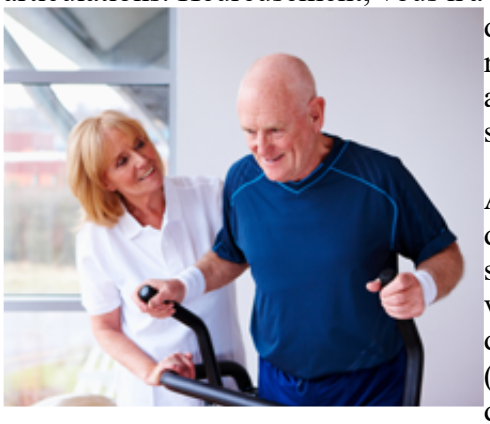
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Éviter les problèmes d'arthrose

Lorsque vous marchez, si vos articulations craquent, sont raides ou endolories, vous commencez peut-être à ressentir les effets de l'arthrose, une maladie causée par l'usure des cartilages dans les articulations. Heureusement, vous n'avez pas à accepter cette réalité du vieillissement sans réagir. À la différence de la polyarthrite rhumatoïde, vous pouvez prévenir ou retarder l'apparition de l'arthrose et assurer la santé de vos articulations durant de nombreuses années. Ces quelques suggestions pourraient vous aider.



Allégez la charge. Le meilleur moyen de prévenir l'arthrose et d'en réduire l'impact, c'est de maintenir un poids santé. Les spécialistes insistent sur ce point. Un surplus de poids peut vraiment influer sur les articulations, surtout celles des genoux et des hanches. Cependant, même si votre indice de masse corporelle (IMC) est loin d'être idéal, ne désespérez pas : les études démontrent qu'une perte de poids d'aussi peu que 4,5 kilos (10 livres) peut réduire de moitié votre risque de développer l'arthrose dans les genoux.

Bougez. En plus de vous aider à maintenir un poids santé, l'exercice active vos articulations et les aide à absorber les nutriments dont elles ont besoin. L'entraînement en parcours ou une alternance de différentes activités physiques est une excellente façon d'éviter la fatigue de l'entraînement, de prévenir les blessures causées par des mouvements répétés et de faire bouger un grand nombre d'articulations et de muscles.

En fait, il ne s'agit pas de vous préparer pour les olympiades. Un programme hebdomadaire d'activité physique pourrait comprendre la natation (le mode d'exercice le plus doux pour les articulations), la marche, le yoga, une promenade en vélo, une randonnée ou un peu d'entraînement en résistance comme la levée de poids légers ou les élastiques d'exercice. Souvenez-vous que Rome ne s'est pas construit en un jour. Donc, si vous n'êtes pas vraiment en forme, évitez les blessures en procédant lentement et graduellement. Avant d'entreprendre un programme d'exercice physique, consultez un médecin, surtout si vous tentez de limiter les effets de l'arthrose.

Nourrissez votre corps. Nous savons tous que la santé commence par une saine alimentation. Bien que les liens entre la nutrition et l'arthrose soient complexes, des études suggèrent que la vitamine D peut contribuer au bon fonctionnement de vos articulations. Les produits de la mer tels que les huîtres, le thon, le saumon, le hareng, les sardines et le maquereau sont d'excellentes sources de vitamine D. Si vous n’êtes pas un amateur de produits de la pêche, vous serez heureux d’apprendre que le lait et d’autres produits laitiers tels que le yogourt et le fromage sont souvent enrichis de vitamine D.

Si certains aliments favorisent l'amélioration des articulations chez les uns, les résultats pourraient être différents chez les autres. Si vous croyez que votre problème de santé est causé par une allergie alimentaire, essayez de découvrir le coupable en procédant par élimination.

Soyez prudent. Bien que la forme physique soit un bon moyen de prévenir ou de réduire les problèmes d'arthrose, assurez-vous de prendre quand même des précautions. Équipez-vous de façon adéquate, surtout en ce qui concerne les chaussures. Avant de commencer vos exercices, prenez le temps de faire des étirements et, si vous avez besoin d'aide, consultez un spécialiste en conditionnement physique.

Si votre travail implique des efforts physiques répétés, accordez-vous une pause périodique (par exemple, levez-vous, étirez-vous ou faites une courte marche); autant que possible, utilisez toujours des outils et appareils de soutien ergonomiques (y compris des genouillères et un repose-poignet) afin de réduire au minimum l'usure des articulations. Si une articulation vous fait souffrir, voici le remède : du repos, de la glace, une compression, une élévation, et une visite chez le médecin afin de vous assurer qu'il n'y a rien de sérieux.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.