. (8e éd., p. 1715-1769). Elsevier.

Galstyan, A., Hamasaki, T., & Laberge, M. (2023, mai). Groupe de soutien pour les personnes vivant avec l'arthrose du pouce (rhizarthrose) [Présentation PowerPoint]. Centre de la main, Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

Gavin, J. P., Rossiter, L., Fenerty, V., Leese, J., Adams, J., Hammond, A., Davidson, E., & Backman, C. L. (2024). The Impact of Occupational Therapy on the Self-Management of Rheumatoid Arthritis: A Mixed Methods Systematic Review. *ACR open rheumatology*, 6(4), 214-249. <https://doi.org/10.1002/acr2.11650>

Grønning, K., Skomsvoll, J. F., Rannestad, T., & Steinsbekk, A. (2012). The effect of an educational programme consisting of group and individual arthritis education for patients with polyarthritis--a randomised controlled trial. *Patient education and counseling*, 88(1), 113-120. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2011.12.011>

Laforest, S. & Parisien, Manon. (2005). *Mon arthrite, je m'en charge!*. Université de Montréal. CSSS René-Cassin et Notre-Dame-de-Grâce/Montreal-Ouest. <https://books.google.ca/books?id=sxF7tgAACAAJ>

Siegel, P., Tencza, M., Apodaca, B., & Poole, J. L. (2017). Effectiveness of Occupational Therapy Interventions for Adults with Rheumatoid Arthritis: A Systematic Review. *The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association*, 71(1), 7101180050p1-7101180050p11. <https://doi.org/10.5014/ajot.2017.023176> Société de l'arthrite du Canada. (2024). <https://arthrite.ca>

Yaseen, K. (2024, avril). Arthrose. *Le Manuel Merck*. <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-musculosquelettiques-et-du-tissu-conjonctif/troubles-articulaires/arthrose>

Yaseen, K. (2024, avril). Polyarthrite rhumatoïde (PR). *Le Manuel Merck*. <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-musculosquelettiques-et-du-tissu-conjonctif/troubles-articulaires/polyarthrite-rhumatoïde-pr>



Références des images

Aménagement d'une cuisine [Image en ligne]. (s.d.). Housing Design Matters.
<https://www.housingdesignmatters.com/tv-trays-and-the-evolution-of-where-we-eat-in-the-home/>

Arthrite psoriasique [Image en ligne]. (s.d.). docteurcllic.
<https://www.docteurcllic.com/maladie/arthrite-rhumatisme-psoriasique.aspx>

Barnawi. (s.d.). Continuous line of young professional swimmer man [Image en ligne]. Adobe Stock.
<https://stock.adobe.com/images/continuous-line-of-young-professional-swimmer-man/556597068>

Basic cooking tools and utensils [Image en ligne]. (s.d.). Earth Food and Fire.
<https://www.earthfoodandfire.com/cooking-tools-and-utensils/>

Big Bras D'or [Image en ligne]. (s.d.). Phee's Original Goods.
<https://pheesoriginalgoods.ca/products/big-bras-dor-leather-tote>

Bonne posture assise [Image en ligne]. (s.d.). Société de l'arthrite du Canada.
<https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/vie-quotidienne/postures-assises-et-debout-et-soulevement-d-objets>

Boutonnière deformity [Image en ligne]. (s.d.). Arunalaya.
<https://arunalaya.com/whatwedos/details/133/Boutonniere-Deformity>

Christian, A. (2010, 25 mars). Swan neck deformity [Image en ligne]. Physiopedia.
https://www.physio-pedia.com/File:Swan-neck_deformity.jpg

Elala 9161. (s.d.). Vector illustration of a guy performing tai chi and qigong exercises [Image en ligne]. Adobe Stock.
<https://stock.adobe.com/images/vector-illustration-of-a-guy-performing-tai-chi-and-qigong-exercises/489523538>



Références des images

Elalalala375862. (s.d.). Yoga pose vector sketch [Image en ligne]. Vecteezy.
<https://www.vecteezy.com/vector-art/7311766-yoga-pose-vector-sketch>

Évolution de l'arthrose [Image en ligne]. (s.d.). Clinique chiropratique Dr Michael Desbiens Chiropraticien.
<https://chiroste-foy.com/arthrose/>

Gentle hand massage [Image en ligne]. (s.d.). Weleda.
<https://www.weleda.is/magazine/beauty/how-to-give-a-gentle-hand-massage>

Girl choosing healthy lifestyle [Image en ligne]. (s.d.). Lembergvector. Adobe Stock.
<https://stock.adobe.com/images/girl-choosing-healthy-lifestyle-vector-illustration-cartoon-female-character-practicing-yoga-near-sport-equipment-vegetables-and-water-bottles-healthy-lifestyle-diet-and-weight-loss-concept/467691242>

Green Cactus. (2020, 3 octobre). Vector illustration graphic of change position symbol [Image en ligne]. Shutterstock.
<https://www.shutterstock.com/image-vector/vector-illustration-graphic-change-position-symbol-1827097304>

Healthwise Staff. (2023, 17 juillet). Heberden's and Bouchard's nodes [Image en ligne]. MyHealth.Alberta.ca.
<https://myhealth.alberta.ca/Health/pages/conditions.aspx?hwid=zm2488>

La polyarthrite rhumatoïde : comment elle attaque les articulations [Image en ligne]. (s.d.). LEEM.
<https://www.leem.org/100-questions/quels-progres-dans-la-prise-en-charge-de-la-polyarthrite-rhumatoide>

Le cycle de la douleur [Image en ligne]. (s.d.). Société de l'arthrite du Canada.
<https://arthrite.ca/traitement/prise-en-charge-de-la-douleur/guide-de-gestion-de-la-douleur-liee-a-l-arthrite/comprendre-la-douleur>



Références des images

Main sous menton [Image en ligne]. (s.d.). Le Point.

https://www.lepoint.fr/editos-du-point/anne-jeanblanc/ces-tics-gestuels-qui-trahissent-notre-pensee-29-09-2011-1378761_57.php

Meal prep [Image en ligne]. (s.d.). Aussitôt Bon.

<https://aussitotbon.fr/blog/meal-prep-semaine-planifiez-vite-et-bien/>

Moving more and sitting less is good for the mind as well as the body [Image en ligne]. (s.d.). The Conversation.

<https://theconversation.com/moving-more-and-sitting-less-is-good-for-the-mind-as-well-as-the-body-115786>

Nuthawut. (s.d.). Set work priority [Image en ligne]. Adobe Stock.

https://stock.adobe.com/search?k=prioritize&asset_id=391732005

OneLineStock. (s.d.). Continuous line drawing of woman holding phone listening to music [Image en ligne]. Adobe Stock.

<https://stock.adobe.com/images/one-continuous-line-book-drawing-modern-outline-doodle-open-book-hand-drawn-flying-pages-vector-illustration/449830432>

Oto, E. (2014, 8 mai). Psoriatic arthritis [Image en ligne]. Alamy.

<https://www.alamy.com/psoriatic-arthritis-image353187675.html>

Picvector. (s.d.). Arthritis [Image en ligne]. Freepik.

https://www.freepik.com/premium-vector/illustration-about-arthritis_10116163.htm

PrettyVectors. (s.d.). Businessman character full of energy [Image en ligne]. Adobe Stock.

<https://stock.adobe.com/images/businessman-character-full-of-energy-vector-flat-cartoon-illustration/120454177>

Rheumatoid arthritis [Image en ligne]. (s.d.). DocWire News.

<https://docwirenews.com/post/etanercept-superior-after-treatment-withdrawal-in-rheumatoid-arthritis>

Virtual restaurants [Image en ligne]. (s.d.). Dyne.

<https://www.dyneapp.ca/post/the-history-of-virtual-restaurants-and-where-its-headed>



Références des images (Aides techniques)

Amazon Canada. (n.d.). Brosse à dents électrique Oral-B Sensitive Vitality [Image].
<https://www.amazon.ca/-/fr/Oral-B-%C3%A9lectrique-Sensitive-Vitality-rechargeable/dp/B0B5B5LSNT/>

Amazon Canada. (n.d.). Brosse flexible pour le corps, manche long [Image].
<https://www.amazon.ca/Brosse-flexible-amovibles-utilisation-autonome/dp/B0FMF4425V/>

Amazon Canada. (n.d.). Brosse exfoliante électrique, long manche [Image].
<https://www.amazon.ca/%C3%A9lectrique-rechargeable-vitesses-nettoyer-exfolier/dp/B0FQB515CF/>

Amazon Canada. (n.d.). Coupe-ongles électrique automatique rechargeable [Image].
<https://www.amazon.ca/Electric-Automatic-Fingernail-Rechargeable-Scissors/dp/B0CRVLBFS6/>

Amazon Canada. (n.d.). Ciseaux Fiskars à ressort, précision inox [Image].
<https://www.amazon.ca/Fiskars-Scissors-Stainless-Precision-Spring-Assited/dp/B0CZTZTHCH/>

Amazon Canada. (n.d.). Outil d'habillage Yerdos pour arthrite et fibromyalgie [Image].
<https://www.amazon.ca/Yerdos-Dressing-Arthritis-Fibromyalgia-Independent/dp/B09Z66GFK2/>

Amazon Canada. (n.d.). Rotato Express - Éplucheur pommes, fruits et légumes [Image].
<https://www.amazon.ca/-/fr/Rotato-Express-%C3%89plucheur-pommes-fruit-%C3%A9gumes/dp/B000X9EPT0/>

Amazon Canada. (n.d.). One Handed Cutting Board with Spike - Handicapped Kitchen Vegetable [Image].
<https://www.amazon.ca/Cutting-Surface-Handicapped-Kitchen-Vegetable/dp/B0FLJXN19S/>

Canadian Tire. (n.d.). Ouvre-boîte automatique 5-en-1 One Touch [Image].
<https://www.canadiantire.ca/fr/pdp/ouvre-boite-automatique-5-en-1-one-touch-0421801p.html>



Références des images (Aides techniques)

Elsan Care. (n.d.). Rhizarthrose : l'arthrose du pouce [Image].
<https://www.elsan.care/fr/clinique-saint-omer/nos-actualites/rhizarthrose-larthrose-du-pouce>

Équipements MCL. (n.d.). Tubes de mousse [Image].
<https://www.equipementsmcl.com/fr/nos-produits/fiche/tubes-de-mousse>

Korfit. (n.d.). Gant à bouts ouverts [Image].
<https://korfit.ca/produit/gant-bouts-ouverts/>

Medicus. (n.d.). Coupe-ongles adapté [Image].
<https://catalogue.medicus.ca/fr/coupe-ongle-adapte-114907>

MyWellCare. (n.d.). Therabath Pro - bain de paraffine [Image].
<https://mywellcare.ca/products/2320-therabath-pro-paraffin-bath>

Performance Health. (n.d.). Couteau en T à bascule [Image].
<https://www.performancehealth.fr/autonomie-vie-quotidienne/fournitures-repas/couverts-accessoires/couteau-t-bascule-p13808>

Performance Health. (n.d.). Matériaux thermoplastiques - plaques pour orthèses [Image].
<https://www.advys.be/fr/Produits/Orthopedie/Splinting/Materiaux-d-ortheses-thermoplastiques-plaques/>

Walmart Canada. (n.d.). Lock Laces - lacets élastiques à fixation [Image].
<https://www.walmart.ca/fr/ip/LOCK-LACES-Verre-lastique-et-Syst-me-de-Fixation-Bleu/7BJOG1EDR6RT>

Walmart Canada. (n.d.). Robo Twist ouvre-bouteille électrique automatique [Image].
<https://www.walmart.ca/fr/ip/Robo-Twist-Ouvre-Bouteille-lectrique-Automatique-Vu-la-T-l/6000196402210>



