

# Conseils sur le mode de vie sain



Édition 06-06/10

## L'activité physique et l'arthrite



L'arthrite est définie comme une inflammation des articulations. Bien que des articulations douloureuses sembleraient une bonne raison de ne pas faire d'activité physique, la vérité est tout autre! En plus de ses nombreux autres bienfaits pour la santé, l'activité physique permet de

mieux gérer les douleurs arthritiques. Toutefois, si vous souffrez d'arthrite, il est important de choisir soigneusement le genre d'activité physique à faire. En bref, avec quelques modifications aux activités physiques habituelles, les personnes souffrant d'arthrite peuvent être physiquement actives. Voici quelques conseils pour vous aider à faire de l'activité physique malgré l'arthrite :

**Prenez votre temps pour atteindre votre vitesse de croisière :** Si vous êtes très enthousiaste à l'idée de faire de l'activité physique, méfiez-vous de la tendance à vouloir en faire trop, trop vite. La durée, l'intensité et la complexité des mouvements devraient augmenter très graduellement.



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





### Évitez les mouvements rapides ou répétitifs des articulations touchées :

Choisissez des activités moins exigeantes pour vos articulations et évitez les activités comprenant des sauts, des torsions, des tours ou des arrêts brusques qui sont pénibles pour vos genoux ou votre colonne vertébrale. Songez à vous munir de chaussures adaptées ou de semelles orthopédiques afin d'avoir un bon soutien et une bonne absorption des chocs.

**Adaptez l'activité physique à vos besoins :** Les articulations touchées par l'arthrite peuvent être moins solides, avoir moins d'amplitude et être douloureuses en raison du manque de souplesse ou de l'enflure. Allez-y doucement avec ces articulations et ne leur en demandez pas trop, puisque le risque de les blesser est plus élevé.

Le *Guide d'activité physique canadien* pour une vie active saine recommande de choisir des activités parmi trois groupes, c'est-à-dire des activités d'endurance, de force et de souplesse. Les activités qui améliorent

la souplesse sont particulièrement importantes pour les personnes qui souffrent d'arthrite car elles aident à maintenir ou à restaurer l'amplitude des articulations et soulagent les raideurs. Parmi les activités d'endurance qui conviennent bien aux personnes souffrant d'arthrite, mentionnons les suivantes :

**La marche :** La marche est une excellente activité pour les personnes souffrant d'arthrite car elle est peu exigeante pour les articulations. Une marche plus rapide est plus exigeante : vous devez donc marcher à une vitesse qui respecte vos limites physiques. La marche est pratiquement gratuite et vous pouvez marcher partout et en tout temps. Tout ce qu'il vous faut est une bonne paire de souliers. Si votre arthrite affecte vos hanches, vos genoux, vos chevilles ou vos pieds, consultez d'abord votre professionnel de la santé.

**L'aquaforme :** Faites de l'activité physique dans l'eau et vos articulations vous remercieront! L'eau soutien le

poids de votre corps et ajoute de la résistance aux mouvements, ce qui améliore votre force musculaire et votre endurance. Il existe des piscines thérapeutiques, conçues expressément pour les personnes souffrant d'arthrite, dont la température de l'eau plus élevée aide à délier vos articulations. Elles ont souvent des rampes d'accès pour vous aider à entrer dans la piscine et à en sortir.

**Le vélo :** Le vélo est une excellente activité physique extérieure ou intérieure pour les personnes souffrant d'arthrite. Au début, limitez l'effort et pédalez doucement. Les personnes qui ont mal au dos peuvent choisir un vélo à position allongée. Ces vélos soutiennent le dos avec un siège élevé et les utilisateurs pédalent en position horizontale. Comparativement à un vélo habituel, ce vélo réduit la fatigue du dos.

L'activité physique est sécuritaire et amusante pour tous, même pour les personnes souffrant d'arthrite. Vous devez simplement respecter vos limites. Bien qu'il soit normal d'avoir un peu de douleurs à la suite de l'activité physique, une douleur aiguë ou nettement plus importante que la douleur habituelle signale un problème. Écoutez votre corps et vous découvrirez que l'activité physique est peut-être votre médicament le plus efficace!

\* Avant d'entamer tout programme d'activité physique, consultez votre professionnel de la santé.