L'ARTHRITE ÇA SUFFIT !

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, vous devez établir des liens étroits avec votre équipe de soins et participer activement à votre traitement.

En apprenant certaines stratégies d'adaptation, vous maîtriserez mieux votre état et serez plus optimiste.

Pour appuyer la recherche sur l'arthrite ou en savoir plus, communiquez avec la Société de l'arthrite :

1.800.321.1433

www.arthrite.ca

La Société de l'arthrite

Activité physique et arthrite a été réalisé grâce à une subvention à visée éducative sans restriction de :

ANTIPHLOGISTINE

Cette brochure a été révisée par des membres du comité consultatif médical de la Société de l'arthrite ainsi que des lecteurs de :

Canadian Physiotherapy Association / Association canadienne de physiothérapie

PARTICIPACTION

© Société de l'arthrite, août 2009

SÉRIE
MA QUALITÉ DE VIE
de la Société de l'arthrite

La Société de l'arthrite

Activité physique et arthrite

Table des matières

Introduction	2
Qu'est-ce que l'arthrite?	2
Votre équipe de soins de santé	4
Comment l'activité physique peut-elle vous aider à maîtriser votre arthrite?	4
À propos de la douleur	6
Aide-mémoire du débutant	7
Vie active	7
Êtes-vous actif? Pour le savoir, fiez-vous à ParticipACTION	9
Passer à l'action	10
Activités bénéfiques pour les personnes arthritiques	12
Rester actif avec une articulation enflammée ou durant une poussée d'arthrite	22
Conseils importants pour maximiser les bienfaits de l'activité physique	23
Vaincre les obstacles	25
Points-clés à retenir	28
Ouvrages à consulter	29
Ressources utiles	30

La Société de l'arthrite tient à remercier Alla, June, Mary, Richard et Tatyana d'avoir posé pour les photos illustrant les exercices du présent guide et les suggestions d'activités physiques pour les personnes arthritiques.

Introduction

Dans la présente brochure, vous apprendrez comment un programme d'activité physique soigneusement planifié peut vous aider à maîtriser votre arthrite. Vous trouverez également de précieux conseils ainsi qu'une liste détaillée d'activités physiques et de formes d'exercice recommandées aux personnes arthritiques.

Existe-t-il une différence entre l'activité physique et l'exercice?

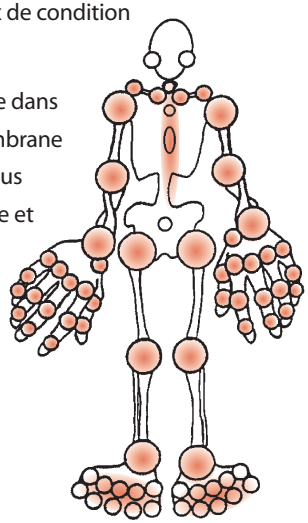
Dans cette brochure, le terme **activité physique** se rapporte à des activités de la vie quotidienne. Il s'agit de tâches ménagères, d'activités professionnelles ou de loisirs qui vous font bouger et peuvent donc vous servir à augmenter votre niveau d'activité. En revanche, le mot **exercice** désigne des types d'activités dans lesquels, par l'effort, vous améliorez au moins un aspect de votre forme physique. Bon nombre des exemples d'exercices ci-après offrent des bienfaits précis aux personnes arthritiques.

Vous devez également vous assurer de tirer de votre alimentation quotidienne tous les éléments nutritifs de base dont vous avez besoin. Si votre régime alimentaire présente des carences, vous aurez un moins bon état de santé général, ce qui peut avoir une incidence sur votre arthrite.

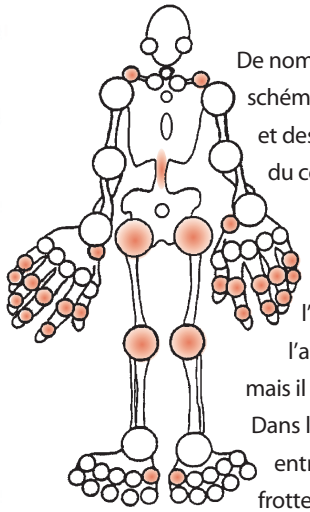
Qu'est-ce que l'arthrite?

Le mot « arthrite » signifie inflammation de l'articulation (« arth » veut dire articulation et « ite », inflammation). « Inflammation » est un terme médical qui désigne un état caractérisé par la douleur, la raideur, la rougeur et l'enflure.

Il existe plus de cent formes d'arthrite. Certaines se caractérisent par une inflammation articulaire, d'autres par une dégénérescence articulaire. L'arthrite est une des principales causes d'invalidité au Canada, touchant près de 4,5 millions de personnes de tous âges, de tous niveaux de condition physique et de toutes origines ethniques.



L'**arthrite inflammatoire** est une maladie auto-immune dans laquelle des anticorps de l'organisme attaquent la membrane qui borde les articulations et parfois également des tissus d'autres organes internes, causant inflammation, enflure et douleur. Ce type d'arthrite peut toucher toutes les articulations et apparaître à tout âge, mais il survient ordinairement entre 30 et 60 ans chez les hommes comme chez les femmes.



De nombreuses articulations sont ordinairement touchées selon un schéma symétrique, le plus souvent les petites articulations des mains et des pieds ainsi que celles des poignets, des coudes, des épaules, du cou, de la colonne vertébrale, des genoux et des hanches.

L'**arthrite dégénérative** se caractérise par une usure graduelle du cartilage, tissu souple et résistant qui recouvre et protège l'extrémité des os. Le cartilage est un élément essentiel de l'articulation; non seulement agit-il comme un amortisseur, mais il assure également la fluidité du mouvement des articulations. Dans l'arthrite dégénérative, le cartilage s'érode, ce qui avec le temps entraîne dans l'articulation touchée douleur, raideur, enflure et frottement des os les uns contre les autres. Cette forme d'arthrite n'est pas seulement une maladie de personne âgée, mais le risque d'en présenter des symptômes augmente à mesure que l'on vieillit. Une ou deux articulations sont touchées selon un schéma asymétrique, le plus souvent celles de la racine du pouce ou du gros orteil, du genou, de la hanche, du cou ou du bas du dos.

Dans bien des cas, les effets de la maladie limitent la capacité de la personne atteinte à accomplir ses activités quotidiennes. Douleur et perte de souplesse peuvent rendre difficiles des tâches aussi banales en apparence que de boutonner une chemise ou d'ouvrir une porte.

L'arthrite ne peut être guérie, mais elle peut être maîtrisée. Si le diagnostic est posé à un stade précoce et que l'on commence rapidement un plan de traitement approprié, on peut freiner l'évolution de la maladie et limiter les lésions articulaires. La plupart des personnes atteintes d'arthrite peuvent avoir une vie active et productive si elles prennent les bons médicaments, mangent sainement, font de l'exercice, se reposent bien et prennent des mesures pour protéger leurs articulations.

Votre équipe de soins de santé

De nombreuses personnes peuvent vous aider à prendre en charge votre arthrite. Votre équipe de soins peut comprendre divers professionnels de la santé, selon vos besoins et l'endroit où vous habitez : médecin de famille, rhumatologue, infirmière, ergothérapeute, physiothérapeute, travailleur social, pharmacien, diététiste, psychologue, chirurgien orthopédiste, etc. Il vous revient bien entendu d'assumer la direction de cette équipe, mais il est bon de vous faire seconder par un professionnel de la santé apte à répondre à vos questions ou à vous orienter vers d'autres professionnels afin d'assurer une prise en charge efficace de votre arthrite.

Comment l'activité physique peut-elle vous aider à maîtriser votre arthrite?

À première vue, lorsqu'on est tenaillé par les douleurs arthritiques, il peut sembler logique de cesser toute activité physique. Or, selon la recherche, non seulement la pratique d'activités physiques adaptées atténue-t-elle les douleurs arthritiques, mais elle peut également améliorer la souplesse et la forme physique générale – sans mentionner les merveilles qu'elle peut accomplir sur le plan du moral.

En outre, l'activité physique procure un bienfait encore plus direct. Saviez-vous qu'en bougeant, vous nourrissez en quelque sorte vos articulations? En effet, le cartilage a besoin du mouvement des articulations pour absorber des éléments nutritifs et éliminer les déchets qu'il produit. De plus, sous l'effet de l'exercice régulier, le cartilage, les ligaments et les os deviennent plus forts et plus résistants. Ainsi, l'activité physique et l'exercice aident à maintenir les articulations en bonne santé.

Le maintien d'un poids santé est un autre aspect important de la prise en charge de l'arthrite. Un excès de poids de seulement 4,5 kg (10 lb) peut accroître le risque d'apparition de l'arthrose du genou. Saviez-vous qu'en perdant 4,5 kg de poids en trop, vous réduisez la pression exercée sur vos genoux de 18 kg (40 lb)? En augmentant votre niveau d'activité physique, vous protégez vos articulations tout en améliorant votre état de santé général.

Par ailleurs, l'activité physique est un aspect de votre programme de traitement dont vous pouvez vous occuper vous-même. C'est une occasion de vous attaquer de front à votre maladie, de découvrir de nouvelles formes d'exercice ou de renouer avec certaines de vos activités favorites que vous aviez du mal à pratiquer à cause de votre arthrite.

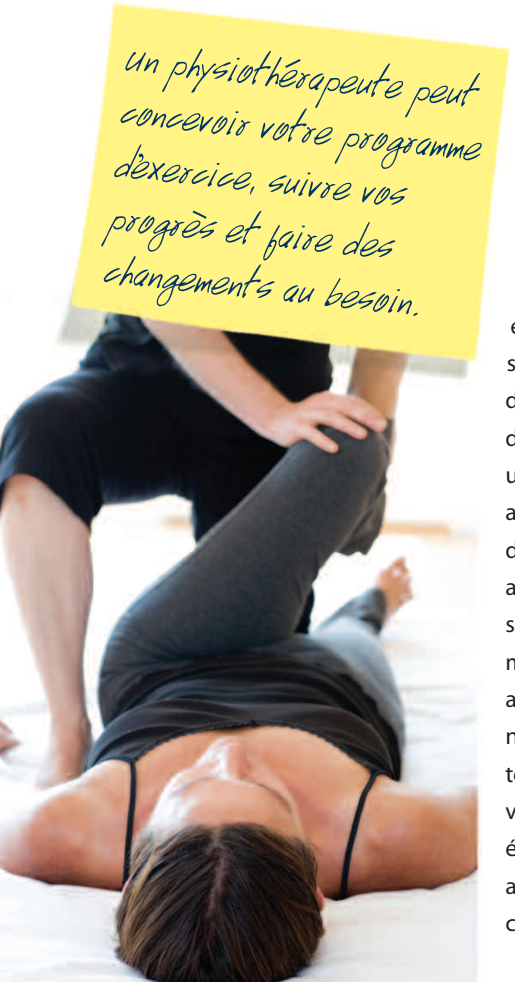
Bienfaits de l'activité physique et de l'exercice réguliers :

- Atténuation de la douleur
- Augmentation de la force musculaire et de l'endurance
- Augmentation de la résistance et de la qualité des os
- Articulations en santé
- Augmentation de l'amplitude du mouvement des articulations
- Plus grande capacité à accomplir les activités quotidiennes
- Amélioration de la forme physique
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration de l'équilibre
- Diminution du risque de chute
- Amélioration de la confiance en soi
- Maintien d'un poids santé
- Plus grande capacité à gérer le stress

À propos de la douleur

La douleur est un des symptômes les plus caractéristiques de l'arthrite. Elle peut augmenter ou diminuer en fonction des poussées évolutives de la maladie, mais chez les personnes arthritiques, elle ne disparaît jamais entièrement.

La douleur ne doit pas entraver une chose aussi essentielle à votre bien-être physique et affectif que l'activité physique. Les personnes arthritiques **PEUVENT** être physiquement actives. Il peut être utile de demander à un professionnel qualifié, par exemple un physiothérapeute, de concevoir un programme à votre intention, de suivre vos progrès et d'apporter des modifications au besoin.



Vos activités physiques doivent répondre à vos besoins précis. Commencez doucement et prenez votre temps. Pour une personne arthritique, il n'est pas nécessairement souhaitable de mettre l'accent sur la durée et l'intensité. À l'entraînement, écoutez votre corps et évitez de vous surmener. Si vous éprouvez de la douleur deux heures après une séance d'exercice, il peut être bon de consulter un physiothérapeute. Celui-ci peut vous aider à faire la distinction entre une douleur musculaire et une douleur articulaire. Les douleurs musculaires sont normales dans une certaine mesure – on en éprouve par exemple après avoir repris une activité que l'on n'avait pas pratiquée depuis un certain temps. Les douleurs articulaires, en revanche, ne sont pas normales. Si vous éprouvez des douleurs articulaires après une activité, vous devez apporter certains changements à votre pratique.

Aide-mémoire du débutant

Si pour vous l'activité physique est une expérience nouvelle ou lointaine, l'aide-mémoire ci-dessous constitue un bon point de départ.

- ☐ Vous avez consulté votre professionnel de la santé afin de vous assurer que vous êtes apte à commencer une activité physique (en particulier si vous présentez une déformation articulaire, des douleurs importantes ou une faiblesse musculaire ou si vous avez récemment subi une arthroplastie).
- ☐ Vous savez que la meilleure stratégie pour réaliser des gains durables est de vous fixer des objectifs réalistes.
- ☐ Vous avez une idée du temps que vous allez consacrer à l'activité physique et à l'exercice et des plages de votre emploi du temps où vous allez inscrire ces activités.
- ☐ Vous êtes conscient que vos douleurs et votre raideur peuvent augmenter au début, mais savez qu'elles s'estomperont rapidement.
- ☐ Vous savez qu'il faut écouter votre corps et compenser l'augmentation de votre niveau d'activité en vous ménageant des périodes de repos durant la journée.
- ☐ Vous avez dressé une liste d'activités de conditionnement physique qui vous tentent réellement et vous vous êtes renseigné au sujet des activités offertes dans votre région par la Société de l'arthrite et d'autres organismes communautaires.
- ☐ Vous avez choisi des activités appropriées axées sur la souplesse, la force musculaire et l'endurance qui vous aideront à améliorer votre forme physique et votre mobilité.

Vie active

Si vous n'êtes pas physiquement actif et n'avez jamais fait d'exercice, il peut être intimidant pour vous d'entreprendre un nouveau programme. Or, l'activité physique n'a pas besoin d'être difficile. Le simple fait de bouger un peu plus dans vos activités de tous les jours suffit à vous procurer d'importants bienfaits sur le plan de la santé. Autrement dit, il y a bien d'autres façons d'être physiquement actif que de faire de l'exercice au sens classique du terme.

Selon les experts en médecine, le corps est conçu pour bouger. De plus, contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'est pas nécessaire de consacrer beaucoup de temps à l'exercice pour se remettre en forme et rester en bonne

santé. D'après le ***Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine***, faire la plupart des jours trente minutes d'activité physique à un rythme modéré procure d'importants bienfaits aux adultes et aux aînés. Si vous êtes débutant et souhaitez devenir plus actif en pratiquant des activités de faible intensité (p. ex. promenades à pied, étirements ou travaux légers de jardinage), efforcez-vous de prolonger graduellement vos séances d'activité afin d'atteindre la plupart des jours un objectif de soixante minutes. Par ailleurs, nul besoin de tout faire votre période d'activité sans interruption. Vous pouvez très bien cumuler de brèves séances d'une dizaine de minutes pour atteindre la période totale quotidienne recommandée. Afin de stimuler votre réflexion au sujet de l'activité physique, la Société de l'arthrite a demandé à ParticipACTION de concevoir un jeu-questionnaire. Le résultat est présenté plus loin, après la liste de suggestions ci-dessous.

Voici quelques suggestions pour intégrer l'activité physique dans votre emploi du temps quotidien :

- Au travail, faites régulièrement des pauses-détente pour aller à la fontaine ou à la salle de bains.
- Répondez à vos courriels en personne en allant voir vos collègues à leur poste de travail.
- Garez votre voiture dans la zone la plus éloignée du stationnement.
- Quand vous déchargez vos emplettes de la voiture, faites plus d'un voyage pour les apporter dans la maison.
- Allez au dépanneur à pied au lieu de prendre la voiture.
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier roulant (si vous n'avez pas mal aux genoux).

- Voyez vos corvées ménagères (p. ex. faire le ménage et la lessive, sortir les ordures) comme des occasions de bouger.
- Si vous prenez le transport en commun, descendez un arrêt avant votre destination et faites le reste du trajet à pied.
- Sortez dans le jardin et creusez, taillez, ratissez et désherbez.

Êtes-vous actif? Pour le savoir, fiez-vous à ParticipACTION.

Vous pouvez apprendre à devenir plus actif dans les aspects ci-dessous de la vie quotidienne.

Dans chacune des catégories suivantes, choisissez l'énoncé qui vous décrit le mieux.

Déplacements

a) Quand je vais au centre commercial, je me gare le plus près possible de l'entrée.
b) Quand je prends l'autobus, je descends deux arrêts avant ma destination.
c) Je vais au travail en vélo, un trajet d'une demi-heure à l'aller et au retour.

Loisirs

a) Je me lève du canapé au moins trois fois dans une soirée pour aller au réfrigérateur.
b) La plupart des soirs, je fais une petite promenade à pied après le souper.
c) Je passe mes fins de semaine en plein air à faire de la randonnée, du ski et du camping.

Sports

a) Je suis abonné à toutes les chaînes thématiques de sports.
b) Je joue dans une ligue récréative de volleyball une fois par semaine.
c) Je fais du jogging plusieurs fois par semaine et participe régulièrement à des courses sur route.

Divertissement

a) Il y a un téléviseur ou un ordinateur dans chaque pièce de ma maison, y compris la salle de bains.
b) J'utilise un ordinateur au travail et je regarde deux ou trois émissions de télé chaque semaine.
c) Quand je regarde la télé, je fais des redressements assis et des extensions des bras durant les annonces.

Si vous avez répondu :
Surtout par des a

Si vous avez répondu le plus souvent par l'énoncé **A**, vous ne faites probablement pas soixante minutes d'activité physique par jour, comme il est recommandé dans le ***Guide d'activité physique canadien.*** De plus, vous passez sans doute beaucoup de temps assis. ParticipACTION vous rappelle qu'en faisant soixante minutes d'activité physique chaque jour, vous serez en meilleure santé. Vous

pouvez commencer lentement, en faisant des activités qui vous plaisent dix minutes à la fois seulement, puis augmenter graduellement la durée de vos séances. Bougez un peu chaque jour – vous vous en porterez tellement mieux!

Surtout par des b

Si vous avez répondu le plus souvent par l'énoncé **B**, vous faites probablement les soixante minutes recommandées d'activité physique la plupart des jours de la semaine. ParticipACTION vous dit bravo, gardez le cap! Assurez-vous d'être physiquement actif chaque jour – nul besoin de réinventer votre vie, il s'agit simplement de poursuivre les activités que vous faites déjà, mais de les pratiquer plus souvent.

Surtout par des c

Si vous avez répondu le plus souvent par l'énoncé **C**, vous faites probablement plus de soixante minutes d'activité physique par jour et surpassez donc le niveau recommandé. ParticipACTION vous dit : formidable! Dans le ***Guide d'activité physique canadien***, il vous est également recommandé de varier vos types d'activités. Assurez-vous d'inclure dans votre programme des activités d'endurance, de souplesse et de renforcement.

Passer à l'action

Un, deux, trois... partez! Si seulement c'était aussi facile. Pour vous procurer de bons résultats, votre programme doit avoir fait l'objet d'un peu de recherche et de planification et comporter des objectifs précis de même que des outils pour suivre vos progrès. Avant de commencer un nouveau programme d'exercice, consultez toujours votre professionnel de la santé afin de vous assurer que le programme est adapté à votre condition physique.

Si vous êtes atteint d'une forme grave d'arthrite et présentez des déformations articulaires, des douleurs et une faiblesse musculaire, il est important de consulter un physiothérapeute afin d'éviter les blessures. Vous doter d'un entraîneur apte à vous conseiller savamment est une sage précaution. Il en va de même si vous avez subi récemment une arthroplastie.

Voici des conseils utiles pour vous aider à concevoir et à entreprendre un programme d'exercice :

- Pensez à des activités de groupe. Partager l'expérience peut être agréable et vous aider à rester motivé.
- Explorez les ressources et les cours offerts dans votre collectivité, qui peuvent inclure le tai-chi, la danse sans sauts, l'aquaforme et la marche dans les centres commerciaux.
- Avant de choisir une activité et de vous y inscrire, réfléchissez aux cadres et aux formules qui vous plaisent le plus (intérieur ou plein air, hiver ou été, seul ou en groupe) ou faites une séance d'essai.
- Procurez-vous des chaussures qui vous offrent un bon soutien ainsi que des vêtements confortables et adaptés à votre activité et aux conditions dans lesquelles vous la pratiquez.
- Fixez-vous des objectifs en suivant la règle « S.M.A.R.T. » : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et échelonnés dans un laps de Temps précis!
- Si vous n'avez pas fait d'exercice ou été actif depuis un certain temps, il est normal que, le soir, vous éprouviez un peu de fatigue, de raideur musculaire et de sensibilité ou de douleur aux articulations.
- Ne prenez pas d'analgésiques dans le but précis de faire de l'exercice, car leur effet pourrait masquer des douleurs censées vous signaler que vous êtes en train de dépasser vos limites ou que vous avez une blessure. Il est plus sage de planifier vos périodes d'activité physique aux moments de la journée où vos médicaments habituels contre l'arthrite vous procurent le plus grand soulagement de la douleur.
- Ménagez-vous des pauses-repos dans la journée pour compenser l'augmentation de votre niveau d'activité. Plusieurs formes d'arthrite, comme la polyarthrite rhumatoïde et le lupus, se caractérisent par des accès de fatigue extrême et des symptômes semblables à ceux de la grippe qui vous laissent complètement épuisé. Trouver le juste équilibre entre les périodes d'activité, d'exercice et de repos est essentiel pour rester physiquement actif et en bonne santé.

Activités bénéfiques pour les personnes arthritiques

Le temps est maintenant venu de mettre votre plan à exécution.

L'Agence de la santé publique du Canada divise les activités physiques en trois grandes catégories fondées sur l'aspect de la forme physique qu'elles améliorent :

1. **souplesse**
2. **force musculaire**
3. **endurance**

Vous trouverez ci-après une description et des exemples de chacun de ces types d'activités physiques. Pour obtenir un complément d'information ou télécharger gratuitement le ***Guide d'activité physique canadien*** pour une vie active saine, visitez le **www.guideap.com**.

Souplesse

Les activités axées sur la souplesse comprennent les exercices d'amplitude et les étirements. Les exercices d'amplitude aident à maintenir ou à rétablir la mobilité normale des articulations et à atténuer la raideur. Le mot « amplitude » se rapporte au mouvement de l'articulation dans un plan précis. Les étirements visent à allonger les muscles et à maintenir ou à rétablir la flexibilité normale des muscles et des tendons rattachés aux articulations. Ils atténuent également les douleurs musculaires ressenties après les activités d'endurance.

Conseils importants pour les activités de souplesse

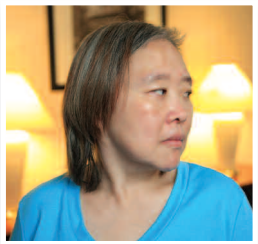
- Pour maximiser les bienfaits des activités de souplesse, il est préférable de les faire quotidiennement et dans une position où vous n'avez pas à porter le poids de votre corps, par exemple assis ou allongé sur un lit ou un canapé.
- Lorsque vous faites des exercices d'amplitude, bougez vos articulations jusqu'aux limites de leur course – allez aussi loin que vous le pouvez sans vous causer de la douleur, pas plus.
- Bien entendu, si vos articulations sont douloureuses, l'amplitude de leur mouvement sera limitée. Toutefois, il est essentiel que continuiez chaque jour de les bouger autant que vous en êtes capable.
- Pour les articulations saines ou sans douleur, vous pouvez répéter les exercices d'amplitude cinq à dix fois, en maintenant chaque position trois secondes au plus.
- Pour faire des étirements, il est préférable d'avoir les muscles bien échauffés, par exemple après une marche ou un cours de conditionnement physique.
- Les étirements peuvent être répétés deux ou trois fois et maintenus chaque fois de dix à trente secondes.
- Les étirements doivent être exécutés lentement et doucement : évitez les mouvements brusques ou saccadés.
- Si vous avez une poussée d'arthrite et qu'une de vos articulations est chaude, enflée et douloureuse, évitez ce jour-là les étirements qui la sollicitent.

Exercices d'amplitude et d'étirement

Vous trouverez aux trois pages suivantes des exemples d'exercices d'amplitude et d'étirement tirés du site Web de la Société de l'arthrite **(www.arthrite.ca/conseils/exercice)**.

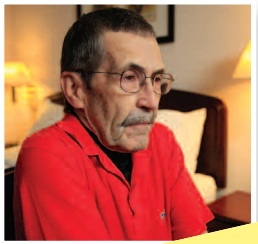
Torsion du cou

Tournez lentement la tête vers la gauche et fixez le regard le plus loin possible au-dessus de l'épaule gauche. Ensuite, tournez lentement la tête vers la droite et fixez le regard le plus loin possible au-dessus de l'épaule droite. Enfin, ramenez la tête au centre, regard vers l'avant.



Rotation des épaules

Les épaules détendues et les bras le long du corps (ou les mains posées sur les cuisses si vous êtes assis), faites tourner doucement vos épaules vers l'avant, le haut, l'arrière puis le bas. Ensuite, faites le même mouvement dans le sens inverse. Vous pouvez faire cet exercice une épaule après l'autre ou les deux épaules en même temps.



Les exercices d'amplitude et les étirements aident à atténuer la raideur.

Élévation des bras vers l'avant

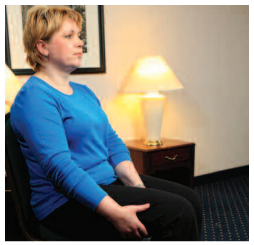
Assis ou debout, étendez les bras le long du corps. En gardant les paumes vers l'intérieur et les pouces en haut, levez lentement les bras vers l'avant et amenez-les à la verticale, vis-à-vis des oreilles. Ramenez lentement les bras le long du corps.

Flexion des doigts

Pointez une main vers le haut, les doigts droits. Baissez le haut des doigts en fléchissant les jointures, mais sans les bouger et en gardant la main bien droite. Dépliez ensuite les doigts et revenez à la position initiale. Répétez l'exercice avec l'autre main.

Élévation du genou

Asseyez-vous au bord d'une chaise ou d'un banc, le dos droit. Levez un genou le plus haut possible sans courber le dos. Vous pouvez vous aider de vos mains. En contractant les muscles abdominaux, ramenez lentement la jambe à la position initiale.



Flexion des coudes

Étendez les bras le long du corps. Pliez les coudes, levez les avant-bras et touchez vos épaules avec les doigts. Ramenez ensuite les bras le long du corps.

Balancement de la hanche

Tenez-vous debout derrière une chaise, de biais par rapport à celle-ci, les genoux légèrement fléchis. En vous appuyant d'une main sur le dossier de la chaise, levez lentement la jambe gauche vers l'avant puis baissez-la et levez-la vers l'arrière. Gardez le dos bien droit – il faut éviter de courber la colonne vertébrale. Répétez l'exercice avec la jambe droite.

Rotation des chevilles

Assis sur une chaise de cuisine à dossier droit, levez et allongez la jambe gauche, genou complètement déplié. Sans bouger la jambe, tournez le pied de façon à décrire un cercle avec le gros orteil. Inversez ensuite le mouvement de rotation. Répétez l'exercice avec le pied droit.

Outre les exercices proposés dans le présent guide, bon nombre d'activités de tous les jours peuvent vous aider à améliorer votre souplesse : passer la serpillère ou l'aspirateur, faire du jardinage, etc.

Force musculaire

Les activités de renforcement augmentent la capacité des muscles à assurer soutien et stabilité aux articulations. Deux types d'activités de renforcement sont communément prescrits aux personnes arthritiques : isométriques et isotoniques. Les exercices isométriques consistent à contracter fortement certains muscles sans mouvoir les articulations douloureuses, tandis que les exercices isotoniques consistent à bouger une articulation jusqu'aux limites de sa course en la soumettant à une légère résistance au moyen d'un poids ou d'une bande élastique. Avant de commencer des exercices de renforcement, il est essentiel de demander conseil à un expert. Ainsi, vous vous assurerez de travailler correctement et d'avoir les bonnes techniques et un bon alignement, ce qui réduira vos risques de blessure.

Conseils importants pour les activités de renforcement

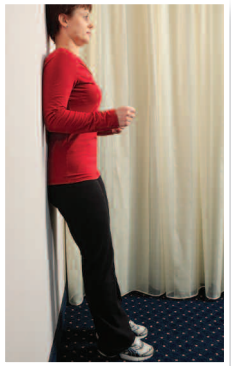
- Il faut faire des exercices de renforcement tous les deux jours, de manière à se ménager une journée de repos entre les journées d'entraînement. Dans le ***Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine***, il est recommandé de faire des activités de renforcement de deux à quatre fois par semaine.
- Au début, utilisez des poids légers ou des bandes élastiques de faible résistance.
- Choisissez une résistance qui vous permet de faire entre dix et quinze répétitions. À mesure que votre force s'améliore et que les exercices deviennent faciles, vous pouvez augmenter le poids ou le degré de résistance en fonction de vos capacités.
- Si l'articulation que vous sollicitez est saine ou sans douleur, vous pouvez répéter les exercices de renforcement dix fois. Si vous n'éprouvez toujours aucune douleur à l'articulation, vous pouvez passer à trois séries de dix répétitions.
- Faites une pause après chaque série et entre vos activités.
- Si l'articulation que vous sollicitez n'est que légèrement enflée et douloureuse, diminuez les répétitions de moitié et n'en augmentez le nombre à nouveau que très graduellement.
- Si l'articulation que vous sollicitez est chaude, enflée et douloureuse, ne faites aucun exercice de renforcement sans avoir d'abord consulté votre professionnel de la santé.

Exercices isométriques

Divers exercices isométriques sont proposés sur le site Web de la Société de l'arthrite au **www.arthrite.ca/conseils/exercice**. En voici quelques exemples :

Poussée arrière de l'épaule

Placez-vous debout, le dos appuyé contre un mur, les talons à 6 cm (3 po) du mur, le bras gauche replié. Avec le haut du bras gauche seulement, poussez contre le mur comme si vous tentiez de le déplacer. Maintenez la pression pendant dix secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice avec le bras droit



Poussée arrière de la jambe

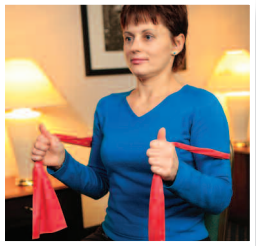
Étendez-vous sur le dos, la jambe droite fléchie et la jambe gauche allongée. Serrez les fesses en poussant la jambe gauche dans le matelas et maintenez la pression pendant cinq secondes. Répétez l'exercice dix fois avant de passer à la jambe droite.

Note importante : Lorsque vous contractez vos muscles en exécutant un exercice isométrique, n'y mettez pas plus de 60 pour cent de votre effort maximal. Ainsi, vous éviterez de soumettre l'intérieur de votre articulation à une trop forte pression et de faire grimper votre tension artérielle outre mesure.

Outre les exercices proposés dans le présent guide, bon nombre d'activités de tous les jours peuvent vous aider à améliorer votre force musculaire, y compris ratisser la pelouse et transporter les feuilles mortes, soulever et transporter les emplettes ainsi que monter des escaliers.

Exercices isotoniques

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'exercices isotoniques tirés du site Web de la Société de l'arthrite **(www.arthrite.ca/conseils/exercice)**.



Développé avant des bras

Utilisez une bande élastique. Assis sur une chaise à dossier droit, prenez une extrémité de la bande dans chaque main après l'avoir fait passer derrière vous, sur les omoplates et sous les bras. (Si la pression de la bande sur votre dos vous gêne, faites-la plutôt passer autour du dossier de la chaise.) Pliez les coudes et pointez les pouces vers le haut. Dépliez les coudes en poussant les bras vers l'avant. Maintenez la position pendant une seconde, puis repliez les bras.

Poussée latérale de la jambe

Avec une bande élastique, formez une boucle légèrement plus grande que votre taille. Couchez-vous sur le dos et passez la bande autour de vos jambes juste au-dessus des genoux. En gardant une jambe immobile, écartez lentement l'autre jambe jusqu'à ce que la bande soit tendue. Maintenez la pression pendant cinq secondes, puis ramenez la jambe au centre. Répétez l'exercice dix fois avant de passer à l'autre jambe.

Endurance

Les exercices d'endurance améliorent la santé du cœur, des poumons et de l'appareil circulatoire, vous permettant de travailler plus longtemps avant de vous fatiguer.

Conseils importants pour les activités d'endurance

- Au début, visez un niveau d'intensité moyen où vous pouvez encore parler sans peine mais où vous vous échauffez et transpirez un peu.
- Il est recommandé de faire une trentaine de minutes d'activités d'endurance d'intensité modérée de quatre à sept jours par semaine.
- Évitez les activités comportant des sauts, des torsions et rotations rapides ou des arrêts brusques, car ces types de mouvements exercent de très fortes pressions sur les genoux et la colonne vertébrale.
- Il faut également éviter certains cours de conditionnement aérobique, certains sports de raquette et de contact ainsi que le jogging, car ces activités peuvent aggraver la douleur articulaire et augmenter le risque de blessure aux articulations.

Activités d'endurance recommandées

Il existe une foule d'activités d'endurance. Vous ne devriez pas avoir de mal à en trouver au moins une qui vous est **AGRÉABLE** et ne comporte aucun risque pour vos articulations.

Marche

La marche ne soumet pas les articulations à d'aussi fortes pressions que le jogging et est donc considérée beaucoup plus sûre et bénéfique pour les personnes atteintes d'arthrite. Elle permet d'étirer les muscles du dos et des jambes qui peuvent s'ankyloser quand on reste assis trop longtemps. De plus, la marche est une activité relativement bon marché; il suffit d'avoir une bonne paire de chaussures dotées de semelles souples et offrant un bon support de la voûte plantaire. Autre avantage de la marche : on peut en faire à peu près n'importe quand, où que l'on soit. Si vous avez des problèmes aux hanches, aux genoux, aux chevilles ou aux pieds, consultez votre professionnel de la santé afin de vous assurer que la marche est une activité qui vous convient.

Activités aquatiques

Comme l'eau supporte le poids du corps et offre une résistance aux mouvements, les activités aquatiques sont particulièrement avantageuses, améliorant la force musculaire et l'endurance. Des activités comme les étirements ou la marche dans l'eau permettent de solliciter les articulations sans les soumettre à des pressions excessives. L'eau tiède procure un effet apaisant et allégeant, offrant un milieu idéal pour soulager douleurs et raideurs articulaires.

Nul besoin de savoir bien nager pour faire de l'exercice dans l'eau! Vous pouvez rester dans la section peu profonde, vous agripper aux bords de la piscine ou utiliser un dispositif de flottaison.

La plage de températures de l'eau recommandée pour ce type d'activité est de 29°C (84°F) à 31°C (88°F). Les activités aquatiques étant assez peu exigeantes, vous pouvez être tenté d'y aller un peu trop vigoureusement. Si vous commencez un cours d'aquaforme, allez-y doucement et n'essayez pas de rivaliser avec les participants plus avancés ou de suivre la musique.

Bicyclette

La bicyclette en plein air et le vélo stationnaire renforcent les muscles et offrent un bon entraînement cardiovasculaire, c'est-à-dire pour le cœur et les poumons. Assurez-vous de bien régler la hauteur de votre siège de manière que votre genou soit légèrement plié lorsque la pédale est au point le plus bas de sa course. Si vous avez des maux de dos, il faut régler le siège et le guidon de manière que votre dos ne soit pas trop étiré vers l'avant. Si vous faites du vélo stationnaire, un modèle à pédalage horizontal (de type « vélo couché ») peut réduire les douleurs dorsales, permettant de pédaler assis le dos droit. Le vélo est une activité d'endurance idéale, car il offre toute la résistance dont vous avez besoin; cependant, si vous avez des problèmes aux genoux, commencez lentement et utilisez la moins grande résistance possible. Pour obtenir une basse résistance, réglez votre vélo au plus petit braquet.

D'autres activités d'endurance populaires comprennent le golf sans voiturette, le jardinage et les travaux d'entretien extérieur ainsi que la danse sans sauts.

Rester actif avec une articulation enflammée ou durant une poussée d'arthrite

Le fait de trop solliciter une articulation enflammée (chaude, douloureuse et enflée) peut aggraver l'inflammation et les lésions articulaires. Il est important d'être à l'affût des signaux que vous envoie votre corps, de bien surveiller l'état de vos articulations et de modifier au besoin votre programme d'exercice. Si vous avez une poussée d'arthrite, il faut éviter les activités vigoureuses et laisser vos articulations enflammées se reposer.

Pour préserver la santé de vos articulations, cependant, vous devez continuer de les bouger. Il est donc souhaitable que vous poursuiviez les exercices d'amplitude qui vous ont été recommandés. Bougez chacune de vos articulations lentement et doucement jusqu'aux limites de son amplitude. En faisant trois répétitions de ces exercices chaque jour sans dépasser l'amplitude à l'intérieur de laquelle vous pouvez mouvoir vos articulations sans éprouver de douleur, vous pourriez même atténuer et raccourcir votre poussée d'arthrite. De plus, choisissez une activité d'endurance sans chocs répétés. Par exemple, si vous avez des douleurs aux hanches, aux genoux ou aux chevilles, vous pouvez remplacer la marche par la natation ou le vélo stationnaire.

Une fois votre poussée d'arthrite terminée, vous pouvez reprendre vos activités et votre programme d'exercice normaux. Cependant, il faut commencer à un niveau inférieur à celui où vous étiez avant le début de votre poussée. Vous devez donc diminuer le nombre de répétitions ainsi que la résistance et l'intensité de vos exercices.

Conseils importants pour maximiser les bienfaits de l'activité physique

Voici quelques conseils pour vous aider à intégrer l'activité physique dans votre emploi du temps.

Faites-vous des traitements par la chaleur ou le froid

Bien des gens utilisent la chaleur ou le froid pour soulager la douleur qu'ils éprouvent après certaines activités. Prendre une douche chaude ou appliquer une serviette humide chauffée au four à micro-ondes ou une bouteille d'eau chaude sur ses articulations sont des exemples simples de traitements par la chaleur. On peut également utiliser une compresse chaude humide, mais il faut prendre bien soin de ne pas se brûler en exposant sa peau à une chaleur excessive.

La chaleur est bénéfique, car elle stimule la circulation sanguine. Les personnes arthritiques doivent savoir dans quelles circonstances un traitement par la chaleur est indiqué. Par exemple, si vos articulations sont chaudes ou enflées, il ne faut pas les exposer à la chaleur. Dans le cas contraire, l'exposition à la chaleur peut vous aider à assouplir vos articulations avant de faire de l'exercice.

Le froid peut également être bénéfique, en particulier après l'exercice. Un exemple simple de traitement par le froid consiste à appliquer un sac de pois congelés ou une sucette glacée sur ses articulations pendant dix minutes après une séance d'exercice. Les personnes arthritiques peuvent trouver plus facile d'appliquer du froid que de la chaleur sur leurs articulations, car le froid provoque une sensation d'engourdissement qui soulage temporairement la douleur. De plus, le froid atténue l'enflure légère que peut causer l'exercice.

Prévoyez des périodes d'échauffement et de récupération

Avant de faire des exercices de souplesse, de renforcement ou d'endurance, vous devez passer entre cinq et quinze minutes à vous échauffer. L'échauffement prépare votre corps à l'activité. Pour vous échauffer, marchez lentement ou faites une version plus lente de votre exercice. Ensuite, étirez doucement vos muscles et les tissus entourant vos articulations en exécutant des mouvements de pleine amplitude et en maintenant vos articulations au bout de leur course pendant cinq secondes. Tous les muscles sollicités durant votre séance d'exercice doivent être bien échauffés.

Une fois la séance d'exercice terminée, il est important de récupérer en exécutant les mêmes étapes que pour l'échauffement. C'est le moment idéal pour bien étirer vos muscles. La récupération doit également durer entre cinq et quinze minutes. Elle permet de retrouver une fréquence cardiaque et un rythme respiratoire normaux.

Buvez

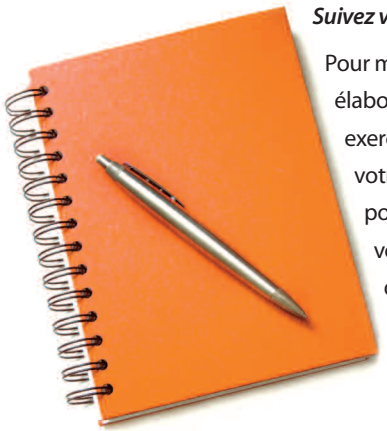
Pour éviter la déshydratation, vous devez boire une quantité suffisante de liquide avant et après l'exercice. Cet apport doit s'ajouter aux huit verres de 230 ml (8 oz) d'eau que les experts recommandent de boire chaque jour. Durant une séance d'exercice, il est utile d'avoir une bouteille d'eau à portée de la main.

Sachez vous amuser

Il est essentiel d'être actif pour rester en bonne santé, mais l'activité physique n'a pas besoin d'être ennuyante. Choisissez des activités appropriées et stimulantes, invitez un ami ou inscrivez-vous à un groupe de conditionnement physique. Les activités qui vous permettent de bouger tout en socialisant vous aideront à vous refaire une santé tant morale que physique.

Allez-y à votre rythme

Au début, allez-y doucement. Il est normal que votre rythme cardiaque augmente légèrement, que vous respiriez un peu plus vite et que vous ayez chaud. Cependant, vous devez vous assurer de pouvoir encore parler normalement pendant votre activité. Si vous souffrez d'arthrite, évitez d'en faire trop au début, car vous risquez ainsi de limiter vos progrès ainsi que les bienfaits de vos activités. Soyez à l'affût de certains signes de surmenage. Par exemple, une douleur vive ou plus intense qu'à l'habitude décèle dans bien des cas un problème sous-jacent.



Suivez vos progrès

Pour maintenir votre motivation et votre engagement, élaborez un plan d'action précisant vos objectifs, les exercices que vous comptez faire et la durée de votre programme. Afin de suivre vos progrès, vous pouvez tenir un journal et y noter vos activités et vos sensations à chaque séance. Au bout d'environ quatre semaines, vous pourrez voir si vous vous rapprochez de vos objectifs.

Une excellente façon de suivre vos progrès est de vous inscrire au défi de la Société de l'arthrite, *Ma qualité de vie, j'y tiens!* Ce programme de quatre semaines a pour but d'encourager les Canadiens à devenir plus actifs et à manger plus sainement pour retarder l'apparition de l'arthrose et atténuer les douleurs et la raideur causées par cette maladie. Dans le cadre du défi *Ma qualité de vie, j'y tiens!*, vous vous fixerez des objectifs précis et recevrez une trousse comprenant un contrat personnel et une feuille de suivi des activités conçue pour vous aider à suivre vos progrès. Pour en savoir plus ou vous inscrire, visitez le **www.arthrite.ca/maqualitedevie**.

Récompensez-vous

Une fois certains de vos objectifs accomplis et l'activité physique bien intégrée dans votre vie, il est important de vous récompenser. Une bonne récompense peut vous aider à rester motivé lorsque vous vous heurtez à des obstacles et vous faire apprécier encore davantage vos activités physiques.

Vaincre les obstacles

Accroître votre niveau d'activité physique ou commencer un programme d'exercice peut être difficile, et vous pouvez vous heurter à plusieurs obstacles comme la douleur, la fatigue et le manque de motivation. Il est facile de trouver toutes sortes de raisons pour éviter de passer à l'action. Vous trouverez ci-dessous une liste d'obstacles courants et de conseils pour les surmonter..

« J'ai trop mal. »

Il ne faut pas oublier qu'à long terme, l'activité physique atténue les douleurs arthritiques. Essayez de faire des exercices assis, couché ou dans l'eau. Une utilisation appropriée des traitements par le chaud ou le froid peut neutraliser vos douleurs et vous permettre de faire l'exercice dont votre corps a besoin. Si vous avez de l'arthrose, appliquez de la chaleur ou de la glace sur vos articulations touchées vingt minutes avant de commencer une séance d'exercice. Si vous avez une forme d'arthrite de type inflammatoire, appliquez de la glace sur vos articulations touchées vingt minutes avant le début de votre activité.

« Je suis fatigué. »

La fatigue est un symptôme courant de l'arthrite, mais elle empire quand on est inactif. Le fait d'être actif augmente ordinairement votre niveau d'énergie et vous permet d'en faire davantage en une journée. Si vos activités vous épuisent, c'est probablement parce que vous en faites trop, trop rapidement. N'oubliez pas de commencer votre programme lentement et de vous fixer des objectifs raisonnables et réalisables.

« Il ne fait pas assez beau. »

L'activité physique peut se pratiquer à l'intérieur comme à l'extérieur. Si vous trouvez qu'il fait trop chaud ou trop froid dehors, essayez la marche sur tapis roulant dans un centre de conditionnement physique, allez nager dans une piscine municipale, baladez-vous dans un musée ou faites des étirements en regardant la télévision.

« Je n'ai pas assez de temps. »

Chaque jour, vous passez sans doute entre quinze et dix-neuf heures éveillé, et il suffit de cumuler de trente à soixante minutes d'activité physique pour atteindre le niveau recommandé par les experts. S'il vous est impossible de prévoir une période ininterrompue de trente à soixante minutes, vous pouvez toujours diviser votre programme en séances plus courtes. Sur le plan de la santé, une séance d'activité physique de dix minutes répétée trois fois par jour est tout aussi bénéfique qu'un entraînement de trente minutes. Au moment d'établir votre programme, tenez compte du temps que vous devez consacrer à votre travail, à vos loisirs et à votre famille et décidez des parties de la journée que vous pouvez consacrer à l'exercice.

« Je n'ai pas les moyens de me payer un abonnement au centre sportif. »

Qui dit que vous devez aller au centre sportif pour faire de l'exercice? L'un des grands avantages de l'activité physique est qu'on peut la pratiquer à très peu de frais. Nul besoin d'appareils ultramodernes! Marcher dans un centre commercial est tout à fait gratuit. Si vous ne pouvez vous payer des haltères, utilisez des boîtes de conserve pleines, des bouteilles d'eau ou des bandes élastiques. Pour découvrir d'autres façons originales de vous entraîner, procurez-vous des livres, des vidéos et des DVD d'exercice à votre bibliothèque locale ou dans un bureau participant de la Société de l'arthrite. Par ailleurs, la Société offre un certain nombre de documents utiles que vous pouvez acheter sur son site Web à l'adresse **www.arthrite.ca/boutique**.

« C'est ennuyant. »

Une fois l'activité physique bien intégrée dans votre vie quotidienne, il se peut qu'un certain ennui s'installe avec le temps. Pour briser la routine, vous pouvez entre autres combiner l'exercice avec des activités ordinaires. Si vous devez aller à la banque ou au magasin, par exemple, vous pouvez en profiter pour marcher. Vous pouvez également varier vos activités et les agrémenter de diverses façons : choisissez des activités qui vous plaisent, écoutez de la musique, regardez la télévision ou invitez un ami à se joindre à vous.

« Je n'ai plus de douleur. »

C'est une excellente nouvelle, sans doute attribuable en grande partie à l'activité physique. Mais ce n'est pas une raison pour cesser d'être actif. L'activité physique régulière maintient vos articulations en bonne santé et diminue le risque de nouvelles poussées d'arthrite.

« J'ai peur de tomber ou de perdre l'équilibre. »

Si vous craignez les chutes, commencez par faire des activités sur une chaise, dans votre lit ou en vous appuyant contre un mur. Avec le temps, vous deviendrez plus fort, votre équilibre s'améliorera, et vous pourrez faire de plus en plus d'activités debout sans appui.

Points-clés à retenir

Voici des points essentiels à retenir si vous avez décidé d'augmenter votre niveau d'activité physique :

- Rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour commencer.
- Planifiez vos activités avec l'aide de votre professionnel de la santé.
- Élaborez votre programme sur une période de plusieurs semaines ou de plusieurs mois.
- Fixez-vous comme objectif de faire entre trente et soixante minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine.
- Écoutez votre corps.
- Répartissez au besoin vos séances d'activité tout au long de la journée.
- Planifiez vos journées de manière à être actif sans toutefois vous épuiser.
- Sachez vous amuser.
- Tenez bon; il est humain d'avoir des périodes d'inactivité, mais n'oubliez pas que vous pouvez recommencer en tout temps.

Ouvrages à consulter

L'arthrite (Clinique Mayo)
Gene Hunder, Broquet, Saint-Constant, Québec, 2005.
ISBN 2-89000-689-0, 247 p.

L'arthro-didacte. L'art de vivre avec son arthrite
Kate Lorig, James F. Fries, ERPI, Saint-Laurent, Québec, 2001
ISBN 2-7613-1274-0, 397 p.

Célébrez une vie active. Exercices en douceur pour les personnes arthritiques. DVD
Société de l'arthrite, Stonehenge Media Group pour Pharmacia Canada Inc. et Pfizer Canada Inc., Toronto, Ontario, 2001.

Le poids santé (Clinique Mayo)
Donald D. Hensrud, Lavoie Broquet, Saint-Constant, Québec, 2005.
ISBN 2- 89000-684-0, 238 p.

Vieillir en santé (Clinique Mayo)
Edward T. Creagan, Broquet, Saint-Constant, Québec, 2005.
ISBN 2-89000-700-6, 224 p.

Ressources utiles

Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine (Agence de la santé publique du Canada)

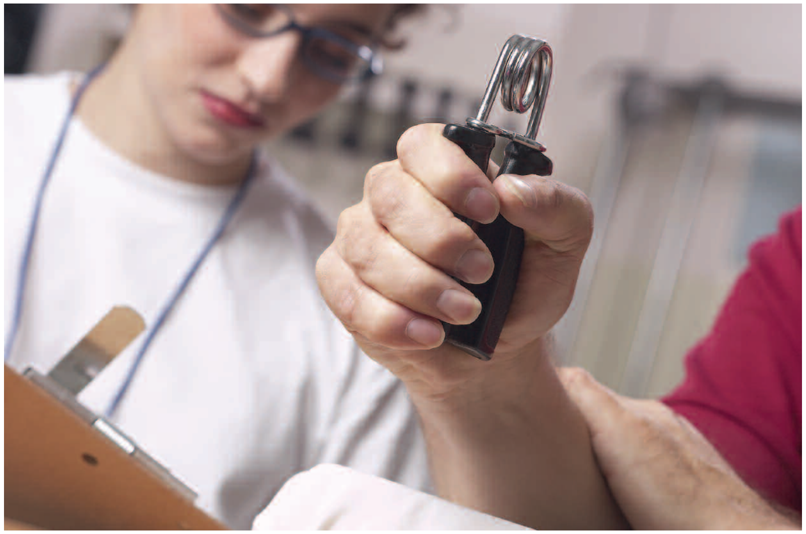
Le *Guide d'activité physique canadien* présente des lignes directrices et des conseils aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux personnes âgées. On y traite des types d'activités physiques recommandés pour se mettre en forme et améliorer son état de santé ainsi que de la fréquence à laquelle il est conseillé de les pratiquer. Ce document renferme des conseils pour vous aider à passer à l'action et à maintenir un style de vie actif susceptible d'améliorer votre état de santé et de vous permettre de profiter pleinement de la vie. Pour en télécharger une copie gratuitement, visitez le **www.guideap.com**.

ParticipACTION

ParticipACTION est le porte-voix national en matière d'activité physique et de participation aux sports. Chef de file en communication, en renforcement des capacités et en échange des connaissances, ParticipACTION a pour mission d'inspirer les Canadiens à bouger davantage et de les appuyer dans cette démarche. Pour en savoir plus, visitez le **www.participaction.com**.

Association canadienne de physiothérapie

La physiothérapie améliore la mobilité des Canadiens de diverses façons. Pour en apprendre davantage à ce sujet ou trouver un physiothérapeute dans votre région, rendez-vous au **www.physiotherapy.ca**.



Facons de lutter contre l'arthrite :

Téléphonez à la Société de l'arthrite

Pour parler à une personne qualifiée pouvant vous fournir soutien et information, composez notre numéro sans frais. **1.800.321.1433**

Inscrivez-vous gratuitement au Registre de l'arthrite

Vous recevrez l'information précise dont vous avez besoin pour prendre en charge votre arthrite et améliorer votre qualité de vie. **www. arthrite.ca/registre**

Inscrivez-vous au Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite (PIPA)

D'une durée de six semaines, le Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite (PIPA) est offert aux personnes arthritiques de même qu'à leurs parents et amis. Les ateliers hebdomadaires de deux heures sont présentés par des animateurs qualifiés possédant une expérience directe de l'arthrite. Dans un cadre interactif, les participants acquièrent une confiance nouvelle dans leur capacité à maîtriser leurs symptômes, apprennent à élaborer des plans d'action pour atténuer les effets de l'arthrite sur leur vie et tissent des liens avec d'autres personnes atteintes d'arthrite. **www. arthrite.ca/pipa**

Utilisez des produits Pro Arthrite

La Société de l'arthrite est fière de reconnaître l'apport des fabricants qui ont conçu des produits faciles à utiliser pour les personnes atteintes d'arthrite. Pour consulter la liste complète des produits recommandés par la Société et portant la désignation Pro Arthrite, rendez-vous à l'adresse **www.arthrite.ca/proarthrite.**

Faites un don

La Société de l'arthrite mène la bataille pour réaliser sa vision d'un monde sans arthrite et aide les personnes arthritiques à profiter pleinement de la vie en combattant les limites que cette maladie peut imposer au quotidien. Nous espérons que la présente brochure vous a aidé à mieux prendre en charge votre arthrite. Aidez-nous à financer la recherche sur l'arthrite et à offrir des programmes et des services éducatifs en nous prêtant votre soutien dès aujourd'hui. Pour faire un don, rendez-vous à l'adresse www.arthrite.ca, composez le 1.800.321.1433 ou découpez le coupon ci-dessous et retournez-le-nous à l'adresse suivante : **Société de l'arthrite, 393, av. University, bureau 1700, Toronto (Ontario), M5G 1E6**.

✂- -

Je prête mon soutien à la LUTTE CONTRE L'ARTHRITE en faisant un don à la Société de l'arthrite.

Nom : ____________________

Adresse : ____________________

Ville : __________ Province : __________ Code : __________

Tél. : __________ Courriel : __________

Je fais un don de :
❏ 25 $ ❏ 50 $ ❏ 100 $ ❏ Autre montant__________ $
❏ Je joins un chèque établi à l'ordre de la Société de l'arthrite.

Veuillez porter mon don à ma carte de crédit :
❏ Visa ❏ MasterCard ❏ American Express

Numéro de carte : __________ Date d'expiration : __________

Signature____________________

PAA BROCH

Notes

La Société de l'arthrite peut vous aider à *améliorer* votre qualité de vie!

Si vous avez reçu un diagnostic d'arthrite et désirez en savoir plus, contactez-nous pour obtenir GRATUITEMENT nos feuillets d'information et nos brochures.

- Goutte
- Fibromyalgie
- Lupus
- Arthrite
- Arthrose
  UN APERÇU DES OPTIONS DE TRAITEMENT
- Polyarthrite rhumatoïde
  UN APERÇU DES OPTIONS DE TRAITEMENT
- Spondylarthrite ankylosante
  UN APERÇU DES OPTIONS DE TRAITEMENT
- Arthrite psoriasique
  UN APERÇU DES OPTIONS DE TRAITEMENT
- Guide du consommateur sur les médicaments contre l'arthrite

CONTACTEZ-NOUS DÈS AUJOURD'HUI
1.800.321.1433 WWW.ARTHRITE.CA