

Chez des millions de Canadiens âgés, l'arthrite cause de la douleur, des raideurs et des enflures qui ralentissent et limitent leurs mouvements. La perte de mobilité entraîne un affaiblissement des muscles et, de là, une stabilité et un équilibre moindres. L'arthrite peut également aggraver d'autres problèmes physiques, notamment l'ostéoporose.

Malheureusement, plusieurs ne se font pas traiter croyant à tort qu'ils doivent endurer douleur et malaise, alors que des médicaments parviennent à ralentir la progression de l'arthrite et à contrôler la douleur. Un diagnostic et un traitement précoces de l'arthrite sont importants. Une fois la maladie contrôlée, il est possible de devenir plus actif.

La recherche démontre par ailleurs que la pratique régulière de l'activité physique améliore la force et aide aussi au contrôle de la douleur et de la raideur.

En premier lieu, un examen médical

Consultez votre médecin au sujet de votre arthrite, si ce n'est déjà fait. Votre médecin doit établir un bilan complet de votre état de santé avant de vous prescrire des médicaments ou d'autres traitements pour contrôler la douleur et la raideur et pour limiter la progression de la maladie. Informez-le de tous les médicaments que vous prenez, de vos allergies et de vos maladies antérieures. Si des médicaments sont indiqués, le médecin commencera sans doute par vous prescrire des médicaments à faibles doses et fera un suivi étroit de votre santé pour s'assurer que votre corps y réagit bien.

Bienfaits de la pratique de l'activité physique régulière

Les arthritiques tendent à réduire leurs activités par crainte d'aggraver la maladie. La recherche démontre cependant qu'une activité physique régulière adaptée aide à réduire la douleur et n'endommage pas les articulations. L'activité physique régulière aide à maintenir la force musculaire, à bâtir la masse osseuse et à contrôler le poids, et ainsi à mieux composer avec l'arthrite et à préserver son autonomie.

L'activité physique régulière a également des bienfaits sur le plan émotif car elle aide à se détendre, procure de l'énergie et de l'autosatisfaction. Même si vous n'avez pas été actif depuis longtemps, la pratique régulière de l'activité physique vous sera profitable. Encore mieux, selon la recherche, les personnes les moins actives avant de pratiquer l'activité physique sont celles qui en retirent le plus de gains immédiats et de bienfaits sur le plan de la santé.

(suite de l'article à la page suivante)



Une vie active, bénéfique pour les arthritiques

Dre Monique Camerlain, M.D., FRCPC

Rhumatologue communautaire à Sherbrooke, au Québec

Consultante auprès du Collège des médecins du Québec

Exemples concrets de résultats de recherches d'avant-garde appliqués à l'activité physique chez les aîné(e)s



La réalisation de cette publication a été rendue possible grâce à une contribution financière des Instituts de recherche en santé du Canada.

Activité physique indiquée pour les arthritiques

Parlez-en d'abord à votre médecin et à d'autres professionnels de la santé, par exemple à un physiothérapeute ou à un physiologiste de l'exercice certifié, qui vous aideront à choisir un programme d'exercices complet qui devrait comprendre :

- des étirements pour maintenir votre souplesse au niveau des muscles et des articulations;
- des activités d'amplitude articulaire sans douleur;
- des activités d'équilibre;
- des activités de musculation;
- des activités aérobies pour votre cœur et vos poumons;
- des activités divertissantes qui vous plaisent ou que vous souhaitez découvrir.

L'activité physique à faible impact, notamment la natation, compte tenu du soutien apporté aux articulations par l'eau, est indiquée pour les arthritiques. Le jogging est exclu en raison du trop grand impact exercé sur les articulations des jambes, et les sports de contact sont déconseillés. Les séances d'aérobic en groupe peuvent être une option à condition d'être à faible impact.

Le tai-chi, cet art martial chinois offert par plusieurs centres communautaires, est une activité de groupe ou individuelle agréable qui rehausse la force, l'équilibre, la souplesse et la mobilité.

La marche, particulièrement sur des surfaces moelleuses comme l'herbe ou les copeaux de bois, est excellente pour renforcer les muscles des hanches. Le ski de fond et le golf conviennent également à plusieurs. Les exercices des mains aident à renforcer la prise et la coordination des doigts déformés par l'arthrite. Les exercices de musculation sont aussi indiqués à condition de s'en tenir aux mouvements sans douleur et sans à-coups.

Conseils sur l'activité physique

- Au début, faites un échauffement avec des étirements passifs de 5 à 10 minutes et des mouvements de faible intensité avant votre principal programme d'exercices.
- Réservez 5 minutes à la fin pour une période de récupération et d'étirements passifs et de mouvements de faible intensité.
- Pour commencer, fixez-vous un objectif de 10 minutes d'activité physique modérée, au besoin, allez-y graduellement pour atteindre 10 minutes d'exercices.
- Progressivement, augmentez vos séances jusqu'à pouvoir faire de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée tous les jours de la semaine ou presque.
- Certaines personnes trouvent utile l'application de chaleur ou de glace sur les articulations malades avant ou après l'exercice.



La recherche démontre par ailleurs que la pratique régulière de l'activité physique améliore la force et aide aussi au contrôle de la douleur et de la raideur.

- Pour votre programme d'activité physique, portez des chaussures adaptées, confortables et qui assurent un soutien.

La pratique de l'activité physique est un excellent moyen de combattre l'arthrite et de prendre soin de sa santé.

Autres ressources

La Société de l'arthrite

<https://arthrite.ca/prendre-en-charge-l-arthrite/vivre-avec-l-arthrite/activite-physique-et-exercice>

Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus

<http://www.csep.ca/fr/directives/directives-pour-les-autres-ages>

Activité physique et arthrite

<https://arthrite.ca/getmedia/da208895-b821-4083-94d1-0554f5963d93/activite-physique-et-arthrite.pdf?ext=.pdf>



Vieillir Activement Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Sans frais : 1-800-549-9799
Téléphone : 519-925-1676

Courriel : info@activeagingcanada.ca
Web : www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Este documento también está disponible en español.
Questo documento è disponibile anche in italiano. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ