



# mon ingrédient actif

## L'activité physique pour la santé de vos muscles, de vos os et de vos articulations



Cette ressource traite de la façon dont l'activité physique peut avoir des répercussions sur vous quand vous souffrez de problèmes de santé liés à vos muscles, vos os et vos articulations. Elle devrait être utilisée conjointement avec de l'information additionnelle fournie par votre médecin de famille.

Les personnes qui souffrent de problèmes musculaires, osseux ou articulaires, comme la douleur lombaire, l'arthrite ou la fibromyalgie qui sont plus actifs ont:



Une meilleure qualité de vie

Un meilleur fonctionnement physique

Un meilleur sommeil



Réduire la douleur et améliorer la tolérance à la douleur

Diminuer l'inflammation et accroître la souplesse

Renforcer la musculature environnante afin de protéger les articulations

Votre activité physique peut être **agréable**, efficace, and **sécuritaire**.



## Agréable



Certaines personnes peuvent trouver difficile d'entreprendre une activité physique parce qu'ils ressentent de la douleur. Il est préférable de commencer graduellement. Pour certaines personnes, prendre des médicaments avant de faire de l'activité physique peut aider à soulager l'inconfort articulaire ou musculaire. Être actifs avec d'autres personnes peut s'avérer une excellente façon de rendre l'activité physique plus agréable. Essayer différentes activités vous permet de voir ce qui fonctionne le mieux pour vous; il peut aussi être utile de varier vos activités. Si vous ne savez pas trop comment vous y prendre, vous pourriez assister à un cours de conditionnement physique ou à un groupe de marche organisé.

## Efficace



L'activité aérobique comporte de nombreux avantages pour les personnes atteintes de troubles musculaires, osseux ou articulaires. Pour l'arthrose, la douleur diminue après 6 à 8 semaines, alors il est important de persévérer. Pour l'arthrite rhumatoïde ou la fibromyalgie, commencez à faible intensité et augmentez très graduellement. Les exercices de renforcement musculaire et de souplesse sont très efficaces pour tous les types de troubles musculaires, osseux ou articulaires.

## Sécuritaire



Le type d'activité physique que vous pouvez pratiquer de façon sécuritaire dépend de votre état de santé, de votre niveau de forme physique et des traitements en cours.

Commencer à faire de l'exercice signifie habituellement bouger «un peu, mais souvent» en faisant de la marche légère ou un type d'activité semblable. Augmentez graduellement à un niveau auquel vous sentez que vous êtes essoufflé, tout en étant encore capable de parler, mais pas de chanter.

Si vous vous sentez particulièrement fatigué, vous pouvez essayer une activité moins intense pendant une plus courte période, ou prendre une journée de repos et réessayer le lendemain. Si l'activité physique semble aggraver vos douleurs ou raideurs, parlez-en avec votre équipe de soins.

## Évitez l'activité physique et consultez votre médecin si vous éprouvez les symptômes suivants:

- Fatigue ou faiblesse inhabituelle
- Douleur thoracique ou pouls irrégulier
- Difficulté à respirer
- Malaise pendant l'activité
- Douleur aiguë ou blessure
- Étourdissements inexplicables

## Ressources utiles



Renseignez-vous sur les programmes gratuits pour bien vivre avec l'arthrite en communiquant avec la Société de l'arthrite (1 800 321-1433).

Des médecins du Royaume-Uni ont créé un site Web comportant des vidéos informatives et des brochures en ligne, y compris des conseils spécifiques sur l'activité physique pour différents troubles musculaires, osseux et articulaires. <http://www.benefitfromactivity.org.uk/why-am-i-doing-this/conditions/musculoskeletal-health/>

Ce projet bénéficie du financement des Subventions en éducation des patients pour les résidents en médecine familiale de la Fondation pour l'avancement de la médecine familiale (FAMF).

Ce feuillet d'information est fourni à titre d'information seulement et ne remplace pas l'avis de votre médecin. Vérifiez toujours auprès de votre médecin si vous avez des préoccupations au sujet de votre état de santé ou d'un traitement. L'auteur, les collaborateurs ou les promoteurs ne sont pas responsables, directement ou indirectement, de tout préjudice pouvant découler de l'utilisation correcte ou non de l'information contenue ou présumée dans le présent feuillet d'information.

© 2017 Mon ingrédient actif/Dre Jane Thornton. Remerciements à Dr Noah Ivers, Ann Gates, Reframe Health Lab, Emily Nicholas et Seven Stones. Tous droits réservés.

Approuvé par:

THE COLLEGE OF  
FAMILY PHYSICIANS  
OF CANADA



LE COLLÈGE DES  
MÉDECINS DE FAMILLE  
DU CANADA

Bénéficie de l'appui de:



WCH  
WOMEN'S COLLEGE HOSPITAL  
Health care for women. RESEARCHER-LED.

SEVEN  
STONES