



Leçon 5 : Surmonter les obstacles à l'exercice

Dans cette leçon, nous aborderons les obstacles courants qui peuvent entraver votre programme d'exercices et vous proposerons des stratégies pour les surmonter. À la fin, vous serez en mesure d'identifier et de surmonter ces obstacles et de fixer des objectifs réalistes, ce qui vous aidera à poursuivre un programme d'exercices régulier.

Veuillez lire attentivement chaque section de cette leçon et, lorsque vous êtes prêt(e), répondre au **test questionnaire de la leçon 5** pour vérifier vos nouvelles connaissances. Le test questionnaire est un PDF interactif et imprimable.



Faits importants :

1. Pour les personnes atteintes d'arthrite, la fatigue et la douleur sont des obstacles courants à l'exercice. Soyez à l'écoute de votre corps et modifiez votre programme d'exercices en fonction de votre niveau d'énergie et de votre niveau de douleur au cours d'une journée.
2. Fixez des objectifs et des attentes réalistes pour votre programme d'exercices. Commencez par de petites étapes réalisables et augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos séances d'entraînement.
3. Recherchez le soutien d'amis, de membres de votre famille ou de groupes de soutien qui peuvent vous encourager et vous motiver. Envisagez de faire de l'exercice avec un(e) ami(e) pour rendre l'expérience plus agréable.
4. D'autres obstacles peuvent inclure le manque de temps, la peur de se blesser ou d'aggraver les symptômes de la maladie, le statut socio-économique ou le manque de soutien professionnel.



Gérer la fatigue et la douleur

Les personnes atteintes d'arthrite se heurtent à de nombreux obstacles en matière d'activité physique et d'exercice. La recherche démontre, par exemple, que l'absence de conseils personnalisés et de ressources facilement accessibles pour soutenir les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde pendant une poussée peut décourager l'activité et l'exercice par crainte de se blesser ou d'aggraver la douleur ou la fatigue.¹

Il est essentiel d'être à l'écoute de votre corps et d'ajuster votre programme d'exercices en fonction de votre niveau d'énergie et de votre niveau de douleur au cours d'une journée. Certains jours, vous aurez plus d'énergie et ressentirez moins de douleur, ce qui vous permettra de faire des exercices plus intenses, tandis que d'autres jours, vous devrez faire des activités plus légères ou modifier votre programme pour tenir compte de vos symptômes. N'oubliez pas que même un mouvement léger peut être bénéfique; il est donc important de trouver un équilibre qui vous convienne.



Autres obstacles à l'exercice

Les obstacles émotionnels à l'exercice comprennent la peur de ne pas savoir par où commencer et d'être jugé(e) sur sa forme et sa technique ou sur son apparence. De nombreuses formes d'arthrite, telles que la polyarthrite rhumatoïde, la maladie de Still de l'adulte et le lupus, présentent des caractéristiques physiques telles que des éruptions cutanées et des articulations noueuses qui peuvent rendre une personne mal à l'aise lorsqu'elle fait de l'exercice en public.

Votre statut socio-économique peut vous empêcher de participer à certains programmes d'exercices. Certains centres de remise en forme exigent des frais d'adhésion, tandis que les centres publics peuvent avoir une liste d'attente ou un programme d'inscription et fonctionnent selon le principe du premier arrivé, premier servi, avec des horaires d'ouverture limités. En outre, de nombreux établissements exigent une inscription en ligne ou sur le Web, ce qui peut constituer un obstacle pour les personnes qui n'ont pas accès à un ordinateur ou à un service Internet.

Selon l'endroit où vous habitez, vous pouvez également avoir un accès limité à des installations de remise en forme, à un réseau Internet fiable et à des professionnels de la santé qui peuvent vous aider à élaborer un programme d'exercices. Renseignez-vous auprès de votre communauté locale ou de vos centres de ressources pour savoir s'il existe des programmes d'exercices virtuels auxquels vous pouvez participer depuis le confort de votre foyer.



Fixer des objectifs et des attentes réalistes et spécifiques pour votre programme d'exercices

Pour réussir à long terme, il est important de fixer des objectifs et des attentes réalistes et spécifiques pour votre programme d'exercices. Commencez par fixer de petites étapes réalisables qui correspondent à vos capacités et à votre condition physique actuelles. Par exemple, vous pouvez commencer votre journée par une courte marche autour du pâté de maisons ou par des exercices de mobilisation et d'étirement en douceur. Au fur et à mesure que vous progressez et que vous vous sentez plus à l'aise, augmentez progressivement

la durée et l'intensité de vos séances d'entraînement. Cette approche graduelle permet d'éviter le surmenage et permet à votre corps de s'adapter aux exigences accrues de l'exercice au fil du temps. N'oubliez pas que les progrès peuvent être lents, mais que la constance est essentielle.



Le saviez-vous?

Des recherches récentes démontrent que le simple fait d'interrompre le temps passé assis au cours de la journée a des effets bénéfiques considérables sur la santé. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes recommandent de bouger davantage, de réduire le temps passé en position sédentaire et de bien dormir. Pour en savoir plus, **cliquez ici** pour consulter les directives.



Créer un système de soutien

Un système de soutien peut rendre votre expérience de l'exercice plus agréable. Recherchez le soutien d'amis, de membres de votre famille ou de groupes de soutien qui comprennent votre expérience et font preuve d'empathie. Ils peuvent vous encourager, vous motiver et vous responsabiliser. Envisagez de trouver un compagnon ou une compagne d'exercice qui partage les mêmes objectifs et les mêmes intérêts que vous. Faire de l'exercice avec un(e) ami(e) ou en groupe peut rendre l'expérience plus agréable et vous fournir un soutien supplémentaire pour vous inciter à participer. Vous pouvez vous motiver mutuellement, partager vos expériences et vous réjouir ensemble de vos réussites.

Ressources d'information supplémentaires

- Rapport d'enquête du comité ACE sur l'arthrite et l'exercice : **<https://jointhehealth.org/programs-jhinsight-view.cfm?id=1282&locale=fr-CA>**
- *Johns Hopkins Arthritis Center: Strategies to Increase your Level of Physical Activity* : **<https://bit.ly/StrategiestoincreasePA>** (en anglais seulement)
- *HealthLink BC resources* : **<https://bit.ly/HealthLinkBCResources>** (en anglais seulement)
- *CDC resources* : **<https://bit.ly/CDCResourcesOvercomingBarriers>** (en anglais seulement)
- *NIH Overcome Exercise Barriers* : **<https://bit.ly/NIHNoMoreExcuses>** (en anglais seulement)