

## Leçon 3 : Élaboration d'un programme d'exercices

Dans cette leçon, nous nous pencherons sur l'élaboration d'un programme d'exercices sûr, efficace et adapté à vos besoins et à vos capacités. Vous apprendrez qu'il est important de commencer lentement, d'écouter votre corps et d'augmenter progressivement l'intensité et la durée de vos séances d'entraînement.

Veillez lire attentivement chaque section de cette leçon et, lorsque vous êtes prêt(e), répondre au **test questionnaire de la leçon 3** pour vérifier vos nouvelles connaissances. Le test questionnaire est un PDF interactif et imprimable.



### Faits importants :

1. Travaillez avec votre fournisseur de soins de santé ou un physiothérapeute pour élaborer un programme d'exercices adapté à votre état spécifique, tout en tenant compte des limites de vos articulations et de votre niveau de forme physique général.
2. Échauffez-vous avant de faire de l'exercice en effectuant des exercices doux d'amplitude de mouvements pour préparer vos muscles et vos articulations à l'activité.
3. Choisissez des exercices qui vous plaisent et que vous pouvez intégrer à votre routine quotidienne. Cela vous aidera à poursuivre et à respecter votre programme d'exercices.
4. Envisagez d'utiliser des aides telles que des bâtons de marche, des orthèses ou des dispositifs d'assistance pour soutenir vos articulations pendant l'exercice et réduire l'inconfort.



### Élaboration d'un programme d'exercices avec votre fournisseur de soins de santé ou un physiothérapeute

Avant de commencer un programme d'exercices, il est important de travailler avec votre fournisseur de soins de santé ou un physiothérapeute ayant de l'expérience avec les personnes atteintes d'arthrite; soyez honnête avec eux en ce qui concerne la façon dont les symptômes de l'arthrite peuvent affecter votre capacité à participer aux exercices. D'autres types de spécialistes de l'exercice peuvent également conseiller les personnes atteintes d'arthrite, notamment les physiatres de l'exercice et les ergothérapeutes. Parlez à votre médecin des options disponibles dans votre région.

Ces professionnels de la santé peuvent évaluer vos besoins particuliers, vous conseiller sur les exercices qui sont sûrs et bénéfiques pour vous et vous aider à adapter un programme

d'exercices en fonction de vos besoins. Ils tiendront compte d'éléments tels que la gravité de votre maladie, les lésions ou limitations articulaires et votre forme physique générale. En travaillant avec un professionnel de la santé, vous pouvez vous assurer que votre programme d'exercices est approprié, efficace et adapté à vos capacités grâce à une combinaison d'exercices d'aérobic, de force, de mobilité et d'équilibre.



## Échauffement avant l'exercice

Avant de commencer une séance d'exercices, il est essentiel d'échauffer les muscles et les articulations pour améliorer les performances. Une routine d'échauffement comprend généralement des exercices de mobilité contrôlés qui ciblent les articulations et les muscles spécifiques que vous utiliserez pendant votre séance d'entraînement. Ces exercices peuvent augmenter le flux sanguin vers les muscles, améliorer la flexibilité et assouplir les articulations, les préparant ainsi mieux à l'activité. Des recherches ont démontré que les exercices d'échauffement peuvent améliorer la mobilité des articulations et réduire la raideur chez les personnes atteintes d'arthrite.



## Choisir des exercices qui vous plaisent et qui peuvent être intégrés à votre routine quotidienne

Il est important de choisir des exercices qui vous plaisent et vous motivent pour adhérer à long terme à votre programme d'exercices. En choisissant des activités qui vous plaisent vraiment, vous avez plus de chances de vous y tenir au fil du temps et de faire de l'exercice une partie intégrante de votre routine. Il peut s'agir de nager, de danser, de jardiner ou même de participer à un cours de groupe de remise en forme. L'intégration d'activités que vous trouvez plaisantes dans votre routine quotidienne permet de faire de l'exercice une habitude durable et agréable.



## Envisager d'utiliser des aides pour soutenir vos articulations pendant l'exercice

Pour les personnes atteintes d'arthrite, l'utilisation d'aides ou de dispositifs d'assistance peut apporter un soutien et réduire l'inconfort pendant l'exercice. Les aides comme les bâtons de marche ou les cannes peuvent aider à améliorer l'équilibre, à réduire le stress sur les articulations et à assurer la stabilité pendant les activités de marche ou de randonnée. Les appareils orthopédiques ou les attelles peuvent être utilisés pour soutenir et stabiliser des articulations spécifiques touchées par l'arthrite, comme les attelles de poignet ou les manchons de genou. Ces aides permettent de réduire la douleur et d'améliorer l'alignement des articulations pendant l'exercice. Il est important de consulter votre fournisseur de soins de santé ou un physiothérapeute pour déterminer si et quel type de dispositifs d'assistance peuvent être bénéfiques pour vous.

## Ressources d'information supplémentaires

- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes : [https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes\\_18-64/](https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/)
- Comité ACE : 3 règles pour ménager vos articulations : [https://jointhehealth.org/pdfs/3facts\\_F.pdf](https://jointhehealth.org/pdfs/3facts_F.pdf)
- *Arthritis Research Canada's 30-Day Exercise Challenge for Arthritis* : <https://bit.ly/ArthritisResearchCanada30dayExerciseChallenge> (en anglais seulement)
- *National Health Service UK* : <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/> (en anglais seulement)
- *SMART goal setting* : <https://bit.ly/SMARTGoalSettingUC> (en anglais seulement)