

## Arthritique, mais actif !

**On a dit et écrit plein de choses sur l'importance de faire de l'exercice** pour la santé et le bien-être en général. Mais dans le cas des personnes atteintes d'arthrite, on peut ajouter que l'exercice aide à gérer les symptômes. Parce qu'ils ont peur des dommages articulaires, bien des arthritiques hésitent à faire de l'exercice. Toutefois, c'est particulièrement indiqué, et ce, pour toutes les formes d'arthrite. En fait, l'exercice est un élément vital d'un plan de traitement bien équilibré.

Douleur, poids, âge, ignorance des types d'exercices appropriés, autant d'obstacles qui empêchent la personne arthritique de s'investir dans un programme d'exercices physiques. Autre barrière, l'absence de recommandation et de référence pour consultation de la part des médecins traitants. Une étude canadienne sur des patients atteints d'arthrose a démontré que l'on avait recommandé l'exercice physique à seulement le tiers d'entre eux. Pourtant, l'exercice apporte de nombreux avantages, autant physiques que mentaux, et aucun type d'exercices n'est réellement à proscrire pour la personne arthritique.

Ce numéro du Mensuel JointHealth™ est consacré à l'importance de l'exercice pour les personnes atteintes d'arthrite. Nous discutons de certains types d'exercices qui sont particulièrement bénéfiques et donnons des exemples d'exercices qui peuvent être effectués à l'extérieur, pendant l'été. Nous espérons que ce numéro vous sera grandement utile.

**Ce numéro du mensuel JointHealth est disponible en format papier ou en ligne, dans les versions anglaise et française.**



**Arthritis Consumer Experts™**

1228 Hamilton Street, Bureau 200 B  
Vancouver, C.-B. V6B 6L2  
t: 604.974.1366 f: 604.974.1377  
tf: 1.866.974.1366

e: [feedback@jointhealth.org](mailto:feedback@jointhealth.org)  
[www.jointhealth.org](http://www.jointhealth.org)

ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

© ACE Planning & Consulting Inc. 2009

L'un des avantages les plus importants est la gestion du poids, qui améliore en même temps l'estime de soi et la gestion des symptômes, particulièrement dans le cas de l'arthrose. Une perte de poids, même minime, vous fait gagner sur les deux fronts : moins de risque de développer certaines formes d'arthrose et d'aggraver l'arthrose, avec l'âge.

Pour tous, en général, l'exercice améliore les fonctions cardiaques et pulmonaires. Mais chez les arthritiques, la douleur et le gonflement des articulations peuvent être diminués par plusieurs types d'exercices dont :

- Amplitude de mouvements : aide à conserver leur mobilité aux articulations et utile à la prévention de blessures.
- Entraînement aux poids : peut diminuer la perte osseuse, conserver la stabilité des articulations et réduire les risques d'arthrose.
- Aérobic : des exercices comme la marche contribuent à la perte de poids. L'exercice améliore également la qualité du sommeil et diminue les risques d'insomnie.

En plus d'améliorer la santé physique, l'exercice apporte beaucoup d'avantages psychologiques. La douleur peut sembler plus prononcée quand on est malheureux ou en colère et l'exercice peut aider à diminuer la dépression. De plus, il améliore l'estime de soi, l'humeur et le sentiment

de bien-être général, augmente la capacité à relaxer et fait la promotion d'une meilleure image corporelle. L'exercice permet également de mieux lutter contre le stress et l'anxiété.

La recherche suggère que la plupart des types d'exercices physiques n'entraînent pas ou n'aggravent pas l'arthrite. Le manque d'exercices est par contre responsable d'une plus grande faiblesse musculaire, de raideur articulaire, de perte d'amplitude de mouvements, de fatigue et d'une forme physique générale en perte de vitesse.

Une fois la routine d'exercices établie, il est important de s'y tenir, comme il est vital de rester actif pour en retirer tous les bénéfices. La recherche a démontré que chez les patients atteints d'arthrose, l'abandon de l'exercice physique régulier met fin également à la réduction de la douleur et de l'incapacité dont ils bénéficiaient. Pour vous aider à rester fidèle à votre routine, joignez-vous à un programme de groupe ou faites de l'exercice avec un proche ou un ami pour vous motiver.



## Huit trucs pour entreprendre un programme d'exercices :

1. Choisissez un type d'exercices ou un programme d'exercices que vous aimez; ce sera plus facile d'y rester fidèle. La plupart des types d'activités physiques sont bénéfiques pour les arthritiques. Alors ne vous gênez pas pour vous adonner à vos activités préférées comme la marche, la natation, le golf ou le jardinage. L'exercice n'a pas à être ardu ou ennuyeux pour être efficace.
2. Les centres communautaires sont une excellente ressource. Passez en revue la liste des cours offerts à votre centre local ou à la piscine pour trouver les activités qui vous plairont et conviendront le mieux à votre capacité physique.
3. Peut-être trouverez-vous qu'un partenaire pour faire de l'exercice est plus motivant. La recherche nous apprend qu'on est plus fidèle à notre routine quand un ami ou un proche nous accompagne pendant l'exercice.
4. Parfois, disposer d'objectifs réalistes et d'une liste d'activités détaillée peut soutenir la motivation. Il peut donc être utile d'obtenir une référence pour consultation avec un physiothérapeute afin d'établir avec lui une routine qui convient à votre condition physique. Tenir un journal de vos routines d'exercices peut également aider votre thérapeute à surveiller vos progrès.
5. Chez certaines personnes, des accessoires fonctionnels tels qu'une attelle ou une orthèse peuvent aider à protéger les articulations pendant l'exercice. L'ergothérapeute est la personne-ressource tout indiquée.
6. Avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices, c'est toujours une bonne idée d'en discuter au préalable avec votre médecin ou un professionnel de la santé afin de déterminer l'exercice ou l'activité la plus appropriée à votre situation et à vos capacités. Et pendant les périodes de poussées de la maladie, il est recommandé d'éviter le surmenage et le stress articulaires pouvant causer encore plus de douleur. Il est donc essentiel de discuter avec votre médecin des types d'exercices les plus susceptibles de vous convenir.
7. Commencez par vous fixer un objectif ferme et récompensez-vous lorsque vous l'avez atteint. Par exemple, visez cinq longueurs de piscine. Quand vous réussissez, récompensez-vous, puis visez dix longueurs. Peu importe la nature de la récompense : elle doit être significative pour vous, comme prendre un peu de temps pour vous que vous utiliserez au choix pour un massage, un bon livre ou un repas entre amis.
8. Soulignez vos efforts. Et parce que vous prenez la décision de jouer un rôle actif dans votre santé, vous pouvez être fier de vous.



## Adapter l'exercice en fonction de votre type d'arthrite et de votre situation :

La recherche a démontré qu'il existe une gamme d'exercices qui peut grandement aider les personnes atteintes de formes variées d'arthrite. Parmi ces types d'exercices, mentionnons :

- Amplitude de mouvements : implique d'exercer les articulations à reproduire les mouvements dans l'amplitude maximale, afin de maintenir leur utilisation maximale. On parle de yoga, de tai-chi et de certains exercices d'étirement.
- Aérobic (résistance) : ces exercices augmentent le rythme cardiaque. Dans cette catégorie, on parle d'aérobic à faible impact, de gymnastique (aérobic en piscine), de natation et de marche.
- Force musculaire : des exercices qui aident à maintenir le tonus musculaire et à prévenir la perte osseuse. L'entraînement aux poids fait partie de cette catégorie.
- Sports et loisirs : des activités comme le golf, le tennis, le vélo (vélo stationnaire inclus) ou la marche (à l'extérieur ou à l'intérieur, sur un tapis d'exercice au gym ou dans un centre local). Des exercices de port de poids, comme la marche, peuvent également prévenir la perte osseuse.

Si vous êtes inactif depuis un petit moment, allez-y doucement dans votre nouveau programme d'exercices. Il est recommandé de se lancer dans un programme d'exercices avec un plan d'action soigneusement mis au point. Et il est essentiel de ne pas débiter avec des exercices

ardus ou comportant des sauts. Rien ne presse. En fait, en faire trop au début pourrait entraîner des blessures et mettre fin à votre programme d'exercices prématurément. Augmentez plutôt graduellement l'intensité, la complexité et la durée des exercices au fur et à mesure que vous prenez de l'assurance et de la force. Évitez également les mouvements brusques et rapides et les exercices répétitifs. Travaillez plutôt à développer votre programme selon votre capacité physique et à régler votre routine en fonction de la protection de vos articulations.

Chez les personnes souffrant d'arthrose, il est important d'inclure des exercices d'amplitude de mouvements afin de maintenir la flexibilité articulaire. Évitez les exercices, comme grimper ou escalader, qui pourraient surmener les articulations. Les exercices de renforcement aideront à renforcer les muscles soutenant vos articulations.

Pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde, de légers exercices d'amplitude de mouvements aideront à conserver leur mobilité aux articulations. La gymnastique fournira une bonne routine à faible impact pouvant même être effectuée pendant les périodes de regain de la maladie. La marche est un bon exercice lorsque les symptômes sont bien gérés.

Par contre, pour éviter de perdre de votre mobilité, il est essentiel de rester actif, peu importe la forme d'arthrite dont vous souffrez. Discutez avec un médecin du type d'exercices convenant à vos besoins particuliers.

## Prendre les moyens pour être en forme

La marche rythmée (assez rapide pour être légèrement hors d'haleine mais pas trop pour entretenir une conversation) peut vous mener loin sur le chemin d'une meilleure santé et du mieux-être. On peut marcher presque partout (pas besoin d'aller au gym) et c'est gratuit ! C'est aussi fort probablement l'exercice le plus facile et le plus sécuritaire, particulièrement pour les personnes qui entament un programme d'exercices.

La marche rythmée est un exercice d'aérobic qui permet d'augmenter votre endurance et renforce votre capacité cardio-respiratoire. En augmentant la circulation et en libérant des endorphines, elle aide à diminuer la douleur. La marche est également un exercice de port de poids qui aide à maintenir une bonne densité osseuse.

Quelques recommandations pour une bonne routine de marche :

- Procurez-vous des chaussures de marche confortables offrant un bon support et absorbant les impacts.
- Essayez de marcher de trois à cinq jours par semaine, minimum.
- Commencez doucement puis augmentez l'intensité de vos marches au fur et à mesure de votre endurance. Il est important d'être à l'écoute de votre corps et de maintenir un rythme pour être légèrement hors d'haleine mais capable d'entretenir une conversation.
- Augmentez graduellement la durée de votre marche. Une marche de 30 minutes par jour, c'est l'idéal. Vous pouvez débiter par des sessions de dix minutes et augmenter graduellement jusqu'à 30 minutes et plus.
- Repérez une surface ou un terrain qui convient à votre condition physique du moment. Un terrain relativement plat, une surface unie, voilà des conditions parfaites, surtout lorsque vous débutez. Des sentiers inégaux ou des pentes raides pourraient être trop exigeantes et votre équilibre sera difficile à maintenir. Un terrain inégal peut également stresser inutilement les genoux, les hanches et les pieds, particulièrement si vous commencez votre programme.
- Pensez à établir un plan avec des objectifs réalistes et à court terme.
- Chaque fois que vous sortez pour une marche, rappelez-vous de commencer doucement. Puis, faites de légers étirements avant de commencer à marcher à un rythme confortable, mais vigoureux tout de même. En approchant de la fin de votre marche, réduisez la cadence pour ralentir votre rythme cardiaque et terminez par de légers étirements.

## Jouez dehors !

Faire de l'exercice à l'extérieur commence à être plus attirant quand l'été s'annonce. Maintenant que la neige a fondu et que le soleil est de retour, pensez à transporter dehors une partie de votre routine. Voici quelques suggestions :

- Allez à la plage et passez du temps les orteils dans le sable. Marcher sur le sable est un excellent exercice.
- Faites une marche en forêt ou dans un parc de votre localité, seul ou avec un ami. Ou joignez-vous à un groupe de marche.
- Piquez une tête dans le lac, nagez dans la mer ou dans une piscine extérieure. Rappelez-vous d'utiliser une crème solaire à l'épreuve de l'eau et n'hésitez pas à répéter l'application.
- Faites une promenade en vélo avec les amis, la famille ou les enfants. Des surfaces planes et régulières sont votre meilleur choix pour commencer.
- Jouez au tennis en double, sur un court extérieur. Jouer avec un partenaire diminue la course et les mouvements latéraux rapides qu'exige le tennis en simple.
- Jouez au bowling ou faites quelques parcours de golf... en laissant la voiturette de côté pour marcher d'un trou à l'autre.
- Faites un jardin ou participez à un projet de jardin communautaire. Il existe quantité d'accessoires adaptés, susceptibles de rendre le jardinage plus confortable pour vous. Un ergothérapeute ou le groupe arthritique local pourront vous aider à trouver les accessoires appropriés.



## Arthritis Consumer Experts (ACE)

### Qui nous sommes

Arthritis Consumer Experts (ACE) offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation fondée sur la recherche, une formation en sensibilisation à l'arthrite, un lobby influent et de l'information. Nous aidons les personnes vivant avec n'importe quelle forme d'arthrite à prendre en charge leur maladie et à prendre part au processus décisionnel concernant la recherche et les soins de santé. Les activités d'ACE sont orientées par les membres et dirigées par des personnes atteintes d'arthrite, d'éminents professionnels de la santé et le Conseil consultatif d'ACE. Pour en savoir plus sur ACE, rendez-vous à [www.jointhealth.org](http://www.jointhealth.org)

#### Principes directeurs et reconnaissance de financement

Les soins de santé constituent un droit de la personne. Ceux qui oeuvrent dans le domaine des soins de santé, surtout s'ils peuvent tirer profit de la maladie d'autrui, ont la responsabilité morale d'examiner les actes qu'ils posent et leurs conséquences à long terme et de s'assurer que tous en bénéficient. Ce principe équitable devrait être adopté par le gouvernement, les citoyens et les organismes à but lucratif et à but non lucratif. Il est une quasi-nécessité et le meilleur moyen de

contrebalancer l'influence d'un groupe particulier. ACE réinvestit tout profit provenant de ses activités dans ses programmes de base pour les Canadiens et Canadiennes vivant avec l'arthrite.

Pour séparer totalement son programme, ses activités et ses opinions de celles des organisations qui soutiennent financièrement son travail, ACE respecte les principes directeurs suivants :

- ACE demande uniquement des subventions sans restrictions à des organismes privés et publics pour soutenir ses programmes de base.
- Aucun employé d'ACE ne reçoit des titres participatifs d'une organisation oeuvrant dans le domaine de la santé ni ne profite d'un appui non financier fourni par une telle organisation.
- ACE divulgue toutes les sources de financement de toutes ses activités.
- Les sources de tout le matériel et de tous les documents présentés par ACE sont fournies.
- Libre de toute préoccupation ou contrainte imposée par d'autres organisations, ACE prend position sur les politiques de santé, les produits et les services en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu universitaire, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement.
- Les employés d'ACE ne participent jamais à des activités sociales personnelles avec des organisations qui appuient ACE.
- ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

#### Remerciement

ACE remercie l'Arthritis Research Centre of Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de *JointHealth*<sup>MD</sup>.



#### Reconnaissance de financement

Dans les 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions sans restrictions de la part de : Laboratoires Abbott Ltée, Amgen Canada / Wyeth Pharmaceutiques, Bristol-Myers Squibb Canada, Centre de recherche sur l'arthrite du Canada, GlaxoSmithKline, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, Merck Frosst Canada, Pfizer Canada, Schering-Plough Canada et UCB Pharma Canada Inc. ACE a également reçu des dons privés provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada. Le comité ACE remercie ces organismes privés et publics de même que les membres de la collectivité arthritique pour leur soutien.

#### Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans le présent bulletin ou tout autre bulletin. ☺

  
Arthritis Consumer Experts™

Suite #200B 1228 Hamilton Street Vancouver BC V6B 6L2

