



QUATRE CONSEILS POUR GARDER VOS OS ET VOS ARTICULATIONS EN SANTÉ

Plus de six millions de Canadiens et Canadiennes souffrent de problèmes d'os et d'articulations tels que l'arthrite, les rhumatismes, l'ostéoporose et les blessures attribuables à des activités sportives ou à des chutes.

Heureusement, en prenant certaines mesures, vous pouvez réduire vos risques de maladies et de blessures des os et des articulations. Selon les spécialistes, le meilleur moyen de vous en protéger est de prévenir les blessures. Mais comme il n'est pas toujours possible de prévenir les accidents, il est essentiel de traiter toute blessure rapidement et de façon appropriée. Que vous souffriez déjà d'une maladie des os ou des articulations, que vous soyez en train de vous rétablir d'une blessure ou que vous souhaitiez simplement prendre des mesures préventives, voici quatre conseils qui vous aideront à réduire les risques de blessure et à protéger vos os et vos articulations.

1 Faites de l'exercice régulièrement et commencez jeune

L'exercice « nourrit » le cartilage de vos articulations, soit le tissu solide qui protège l'extrémité de vos os. Inversement, le manque d'activité physique « prive » le cartilage, ce qui se traduit par une diminution de la capacité des os à absorber les nutriments et à éliminer les déchets. Faire de l'exercice régulièrement fortifie également les muscles, les tendons et les ligaments qui protègent les articulations en absorbant les chocs et en maintenant leur souplesse. Si vous faites déjà de l'exercice fréquemment ou si vous venez de commencer à intégrer l'exercice à vos habitudes, voici quelques suggestions qui vous aideront à prendre soin de vos os et de vos articulations pendant vos activités physiques :

- ✓ Faites des exercices d'échauffement et d'étirement avant de commencer tout type d'activité physique.
- ✓ Faites des exercices d'intensité modérée à intense comme la natation, par exemple, puisqu'elle vous permettra de développer progressivement votre force globale tout en évitant de mettre de la pression sur vos articulations.
- ✓ Essayez de faire des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre en utilisant des poids libres ou des appareils de musculation. Cela vous permettra d'augmenter votre force musculaire et votre forme physique, en plus de réduire vos douleurs articulaires à long terme.
- ✓ Faites des exercices d'équilibre et de flexibilité comme le yoga ou le tai-chi. Ces exercices de mouvements lents à faible impact améliorent la souplesse, la force musculaire et l'équilibre, tout en réduisant la douleur.

Si vous avez une maladie des articulations comme l'arthrite, vous pourriez avoir des douleurs, de l'enflure et de l'inflammation au niveau des articulations. Faire de l'exercice quotidiennement peut aider à soulager ces douleurs et à augmenter la souplesse de vos articulations. Utilisez toujours de la prudence lorsque vous effectuez vos mouvements pendant vos séances d'exercice.

Finalement, consultez votre physiothérapeute ou votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement, surtout si vous avez un certain âge ou un surplus de poids. Vous devriez en effet vous adresser à un ou une spécialiste de la santé pour vous assurer que votre programme d'entraînement est bien adapté ; on pourrait peut-être vous proposer certaines modifications ou vous recommander des exercices à faible impact.



2 Maintenez un poids santé

Un surplus de poids ajoute un stress sur vos articulations. En atteignant et en maintenant un poids santé, vous réduirez non seulement cette pression, mais vous contribuerez aussi à prévenir plusieurs autres maladies comme les maladies cardiovasculaires et le diabète. Ce que vous mangez et buvez est important ; un régime équilibré peut vous aider à atteindre un poids santé et de meilleurs choix alimentaires et une bonne hygiène de vie peuvent vous aider à maintenir la santé de vos os.

Le saviez-vous?

Ostéoporose Canada fournit un [tableau permettant de calculer votre apport recommandé en calcium](#) et une [liste d'aliments riches en calcium](#) qui contribuent à la croissance des os.

— Lait, fromage, yogourt, poisson en conserve avec les os (les sardines par exemple).

Il existe aussi différentes options pour les personnes intolérantes au lactose ou celles qui suivent un régime à base de plantes ou qui sont véganes :

— Brocoli, chou de Bruxelles, haricots, boissons enrichies de soya, d'amande et de riz, jus d'orange enrichi, fèves blanches en conserve, tofu.

Il est important de consommer une bonne dose de [vitamine D](#), car elle facilite l'absorption du calcium et augmente la force musculaire.

— Lait, margarine, saumon, thon en conserve, jaunes d'œufs, champignons, boissons enrichies de soya, d'amande et de riz et jus d'orange enrichi.

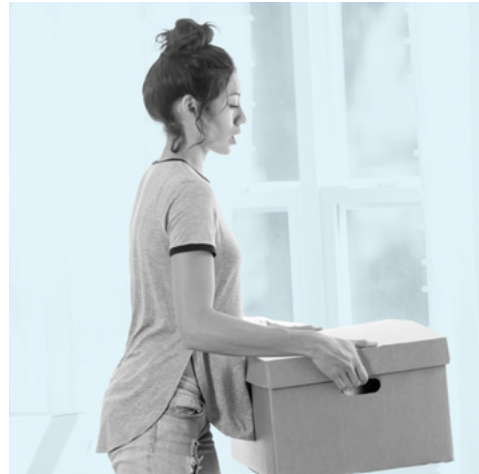
ⓘ Note : Les boissons alcoolisées ou qui contiennent de la caféine peuvent empêcher l'absorption du calcium et contribuer à la perte osseuse.



Il est recommandé de consulter votre médecin de famille ou un ou une [diététiste](#) pour déterminer les aliments qui vous procureront suffisamment de calcium, de vitamine D et d'autres nutriments importants pour protéger la santé de vos os. Ces spécialistes de la santé peuvent aussi vous conseiller quant aux aliments qui vous aideront à maintenir un poids santé et à améliorer votre force musculaire afin de protéger vos articulations.

3 Protégez vos articulations au quotidien

Une mauvaise posture, comme lorsque vous soulevez des objets lourds d'une mauvaise façon, ou lorsque vous ne vous tenez pas droit, par exemple, peut exercer un stress excessif sur votre corps. Une posture adéquate favorise un bon alignement des articulations et peut réduire les tensions articulaires indésirables. Pour protéger vos articulations, assurez-vous d'avoir une bonne posture et de transporter les objets lourds en les tenant près de votre corps. Il est également recommandé d'alterner des tâches physiquement exigeantes et répétitives avec des tâches plus faciles, et de changer de position souvent (toutes les 30 minutes, par exemple).



Mauvaise posture

Assoyez-vous en plaçant vos genoux près de votre torse. Vous pourriez aussi vous servir d'un repose-pied ; posez vos pieds sur un support peut en effet vous aider à soulager la pression exercée au bas de votre dos.



Sacs d'épicerie lourds

Portez les objets lourds près de votre corps et faites appel à vos articulations plus importantes et plus fortes (vos hanches et vos genoux, par exemple). Si possible, faites glisser ou rouler les objets lourds ou poussez-les au lieu de les soulever.



Tâches ménagères répétitives et fatigantes

Alternez les tâches plus difficiles avec celles qui sont plus faciles. Étirez-vous avant de commencer vos travaux ménagers et changez de position prudemment (pliez les genoux au lieu d'utiliser votre dos).



Passer sa journée à l'ordinateur

Ajustez votre chaise de façon à ce que l'écran soit à la hauteur de vos yeux. Vos coudes et vos avant-bras devraient former un angle de 90 degrés et reposer sur des accoudoirs. Vos hanches, vos cuisses, vos genoux et vos chevilles devraient être parallèles au sol. Pendant vos pauses, essayez les « [dix meilleurs exercices](#) » suggérés par la Société de l'arthrite.



Être sédentaire

Conservez un bon équilibre entre activité et repos, car un mode de vie sédentaire risque d'entraîner le « raidissement » de vos articulations. Levez-vous et bougez plusieurs fois pendant la journée (toutes les 30 minutes, par exemple) pour garder vos articulations souples. Autrement dit, bougez pour ne pas rouiller!



Rester debout toute la journée

Si possible, alternez entre position assise et debout pendant la journée. Toutefois, si votre travail vous en empêche, portez des chaussures confortables qui offrent un bon support. Étirez vos pieds (en vous tenant sur la pointe des pieds) et vos orteils (en les remuant). Un tapis ou une surface en caoutchouc peut aussi réduire la tension dans les jambes et dans le bas du dos. Évitez de porter des talons hauts.

4 Usez de prudence

Que vous aimiez pratiquer des sports exigeants, passer vos fins de semaine dans vos endroits préférés avec les gens que vous aimez ou vous dévouer corps et âme à votre travail, gardez en tête que les excès nuisent à l'organisme. Par exemple, passer de longues heures à faire du jardinage ou à l'ordinateur peut ajouter une pression indésirable sur vos articulations. Sachez donc reconnaître vos limites et éviter de vous surmener.

Assurez-vous de toujours :

- Bien [évaluer tout sport ou activité avant de l'entreprendre](#).
- [Vous échauffer avant toute activité physique intense et vous étirer par la suite](#).
- [Apprendre à prévenir les accidents à la maison](#).
- Appliquer et réappliquer, au besoin, de l'écran solaire lorsque vous vous installez au soleil pour recevoir une dose de vitamine D naturelle.

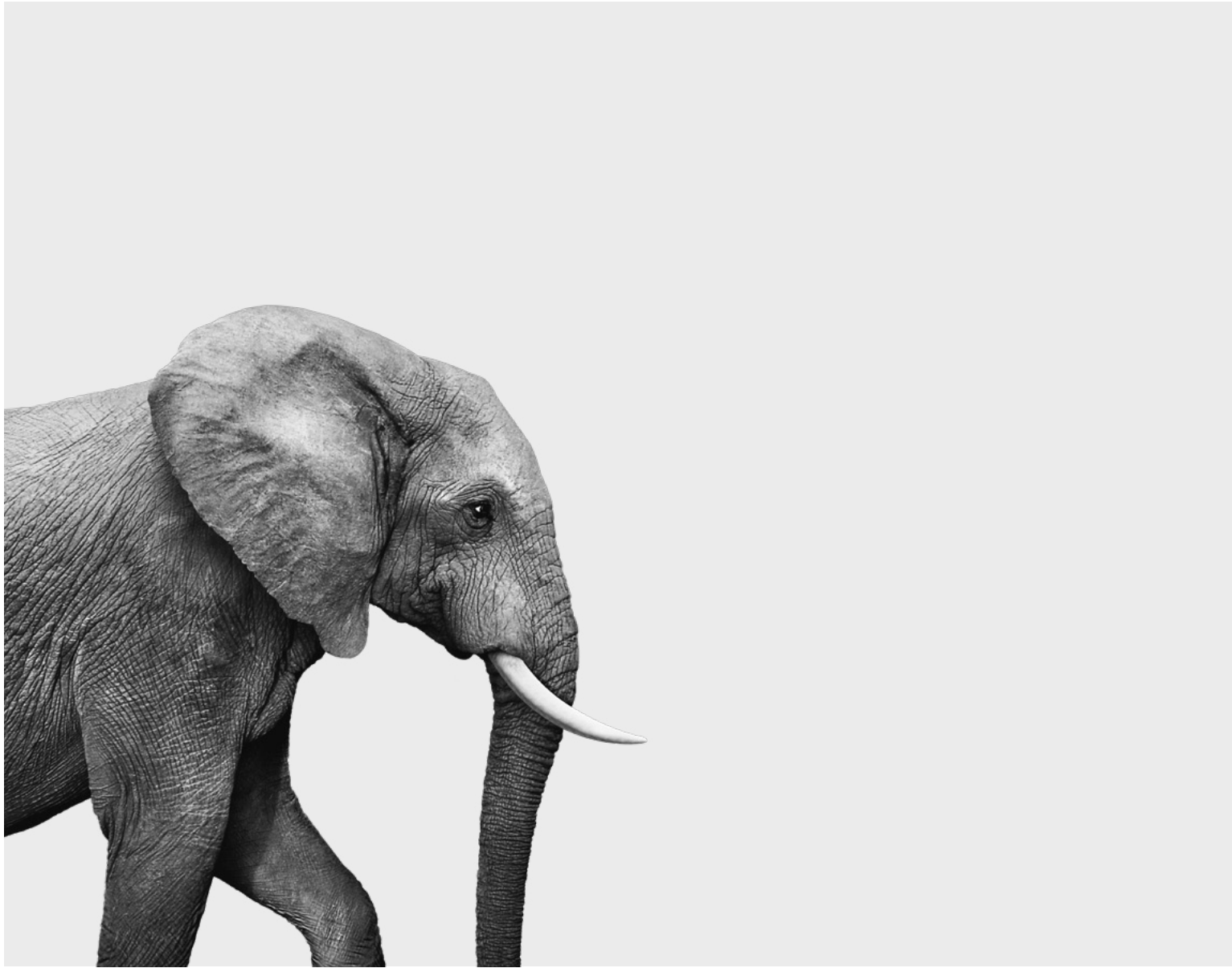
Sites Web connexes

[Fondation Canadienne d'Orthopédie](#)

[Ostéoporose Canada](#)

[Société de l'arthrite](#)





F54-1034 ACC

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel
l'Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc. exerce ses activités.

ia.ca