



# Mouv

[www.polyarthrite.org](http://www.polyarthrite.org)

1. **Mandatory Change** Manque  
la pochette blanche [Daphne  
Rault-Coppin]



Vers **plus** d'activité  
et moins de sédentarité !

Avec le soutien de :



Reconnue d'utilité publique  
Tél. 01 400 30 200

# RETROUVEZ DANS LA MÊME COLLECTION...

## Poly Astuces



► **Des conseils testés et approuvés pour mieux vivre avec la maladie**

36 pages

Parce que toutes les personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques sont, à un moment ou à un autre, confrontées aux mêmes problématiques, ce magazine rassemble des conseils, trucs et astuces qui ont fait leurs preuves et peuvent vous être utiles. **Vous rencontrez des difficultés ? Rassurez-vous : vous n'êtes pas seul et de nombreuses solutions existent !**

## Poly Équilibre



► **Un magazine pour être à l'écoute de votre corps, vos besoins, vos envies...**

32 pages

L'équilibre est un état qui peut être difficile à atteindre et à maintenir, qui plus est lorsqu'on souffre d'un rhumatisme inflammatoire chronique. Fatigue, douleurs, anxiété... La maladie impose souvent de s'adapter. En vous invitant à faire preuve d'écoute et de bienveillance envers vous-même, **ce magazine est destiné à vous guider afin que vous puissiez vivre pleinement épanoui !**

## Poly Déco+



► **Un magazine pratique sur l'aménagement du domicile**

32 pages

Qu'il s'agisse de refaire votre intérieur ou de simples adaptations, ce magazine vous propose un tour d'horizon **des solutions pour améliorer votre confort** de vie et des informations sur les aides aux financements. En plus des aménagements, vous découvrirez des objets astucieux qui trouvent un intérêt majeur quand les articulations font souffrir ou sont abîmées.

## Poly Bien-être



► **Un magazine qui met le bien-être à la portée de tous**

32 pages

Se sentir **bien dans son corps et dans sa tête** n'est pas évident, surtout quand on souffre d'un rhumatisme inflammatoire chronique. Vous trouverez, dans cette édition, un panel de conseils pour vous aider à vous sentir mieux. À vous ensuite de choisir les plus adaptés à votre situation.

## Poly Vacances



► **Un magazine pour profiter pleinement de ses vacances**

24 pages

**Les vacances sont un moment privilégié pour se ressourcer**, retrouver un temps de liberté, voir du paysage ou réaliser ce qui nous tient à cœur. Parce que la maladie peut parfois être vécue comme un frein, nous avons recensé de nombreuses informations utiles qui vous aideront à rendre vos projets possibles afin que vos vacances restent synonymes de plaisir.

**Magazines réalisés par l'AFR<sup>ic</sup>, avec le soutien de MSD France.**

**Ces magazines sont gratuits\*.**

**Pour les recevoir, retournez le bon de commande qui se trouve en dernière page.**

\* Participation aux frais d'envoi de 4 €.

# Édito

## Vers plus d'activité et moins de sédentarité

Cela ne fait désormais plus aucun doute : l'activité physique est un vecteur de santé ! Grâce à ses nombreux effets bénéfiques, elle permet de vivre plus longtemps et en meilleure condition. Aujourd'hui, elle fait même partie des principaux enjeux de santé publique, que ce soit au niveau mondial ou national, pour la population générale ou pour les personnes souffrant de pathologies chroniques.

Où mais comment pratiquer une activité physique régulière quand on est douloureux, fatigué ou, tout simplement, si l'on n'aime pas le sport ?

Rassurez-vous : bouger lorsqu'on n'a pas l'âme d'un grand athlète, c'est possible ! En effet, l'activité physique englobe aussi bien le sport, que les activités du quotidien, de travail ou de loisirs. Les recommandations sont d'ailleurs aujourd'hui formulées pour permettre à chacun d'intégrer l'activité physique à sa vie de tous les jours...

Dans ce magazine, nous vous donnons toutes les clés pour aller vers plus d'activité et moins de sédentarité : conseils de professionnels, exercices, témoignages inspirants... Nous vous invitons à composer le programme qui vous ressemble, adapté à votre état de santé, à vos goûts et à votre mode de vie, et surtout à prendre du plaisir à bouger !

Le comité d'édition de l'AFP<sup>ric</sup>

L'intégralité du contenu rédactionnel de ce magazine est réalisée par l'AFP<sup>ric</sup>, en toute indépendance.

Nous remercions les professionnels et les malades qui ont accepté de participer en apportant leur expertise, leur point de vue ou leur témoignage.

Merci également à MSD France qui soutient les actions de l'AFP<sup>ric</sup> et sans qui ce projet n'aurait pu aboutir.

## SOMMAIRE

Rhumatismes inflammatoires chroniques et activité physique :  
le point de vue du rhumatologue .....4

Test : bougez-vous suffisamment ? .....7

Lutter contre la sédentarité au quotidien .....8

Activité physique adaptée et sport-santé :  
ce qu'il faut savoir .....23

### Zoom



La marche : un pas après l'autre .....25

Les activités aquatiques :  
jetez-vous à l'eau .....27

Ces activités auxquelles  
on ne pense pas .....29

Le Rugby Santé .....30

Rester motivé ! .....31

Objectif activité physique : journal de bord .....33

## Dossier 10

### L'activité physique : tout un programme !



Les recommandations du kiné .....12

Les activités cardio-respiratoires .....14

Le renforcement musculaire .....16

Les assouplissements .....20

Pratiquer en toute sécurité .....22

Ce magazine est destiné à vous informer sur les rhumatismes inflammatoires chroniques. Il ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien et à la prescription de votre médecin. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et des informations supplémentaires sur votre cas particulier.

Ouvrage collectif réalisé par l'Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques (AFP<sup>ric</sup>).  
9, rue de Nemours - 75011 PARIS - Tél. : 01 40 03 02 00  
E-mail : [afpric@afpric.org](mailto:afpric@afpric.org) - Site Internet : [www.polyarthrite.org](http://www.polyarthrite.org)

© 2023, Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques, Paris. Tous droits réservés, pour tous les pays.

ISBN : 978-2-919050-27-7

Dépôt Légal : Octobre 2023

Conception graphique et réalisation : [rv.polywork@gmail.com](mailto:rv.polywork@gmail.com)

Impression : Grapho12 - 30 les Gaillagues, Saint-Rémy,  
12200 Villefranche-de-Rouergue

# Rhumatismes inflammatoires chroniques et activité physique : le point de vue du rhumatologue



Si pendant longtemps, on a conseillé aux personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques de mettre leur corps au repos, désormais tous les rhumatologues sont unanimes : pratiquer une activité physique régulière est recommandé et fait même partie intégrante de la prise en charge.

**Le Docteur Lisa Bialé, cheffe du service de rhumatologie à l'Hôpital d'Instruction des Armées Bégin à Saint-Mandé (94)**, nous explique pourquoi et nous donne quelques pistes pour la pratique d'une activité physique adaptée.

## De quoi parle-t-on ?

### Qu'appelle-t-on la sédentarité ?

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) et la HAS (Haute Autorité de santé) donnent une définition assez claire : la sédentarité - ou le comportement sédentaire - est une situation où la dépense énergétique est faible, inférieure à 1,5 MET.

Le MET, c'est une unité de mesure de la dépense énergétique : 1 MET correspond à la dépense énergétique quand on est assis ou allongé.

### Quelle est la différence entre activité physique et sport ?

L'**activité physique** se définit comme tout mouvement corporel effectué par les muscles, qui va entraîner une dépense énergétique supérieure à celle du métabolisme de repos. Ce sont donc toutes les activités de la vie quotidienne, l'exercice physique et les activités sportives.

Ensuite, il y a l'**exercice physique** qui est une activité physique planifiée, structurée et qui se répète, dont l'objectif est d'améliorer sa condition physique.

Enfin, il y a le **sport** qui est encore un autre type d'activité physique. Les pratiquants adhèrent à un ensemble de règles et ont souvent un objectif de performance qui est prédéfini. Cela peut être du sport en compétition, du sport de loisir, du sport dans une association, ou encore du sport-santé.

### Qu'appelle-t-on l'activité physique adaptée ?

C'est la production d'un mouvement par les muscles pour entraîner une dépense énergétique, mais qui est adaptée à une maladie chronique, c'est-à-dire aux capacités fonctionnelles et aux limitations du patient en fonction du type de pathologie pour laquelle il est suivi.

## Quelles sont les recommandations officielles en matière d'activité physique ? Sont-elles identiques pour les personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) ?

L'OMS recommande chez l'adulte la pratique minimale de 150 minutes (2h30) d'activité d'endurance d'intensité modérée par semaine, ou au moins 75 minutes (1h15) d'activité d'intensité soutenue. Un bénéfice supplémentaire est obtenu en pratiquant 300 minutes (5 h) d'activité modérée ou 150 minutes (2h30) d'activité soutenue par semaine.

En France, les recommandations du Programme national de nutrition et de santé (PNNS) comportent trois composantes : 30 minutes d'activité d'endurance modérée à élevée au moins cinq jours par semaine, associée à du renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine et à des étirements 2 à 3 fois par semaine.

Il n'y a pas vraiment de recommandations spécifiques en termes de quantité pour les patients souffrant de pathologies chroniques. Par contre, les autorités de santé en France et l'OMS préconisent, pour les adultes souffrant d'une maladie, de pratiquer une activité physique adaptée à leur état de santé, à leurs limitations et à leurs capacités fonctionnelles ; ils en retireront autant de bénéfices que la population générale. Il est aussi recommandé d'augmenter progressivement la durée de la pratique et de s'accorder des temps de récupération entre deux séances.

## Qu'est-ce qui peut favoriser la sédentarité quand on souffre d'un RIC ?

Lorsqu'on interroge des patients, en premier lieu ce sont les douleurs et la fatigue qui représentent un frein important à la pratique d'une activité physique. Il y a aussi la raideur articulaire, le manque de mobilité, de motivation, de temps et parfois la déprime qui ne donne pas envie de bouger... Ce cercle vicieux peut favoriser la sédentarité. Il est important de lutter contre ces fausses croyances, c'est-à-dire la conviction, pas forcément rationnelle, que si on pratique une activité physique, on va aller moins bien, se faire mal, risquer de se



« La pratique d'une activité physique diminue la douleur et la raideur matinale, améliore le bien-être psychologique, permet de lutter contre la perte musculaire et contre la fatigue... »

blessé, être encore plus fatigué, ne pas y arriver. Beaucoup de freins et de fausses croyances sont entretenus parfois par les médias, l'entourage, notre psychisme... D'où la nécessité de l'information et de l'éducation.

### **Quels sont les bienfaits de l'activité physique sur les RIC ?**

La pratique régulière d'une activité physique est recommandée par toutes les sociétés savantes de rhumatologie, que ce soit au niveau français, européen ou américain. Cela fait même partie des recommandations de prise en charge : l'activité physique est un traitement à part entière, complémentaire des médicaments bien sûr.

Dans les rhumatismes inflammatoires chroniques, la pratique d'une activité physique diminue la douleur et la raideur matinale, améliore le bien-être psychologique, permet de lutter contre la perte musculaire et contre la fatigue. Elle diminue également les risques d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires, maladies favorisées par le RIC.

Au niveau biologique, il a été démontré dans les RIC que la pratique régulière d'une activité physique diminue l'inflammation et donc l'activité de la maladie. Dans ces maladies inflammatoires, il y a un afflux de protéines qui créent de l'inflammation. Le fait de pratiquer une activité physique pourrait lutter contre la fabrication par l'organisme de ces cytokines inflammatoires.

La pratique d'une activité physique déclenche également la production d'hormones du bien-être, les endorphines, mais aussi d'autres telles que la dopamine et la sérotonine qui vont lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression. Il y a donc un effet bénéfique sur le plan psychologique.

### **Dans votre pratique, avez-vous pu constater ces bienfaits chez vos patients ?**

Oui, plusieurs de mes patients ont participé à des programmes d'activité physique en ligne ou bien se sont inscrits dans une association. La plupart m'ont rapporté qu'ils se sentaient beaucoup mieux, moins fatigués, qu'ils avaient moins de douleurs, moins d'inflammation.

Par ailleurs, j'exerce en hôpital militaire, je suis beaucoup de militaires dans ma patientèle. Ces patients pratiquent plus d'activité physique que la population générale et je vois la différence : ils ont bien moins de retentissements de leur PR ou de leur spondylarthrite que les civils dans leur quotidien.

Et depuis qu'on peut prescrire du sport sur ordonnance, les quelques patients à qui j'ai proposé cette prise en charge vont beaucoup mieux.

### **Pouvez-vous nous parler du sport sur ordonnance ? Qui est concerné ?**

Depuis la loi santé 2017, tout médecin qui suit un patient en ALD (affection de longue durée) peut lui prescrire sur ordonnance de l'activité physique adaptée (APA) à sa pathologie. Cela permet de proposer un encadrement par un professionnel de santé qui sera différent selon le retentissement de la maladie chronique : kinésithérapeute, ergothérapeute, éducateur sportif, enseignant en APA. Le médecin prescripteur précise par quel intervenant le patient doit être encadré, et le type d'activité préconisée : endurance, renforcement musculaire, étirements, équilibre... Dans la PR, les exercices auront principalement pour objectifs de lutter contre les enraidissements articulaires et d'améliorer l'endurance et la force musculaire. Dans la spondylarthrite, il s'agira surtout de prévenir la cyphose et l'ankylose.

L'APA peut être réalisée dans des centres agréés ou encore dans les Maisons Sport-Santé qui se développent un peu partout actuellement. Ces Maisons Sport-Santé permettent de débiter une activité physique, avec un suivi personnalisé. Elles font le relai pour ensuite aider les patients à s'inscrire dans une association ou dans un club afin de pratiquer de façon régulière. On sait que la pratique de l'activité physique est beaucoup plus pérenne lorsque les patients sont en groupe et lorsqu'il y a un engagement moral avec un abonnement ou la souscription d'une licence en club.

Sur les sites des ARS (Agences régionales de santé), on peut retrouver l'ensemble des centres agréés pour pratiquer une APA sur ordonnance. Pour l'Île-de-France, ces informations sont disponibles sur la plateforme [prescriforme.fr](https://prescriforme.fr) ►



« Le principal est de bouger pour entretenir l'articulation, le cartilage et l'os qui ont besoin de mouvement, et de trouver une activité qui procure du plaisir... »

### Quelle activité pratiquer quand on souffre d'un RIC ?

Il est difficile de répondre à cette question car cela dépend de chacun. Le principal est de bouger pour entretenir l'articulation, le cartilage et l'os qui ont besoin de mouvement, et de trouver une activité qui procure du plaisir, sinon il n'y aura pas de suivi sur le long terme. On peut citer la marche ou la marche nordique avec des bâtons lorsqu'on a mal aux articulations des membres inférieurs, la natation ou l'aquagym si on n'aime pas particulièrement nager, le vélo ou le vélo elliptique, la danse... mais aussi des activités plus douces comme le yoga ou le Pilates où on travaille la respiration et le renforcement musculaire profond, ce qui contribue à une réduction du stress. À chacun de trouver son activité plaisir !

### Y a-t-il des contre-indications à la pratique d'un sport ?

Il n'y a pas réellement de contre-indications, même s'il vaut mieux éviter les sports de combat et les sports avec de forts impacts. Par ailleurs, en période de poussée, quand on a une articulation gonflée, il faut essayer de l'épargner, la laisser au repos.

Enfin, tout est une question d'équilibre : il ne faut pas surmener trop les articulations. Il ne s'agit pas d'aller faire un marathon alors qu'on est habitué à courir une demi-heure, il faut trouver un juste milieu, une activité modérée qui ne fasse pas souffrir.

### Justement, comment maintenir une activité physique suffisante quand on a mal ?

Il y a principalement deux types de douleurs : les douleurs inflammatoires, associées à des gonflements, qui font mal la nuit. Lorsqu'on souffre de ce type de douleurs, il vaut mieux

essayer de ne pas forcer. Cela ne signifie pas rester au lit, mais essayer de bouger un minimum sans aggraver les douleurs. Les kinésithérapeutes ou les ergothérapeutes peuvent conseiller des exercices qui permettent de "déroiler" les articulations en douceur et de lutter contre l'enraidissement. Il faut également en parler à son rhumatologue pour une éventuelle adaptation du traitement.

Ensuite, il y a les douleurs chroniques, parfois associées dans les rhumatismes inflammatoires. Il peut s'agir d'un syndrome douloureux chronique (les douleurs persistent même lorsqu'il n'y a plus d'inflammation), de fibromyalgie, de douleurs mécaniques... Ces douleurs sont soulagées par le fait de pratiquer une activité physique. Il est essentiel d'y aller progressivement, au début sur une courte durée avec une faible intensité, puis d'augmenter au fur et à mesure. Il peut parfois être utile de prendre un anti-douleur avant de pratiquer l'activité physique.

### Comment maintenir une activité physique lorsqu'on avance en âge ?

Quand on est plus âgé, on est plus à risque de se faire mal ou d'avoir des complications. Il faut donc dans un premier temps faire un check-up médical pour que le médecin autorise la pratique d'une activité physique. Ensuite, il n'y a pas de contre-indication, l'essentiel est que l'activité et son intensité soient adaptées aux capacités de la personne, en tenant compte des autres maladies qui peuvent être associées (hypertension artérielle, problèmes cardiaques...). Chez la personne âgée, il faut travailler l'équilibre et la posture pour éviter le risque de chute et de fracture. Cependant, il y a l'âge numérique et l'âge physiologique : certains patients ont plus de 90 ans et se portent comme s'ils en avaient 75 ! C'est donc, là encore, du cas par cas et il ne faut pas hésiter à se faire conseiller par un professionnel de santé. ❖

# Test Bougez-vous suffisamment ?

L'heure est venue de savoir à quelle catégorie vous appartenez pour mettre en place un plan d'action ! Êtes-vous trop inactif, actif ou même très actif ? Ce questionnaire d'auto-évaluation<sup>(1)</sup> va vous permettre de définir votre profil en prenant en compte vos comportements sédentaires, vos activités physiques de loisirs, mais aussi vos activités quotidiennes.



→ Pour chaque question, indiquez le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée, puis additionnez.

Comportements sédentaires (A)						
	1	2	3	4	5	Score
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail etc.) ?	+ de 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	- de 2 h	
<b>Total (A)</b>						
Activités physiques de loisirs (dont sport) (B)						
	1	2	3	4	5	Scores
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois	1 fois / semaine	2 fois / semaine	3 fois / semaine	4 fois / semaine	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? (Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile)	1	2	3	4	5	
<b>Total (B)</b>						
Activités physiques quotidiennes (C)						
	1	2	3	4	5	Scores
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	- de 2 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9 h	+ de 10 h	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	+ de 16	
<b>Total (C)</b>						
<b>Total (A) + (B) + (C)</b>						

### Vous avez un score inférieur à 18 :

**Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique. Nous vous encourageons à avoir une activité physique régulière pour votre santé.**

C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité. Saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger (p. 8), planifiez des séances régulières (p. 11) et fixez-vous des objectifs réalistes et atteignables dans le temps (p. 31). Pour obtenir plus de conseils et bénéficier d'un accompagnement personnalisé, adressez-vous à vos professionnels de santé (médecin traitant, rhumatologue, infirmière, kinésithérapeute...).

### Vous avez un score compris entre 18 et 35 :

**Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo ! Votre niveau d'activité physique est dans les normes recommandées pour être en forme physique et morale.** Continuez ainsi et faites le plein de conseils dans les pages suivantes.

### Vous avez un score supérieur à 35 :

**Vous avez le profil d'une personne plutôt très active, bravo !** Vous pratiquez des activités physiques tous les jours ou presque, et bouger fait partie de votre quotidien. Continuez ainsi en variant les pratiques. N'oubliez pas cependant de recharger vos batteries et de rester attentif à votre hygiène de vie.

Source :

(1) Test d'auto-évaluation de l'activité, d'après J. Ricci et L. Gagnon (Université de Montréal), modifié par F. Laureyns et JM. Séné.

# Lutter contre la sédentarité au quotidien

La sédentarité, qui correspond aux situations passées en position assise ou allongée avec des mouvements corporels réduits (hors sommeil), est la quatrième cause de mortalité dans le monde.<sup>(1)</sup> Pour cette raison, le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de réaliser au minimum 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.<sup>(2)</sup> Mais saviez-vous qu'il est possible d'être à la fois actif ET sédentaire, en faisant du sport mais en passant par ailleurs trop de temps assis ? Heureusement, il est possible de mettre en œuvre des techniques simples pour rester actif dans la vie de tous les jours !

Découvrez nos **10 astuces** pour lutter contre la sédentarité au quotidien.

## 1 Intégrez de l'activité physique à votre routine quotidienne



- Faites des flexions pendant que vous vous brossez les dents, ou des squats pendant que l'eau de votre thé chauffe...
- Faites les cent pas quand vous téléphonez.
- Faites une balade digestive de 20 minutes lors de votre pause déjeuner.

## 2 Restez actif au bureau



- Faites des pauses au moins toutes les deux heures en vous étirant et en faisant quelques pas.
- Allez rendre visite à vos collègues dans leur bureau au lieu de leur téléphoner.
- Organisez des réunions debout.

## 3 À la maison, bougez régulièrement

- Les tâches ménagères peuvent s'avérer très physiques : accrochez le linge, passez l'aspirateur ou lavez vos carreaux.
- Levez-vous régulièrement, toutes les 90 à 120 minutes, pour aller chercher un verre d'eau ou pour prendre l'air à la fenêtre.



## 4 Privilégiez des déplacements "actifs"

- Lorsque c'est possible, déplacez-vous à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture.
- Descendez une ou deux stations avant votre arrêt si vous prenez les transports en commun ou garez-vous un peu plus loin de votre destination.
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.



5



### Intégrez du mouvement à vos loisirs

- Alternez les activités statiques (télévision, lecture, couture...) et actives (bricolage, jardinage...).
- Pratiquez une activité sportive qui vous plaît, seul, en famille ou entre amis...
- Allez faire une promenade à l'extérieur, jouez avec vos enfants ou vos animaux de compagnie.

6



### Limitez votre temps d'écrans

- Essayez de ne pas dépasser un temps d'écran de deux heures par jour, hors travail.<sup>(3)</sup>
- Entre deux épisodes d'une série ou pendant les écrans publicitaires, levez-vous et faites quelques pas ou étirements.

7



### Adoptez les bons réflexes... même quand vous êtes assis !

- Positionnez-vous bien sur votre chaise pour avoir une meilleure circulation sanguine et éviter les douleurs.
- Pensez à vous étirer régulièrement.

8



### Bougez dès le réveil

- Faites de légères rotations des bras, des jambes, de la tête et des épaules pour mettre votre corps en mouvement.
- Faites quelques exercices musculaires pour vous échauffer pour le reste de la journée.

9



### Aménagez votre espace pour favoriser l'activité

- Éloignez votre poubelle, votre imprimante... pour vous inciter à bouger régulièrement.
- Surélevez votre plan de travail pour travailler debout de temps en temps.

10

### Restez attentif à votre corps

- Adoptez des habitudes qui conviennent à votre état de santé et à votre endurance.
- N'hésitez pas à commencer par de petits changements et à augmenter progressivement votre activité physique à mesure que votre corps s'habitue à bouger.



#### Sources :

- (1) « Les maladies non transmissibles. Sédentarité », Organisation mondiale de la santé (OMS) : [www.emro.who.int/fr/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html](http://www.emro.who.int/fr/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html), consulté le 10/07/2023.
- (2) « Augmenter l'activité physique », mangerbouger.fr : [www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-l-activite-physique](http://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-l-activite-physique), consulté le 10/07/2023.
- (3) « Reduce Screen Time », National Heart, Lung and Blood Institute : [www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/reduce-screen-time/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/reduce-screen-time/index.htm), consulté le 10/07/2023.

## Dossier

# ▀ L'activité physique : tout un programme !





**L'Organisation mondiale de la santé (OMS)** recommande de limiter le temps de sédentarité et de pratiquer chaque semaine :<sup>(1)</sup>

- Au moins 150 à 300 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée (ou 75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison des deux) ;
- Au moins 2 séances d'activité de renforcement musculaire sollicitant les principaux groupes musculaires.

Elle incite par ailleurs à dépasser ces niveaux afin d'en retirer des bienfaits supplémentaires pour la santé.

En France, ces recommandations ont été déclinées par **l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)** qui préconise pour les adultes :<sup>(2)</sup>

- 30 minutes par jour d'activité physique cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée, au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité ;
- Des séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine ;
- Des exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire, 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire.

### **Vous souhaitez relever le défi mais vous ne savez pas par où commencer ?**

Découvrez dans ce dossier tous nos conseils et ceux de professionnels, ainsi que des exercices pour vous lancer !

#### **Sources :**

(1) « Activité physique », Organisation mondiale de la santé (OMS) : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, consulté le 21/07/2023.

(2) « Infographie activités physiques – Adultes », Anses : <https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activit%C3%A9s-physiques-adultes>, consulté le 08/07/2023.



# Les recommandations du kiné



Lorsque l'on souffre d'un rhumatisme inflammatoire chronique, les recommandations générales en matière d'activité physique ont parfois tendance à rester un bel objectif sur le papier. En effet, entre les douleurs, la fatigue, le manque de motivation et la crainte de "mal faire" ou de se blesser, pratiquer une activité physique régulière peut relever du défi, voire même s'apparenter à une montagne à gravir. Déconstruction des idées reçues, concept de progression, possibilités d'accompagnement... **Thomas Davergne, kinésithérapeute en rhumatologie et docteur en épidémiologie**, nous livre les clés pour y parvenir.

## *Quel est votre point de vue sur les recommandations officielles en matière d'activité physique et que conseillez-vous à vos patients atteints de polyarthrite rhumatoïde ou de spondyloarthrite ?*

On sait que l'activité physique est bénéfique et que, globalement, plus on en fait, mieux c'est. En effet, comme pour un médicament, la "dose administrée" est un facteur d'efficacité très important : il faut respecter un certain volume d'activité, une certaine intensité et une durée suffisante.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de pratiquer au minimum 2h30 d'activité modérée par semaine, de type endurance fondamentale, c'est-à-dire une activité où nous sommes essouffés et où nous transpirons un peu. À ces 2h30 d'activité modérée s'ajoute 1h15 d'activité de renforcement musculaire. Pour une personne qui n'a pas l'habitude de faire de l'exercice ou qui souffre de douleurs, ça peut être impressionnant et constituer un sacré challenge.



Néanmoins, c'est vraiment cette "dose" qui est associée à un véritable effet sur le métabolisme, avec un impact positif sur l'inflammation et sur l'activité de la maladie. C'est donc vers cela qu'il faut tendre pour optimiser les effets de l'activité physique sur le métabolisme et sur le corps.

## *Comment atteindre cet objectif lorsqu'on manque d'entraînement et de pratique ?*

De la même manière qu'il faut évoluer par paliers avant de courir un marathon, il faut respecter une certaine progression pour débiter ou reprendre une activité physique. On ne peut pas devenir un sportif régulier du jour au lendemain, et c'est encore plus vrai chez les personnes qui souffrent de rhumatismes inflammatoires chroniques, notamment parce que leur système de réponse inflammatoire est surdéveloppé.

Une activité physique non adaptée et trop intense d'un coup pourrait avoir un effet contradictoire, en mettant trop de contraintes sur les articulations et les tendons, mais aussi en pouvant déclencher des épisodes inflammatoires. Il est tout de même important de noter que, même malgré cela, les bénéfices liés à la pratique d'une activité physique régulière et adaptée sont toujours largement supérieurs aux risques qu'elle peut occasionner.

Suite à une séance d'activité physique, vous ne devez pas avoir plus de douleurs ou d'enraidissement qu'avant. C'est un bon point de repère. Il est donc essentiel d'y aller progressivement, notamment en gérant l'intensité.

## *Est-il nécessaire de se faire accompagner par un professionnel pour débiter une activité ?*

Si vous avez été habitué à faire du sport, que vous connaissez bien votre corps et que, par ailleurs, votre maladie est bien contrôlée, vous devriez réussir à trouver le bon rythme en respectant quelques conseils fondamentaux et en écoutant vos sensations pour trouver les ajustements nécessaires. Dans ce

« Il faut respecter une certaine progression pour débiter ou reprendre une activité physique. »

cas, vous pouvez vous tourner vers un programme sportif "grand public", par exemple des activités en salle, un cours de yoga, un club de marche...

En revanche, si votre maladie est mal contrôlée, vous risquez de ressentir rapidement, à la reprise de l'activité physique, des réactions inflammatoires ou des douleurs. Dans ce cas-là, vous avez tout intérêt à vous tourner vers un professionnel de l'exercice thérapeutique ou de l'activité physique adaptée. De la même manière, si vous n'êtes pas à l'aise à l'idée de débiter seul ou si vous n'êtes pas motivé pour faire du sport, alors le fait de vous faire accompagner par un professionnel ou de rejoindre un groupe d'activité physique adaptée pourra être d'un grand intérêt pour trouver l'activité qui vous correspond et y prendre du plaisir.

### ***Kinésithérapeute ou coach d'activité physique adaptée (APA) : comment savoir vers quel professionnel se tourner ?***

La frontière entre les deux peut ne pas être très claire. En tant que kinésithérapeute et travaillant avec des coaches en APA, au-delà de la définition du registre de compétences, ce que j'observe sur le terrain, c'est que :

- Mes confrères kinésithérapeutes vont être compétents pour guider les patients sur des mouvements bien spécifiques et pour trouver la juste dose d'effort par rapport aux caractéristiques articulaires et en fonction des atteintes (déformations, ankylose...). Leur rôle est vraiment de mettre en œuvre un programme très ciblé pour développer les propriétés nécessaires chez une personne, notamment dans des phases aiguës ou quand l'activité de la maladie est importante.
- Mes autres confrères enseignants en APA vont en revanche être particulièrement compétents pour apporter un soutien motivationnel sur le long terme, pour aboutir à une pratique plus élaborée, plus ludique, variée et rythmée, mais aussi peut-être plus cohérente avec le quotidien d'une personne.

### ***Lorsqu'un patient qui souffre d'un rhumatisme inflammatoire chronique vous est adressé, de quelle manière travaillez-vous avec lui ?***

Dans des maladies comme la spondyloarthrite ou la polyarthrite rhumatoïde, c'est extrêmement varié. Cela va essentiellement dépendre du tableau clinique, des zones enflammées et de l'activité de la maladie. La maladie est-elle ancienne ou récente ? Est-elle stabilisée par les traitements ? Ou au contraire y a-t-il d'importantes phases inflammatoires ?

Assez souvent, je commence par de l'éducation thérapeutique. Je questionne la personne sur sa compréhension de la maladie et de ses mécanismes, je l'amène à prendre conscience de ce qui lui provoque des douleurs ou de l'enraidissement, puis à s'interroger sur l'intérêt de bouger et sur les comportements qui pourraient l'aider à se sentir mieux dans son corps... L'objectif est de bousculer les idées reçues. Par exemple, pour une personne qui souffre de raideurs matinales, il est *a priori* plus intuitif de pratiquer une activité physique en fin de journée, lorsqu'elle se sent plus fluide dans son corps. Pourtant,

**« Si aujourd'hui vous avez mal au genou mais que le reste de votre corps va bien, profitez-en pour travailler plutôt le haut du corps. »**

la pratique d'une activité physique le matin, avec des exercices adaptés, va permettre de réduire la phase d'enraidissement en se remettant en mouvement de manière méthodique, et les bénéfices dureront toute la journée.

Ensuite, l'accompagnement est très variable : en fonction des situations, ça peut aller de quelques séances pour trouver les exercices appropriés et transmettre les fondamentaux, à un suivi qui va se poursuivre sur plusieurs mois, voire des années. En effet, chez certaines personnes la maladie et les atteintes articulaires évoluent, ce qui nécessite de réadapter au fur et à mesure les exercices.

Quoi qu'il en soit, mon but est que les personnes puissent se passer de moi le plus rapidement possible parce qu'elles auront appris à gérer les mouvements et l'effort de manière autonome. Elles auront besoin de pratiquer une activité physique toute leur vie, mais elles n'auront plus besoin de kinésithérapeute.

### ***Peut-on pratiquer une activité physique lorsqu'on a des douleurs ?***

Tout dépend du type de douleurs. Dans ces cas-là, je recommande plutôt de continuer l'exercice, mais pas n'importe quel exercice. Si aujourd'hui vous avez mal au genou mais que le reste de votre corps va bien, profitez-en pour travailler plutôt le haut du corps. Concernant l'articulation enflammée ou douloureuse, l'idée n'est pas de la mettre complètement au repos, mais plutôt de réaliser des exercices de mobilisation douce et dans une amplitude confortable, justement pour éviter qu'elle s'enraidisse et perde en mobilité.

### ***Pour finir, que dire aux personnes qui n'osent pas se lancer par manque de motivation ou par peur de se blesser ?***

Si pratiquer une activité physique est compliqué pour vous, si vous n'êtes pas motivé, si vous avez peur de faire les mouvements ou peur de vous faire mal, faites-vous accompagner par un professionnel familier avec ce type de prise en charge. En matière de rééducation, on trouve différentes sortes de courants, avec des philosophies de soins qui peuvent être passives (le kinésithérapeute masse et réalise des mobilisations passives) ou actives.

Hormis lorsqu'on est extrêmement douloureux ou en pleine crise inflammatoire, il me semble qu'il est plus adapté de s'orienter vers des soins actifs tournés vers l'exercice. Ce type d'accompagnement vise en effet l'autonomisation du patient, qui pourra ensuite prendre le relais lui-même : aller intégrer un groupe d'activité sportive, un cours de yoga, pratiquer une activité aquatique, faire de la danse... Peu importe pourvu que ce ne soit pas une corvée et que vous puissiez y trouver une forme d'épanouissement ! ❖

# Les activités **cardio-respiratoires**

Également appelées "activités d'endurance" lorsqu'elles impliquent un effort soutenu pendant 20 minutes consécutives ou plus,<sup>(1)</sup> les activités cardio-respiratoires doivent, dans l'idéal, être pratiquées quotidiennement. En effet, **l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande, pour les adultes et les personnes âgées, de pratiquer au minimum 30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée, au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.**<sup>(2)(3)</sup>

**Mais qu'entend-on par "intensité modérée à élevée" ? Quels types d'exercices faut-il pratiquer ? Nous vous aidons à y voir plus clair...**

## Les recommandations du kiné

**Thomas Davergne**, kinésithérapeute en rhumatologie et docteur en épidémiologie

### Quels sont les bénéfices des activités d'endurance ?

Globalement, on observe que l'activité aérobie a un effet antalgique et augmente le seuil de tolérance à la douleur. On observe également un effet anti-inflammatoire et un impact positif sur la fatigue et le sommeil. Par ailleurs, elle protège des risques cardiovasculaires et permet de réguler le poids qui est un facteur important dans les rhumatismes inflammatoires chroniques. Enfin, elle agit sur le bien-être global : après une séance d'effort, le corps va générer des endorphines qui créent une sensation de bien-être durant plusieurs heures.

### Concrètement, quelles activités conseillez-vous de pratiquer ?

L'objectif est de se situer dans une fourchette allant de 60 à 80 % de l'essoufflement et du rythme cardio-respiratoire. Concrètement, il s'agit d'être essoufflé, d'avoir du mal à tenir une conversation, de sentir le souffle court et de commencer à transpirer. Pour les moins sportifs, cet état pourra être atteint en marchant rapidement ou en montant les escaliers. Pour les plus entraînés, ce pourra être en faisant du footing ou du vélo à un rythme plus soutenu.

### Quels sont les points de vigilance à observer ?

Soyez attentif à l'évolution des douleurs. La pratique d'un sport n'est pas forcément agréable, d'autant plus lorsqu'on souffre des articulations ou que celles-ci sont enraidies. Il ne faut donc pas chercher l'absence totale de douleur. En revanche, cette dernière doit rester tolérable et l'activité ne doit pas déclencher des douleurs supplémentaires qui persisteraient à l'issue de la séance. Dans ce cas, mieux vaut calmer le jeu et se tourner vers une activité plus douce, en attendant que les douleurs disparaissent, et avant de reprendre plus progressivement.

## Les activités d'intensité légère <sup>(4)(5)(6)</sup>

Une activité physique d'intensité faible ou légère se traduit par :

- Un rythme cardiaque normal ;
- L'absence d'essoufflement ;
- L'absence de transpiration.

Ce niveau d'intensité est globalement accessible à tous et il englobe un grand nombre d'activités quotidiennes, comme **laver la vaisselle, repasser, faire les poussières, bricoler** ou encore **arroser le jardin**.

Si vous n'êtes pas du tout sportif et que vous cherchez un bon moyen de commencer à faire de l'exercice en douceur, vous pouvez par exemple :

- Faire de la **marche lente** ou de la **gymnastique douce** (Pilates, yoga...) ;
- Pratiquer la **danse de salon** (valse, tango, salsa, charleston...)
- Jouer au **tennis de table**, à la **pétanque**, au **bowling**, au **billard**...

Ces activités, bien qu'elles ne sollicitent pas particulièrement le système cardio-respiratoire, permettent de mettre le corps en mouvement, tout en améliorant, en fonction des cas, la souplesse, la coordination, l'équilibre ou encore le sens du rythme.



### Les activités d'intensité modérée <sup>(4)(5)(6)</sup>

L'activité physique d'intensité modérée se caractérise par :

- Un rythme cardiaque légèrement accéléré ;
- Un essoufflement faible à modéré (la conversation reste possible) ;
- Une transpiration modérée.

Au quotidien, ce niveau d'intensité est généralement atteint en **marchant d'un bon pas** (5 à 6,5 km/h), en **montant lentement des escaliers**, en **jardinant**, en **lavant les vitres** ou en **passant l'aspirateur**.

Quant aux sports d'intensité modérée, ils sont nombreux :

- **La natation** ou **l'aquagym** permettent de solliciter tous les muscles du corps et les capacités cardio-respiratoires tout en respectant les articulations (*pour plus d'informations sur les activités aquatiques, voir les pages 27-28*) ;
- **Le vélo**, pratiqué à une allure de 15 km/h environ, développe les capacités cardio-vasculaires et respiratoires, muscle le bas du corps (mollets, cuisses, fessiers) et stimule la circulation sanguine ;
- Mais aussi la **danse** (rock, disco...), **l'aérobic**, **le badminton**, **le frisbee**, **le golf**, **l'aviron...**



### Les activités d'intensité élevée <sup>(4)(5)(6)</sup>

L'activité physique d'intensité élevée entraîne :

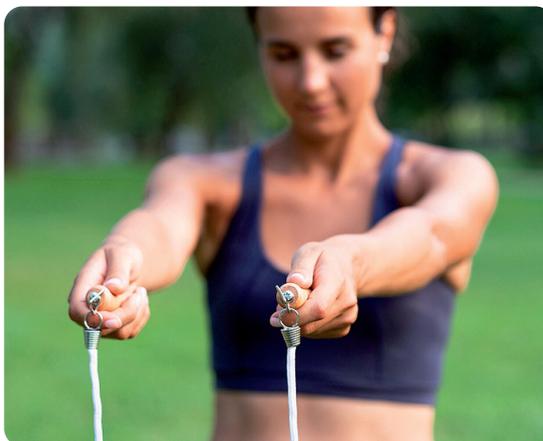
- Une nette accélération du rythme cardiaque ;
- Un essoufflement important (la conversation devient difficile voire impossible) ;
- Une transpiration abondante.

Cet état peut être atteint en augmentant le niveau d'intensité de certaines pratiques, par exemple en **marchant rapidement** (plus de 6,5 km/h) ou sur un terrain avec dénivelé, en **montant les escaliers** ou en **nageant** plus rapidement ou encore en **bêchant** le jardin.

Concernant les sports d'intensité élevée, ils sont généralement plutôt déconseillés aux personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques. **Course à pied**, **VTT**, **saut à la corde**, **sports de combat** (judo, karaté, escrime...) ou **de contact** (rugby...) ; **sports de balles** (tennis, squash) ou **jeux de ballons** (handball, football...) :

ce sont globalement des activités à fort impact ou qui mobilisent les articulations de manière répétée, et qui peuvent, de ce fait, augmenter le risque de blessures.

Néanmoins, **si vous souhaitez pratiquer l'un de ces sports, parlez-en à votre médecin** : après un bilan de santé, il pourra vous donner son feu vert, vous sensibiliser aux éventuels risques, ou même vous orienter vers une pratique adaptée à votre état de santé. En effet, sachez qu'il existe, pour bon nombre de ces activités, des sections Sport-Santé, destinées notamment aux personnes souffrant de maladies chroniques (*pour plus d'informations, voir pages 23-24*).



#### Sources :

- (1) « La course à pied, un sport d'endurance accessible à tous », Futura : [www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/sport-course-pied-sport-endurance-accessible-tous-16473/](http://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/sport-course-pied-sport-endurance-accessible-tous-16473/), consulté le 19/07/2023.
- (2) « Infographie activités physiques – Adultes », Anses : <https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activite-C3%A9s-physiques-adultes>, consulté le 08/07/2023.
- (3) « Infographie activités physiques – Personnes de plus de 65 ans », Anses : <https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activite-C3%A9s-physiques-personnes-de-plus-de-65-ans-0>, consulté le 08/07/2023.
- (4) « L'activité physique : votre meilleure alliée santé », Haute Autorité de santé (HAS) : [https://has-sante.fr/jcms/p\\_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante](https://has-sante.fr/jcms/p_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante), consulté le 19/07/2023.
- (5) « L'exercice physique recommandé au quotidien », Assurance maladie : [www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien](http://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien), consulté le 19/07/2023.
- (6) « Catalogue d'activités physiques », Manger Bouger : [www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/catalogue-d-activites-physiques](http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/catalogue-d-activites-physiques), consulté le 19/07/2023.

# Le renforcement musculaire

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande, pour les adultes et les personnes âgées, de réaliser 1 à 2 fois par semaine des séances de renforcement musculaire des bras, des jambes et du tronc : vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...<sup>(1)(2)</sup>

Dans les pages suivantes, Léa Garel, enseignante en activité physique adaptée chez APA de Géant, vous propose des exercices de renforcement ciblés sur le haut et le bas du corps, à réaliser facilement chez vous et à adapter en fonction de vos capacités.

## Pour chaque exercice, vous trouverez :

- Une **description**, étape par étape, des mouvements à effectuer ;
- Le nombre de **répétitions** et de séries à réaliser, ainsi que le temps de récupération à respecter entre deux séries ;
- Les **objectifs** et les zones particulièrement ciblés ;
- Les points de **vigilance** à garder en tête pour ne pas vous blesser ;
- Une "option facile" et/ou une "option confirmée" pour **adapter** l'exercice en fonction de vos capacités, mais aussi de votre évolution.



## Les recommandations du kiné

**Thomas Davergne**, kinésithérapeute en rhumatologie et docteur en épidémiologie

### Quels bénéfices peut-on retirer du renforcement musculaire ?

L'intérêt principal du renforcement musculaire est d'avoir une action sur le métabolisme. Plus on a de masse musculaire, moins on a de masse grasse. Par ailleurs, sur le plan fonctionnel, en renforçant les muscles et les tendons qui entourent les articulations, on les habitue à recevoir plus de contraintes et à limiter celles qui sont mises sur l'articulation en elle-même, avec en parallèle un effet anti-inflammatoire.

### Faut-il travailler spécifiquement sur les zones douloureuses pour les renforcer ?

Dans les rhumatismes inflammatoires chroniques, qui peuvent toucher ponctuellement une articulation mais qui vont globalement concerner le corps entier, il est recommandé d'aller vers un renforcement global de l'ensemble du corps : les bras, le tronc, les jambes... En parallèle, il est possible de faire un travail plus spécifique sur les articulations touchées.

### Comment savoir si les exercices réalisés sont efficaces ?

Comme dans les activités d'endurance, l'idée est d'avoir une zone d'effort cohérente avec votre capacité du moment et d'être dans la progression. Pour avoir une idée de la bonne intensité des exercices de renforcement musculaire que vous pratiquez, vous devez être capable de réaliser 10 à 15 répétitions d'un exercice avant que cela devienne très difficile et que vous deviez arrêter. Par exemple :

- Si vous réalisez un exercice ciblé sur les bras avec une sangle élastique ou de petits haltères et qu'au bout de quinze répétitions, vous ne ressentez aucun effort et pouvez encore en faire le double ou le triple, c'est que vous n'avez pas mis assez de poids ;
- En revanche, si au bout de 5 répétitions vous êtes incapable de continuer, c'est que la charge est trop lourde.

## Talons-pointes | X 10 répétitions talons et pointes 30 secondes 3 séries



⚙️ Intercalez les pointes et les talons OU effectuez 10 répétitions sur les pointes puis 10 répétitions sur les talons.  
Option confirmée : réalisez l'exercice debout.

✔️ **Objectif de l'exercice** : mobilisation de la cheville, du mollet et du pied.

## Balancements de jambes | X 10 répétitions par jambe 30 secondes 3 séries



⚠️ Cet exercice n'est pas un exercice d'équilibre, n'hésitez pas à prendre un appui sur une chaise, un meuble ou un mur. Soyez attentif à ne pas creuser le dos lors des battements vers l'arrière.

⚙️ **Option facile** : effectuez 10 battements vers l'avant, puis 10 battements sur le côté, puis 10 battements vers l'arrière.  
Option confirmée : intercalez les battements avant, côté et arrière, sans reposer le pied au sol.

✔️ **Objectif de l'exercice** : mobilisation des muscles des cuisses (abducteurs et adducteurs de hanches, moyens et grands fessiers) et mobilisation articulaire de la hanche.

## Squats avec coussin | X 10 à 15 répétitions 30 secondes 2 séries

Assis sur le bord d'une chaise, un coussin dans les mains...



Réceptionnez le coussin et rasseyez-vous sur la chaise.

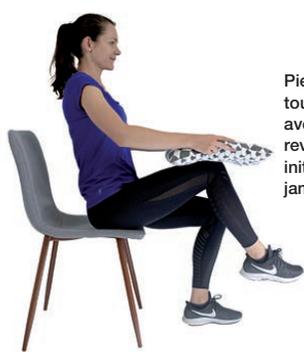


⚙️ **Option confirmée** : réalisez l'exercice avec une petite bouteille d'eau ou avec des haltères (sans les lâcher).

✔️ **Objectif de l'exercice** : mobilisation des muscles des cuisses permettant d'assurer la stabilité des genoux, et renforcement musculaire des fessiers.

## Montées de genoux |

✕ 20 répétitions ⏱ 30 secondes 🔄 3 séries



Pieds joints, venez toucher le coussin avec votre genou, puis revenez à la position initiale et changez de jambe.



⚙️ **Option facile** : réalisez l'exercice assis sur le bord d'une chaise.

📌 **Option confirmée** : réalisez l'exercice debout en ajustant la hauteur du coussin à vos capacités.

✅ **Objectif de l'exercice** : renforcement musculaire du psoas iliaque et mobilisation articulaire de la hanche.

## Levés de jambes |

✕ 8 allers-retours ⏱ 30 secondes 🔄 2 séries



Assis sur le bord d'une chaise, une bouteille d'eau posée devant vous...



Levez une jambe tendue, puis l'autre pour enjamber la bouteille.



Reposez vos deux pieds de l'autre côté de la bouteille.



ⓘ Tout au long de l'exercice, pensez à garder le dos droit et à aspirer votre nombril.

⚙️ **Option facile** : réalisez l'exercice en passant une jambe après l'autre.

📌 **Option confirmée** : réalisez l'exercice les deux jambes jointes ; augmentez le nombre de séries.

✅ **Objectif de l'exercice** : renforcement de la sangle abdominale et des cuisses.

## Ouvertures de bras |

✕ 10 répétitions ⏱ 30 secondes 🔄 2 séries



Debout les bras tendus et écartés...



Ramenez vos bras tendus vers le centre...



Puis revenez en position initiale.

ⓘ Gardez le dos droit sans creuser, en effectuant une légère rétroversion du bassin.

⚙️ **Option facile** : effectuez l'exercice assis sur une chaise, dos décollé du dossier.

📌 **Option confirmée** : réalisez l'exercice avec de petites bouteilles d'eau ou des haltères ; augmentez le nombre de séries.

✅ **Objectif de l'exercice** : renforcement musculaire de la poitrine, du haut du dos et des stabilisateurs de l'épaule. Mobilité articulaire des épaules.

**Renforcement cervical**

X 10 répétitions ⏱ 30 secondes 🔄 2 séries



Les doigts croisés à l'arrière de la tête, tentez de reculer votre tête vers l'arrière, tout en résistant grâce une pression de vos mains vers l'avant. Maintenez la contraction pendant 10 secondes, relâchez 10 secondes, puis recommencez.



① Soyez attentif à ne pas cambrer votre dos.

⚙ Option facile : réalisez l'exercice debout.

🔧 Option confirmée : réalisez l'exercice à plat ventre.

✅ **Objectif de l'exercice** : renforcement cervical et du haut du dos, afin de lutter contre la courbure avant.

**Le 8**

X 8 répétitions enchaînées ⏱ 30 secondes 🔄 10 séries



Les bras tendus vers l'avant, tracez de grands 8 avec le coussin. Changez de sens à chaque série.

① Aspirez le nombril et déverrouillez les genoux durant tout l'exercice afin de fixer le bassin.

⚙ Option confirmée : remplacez le coussin par un haltère ou une bouteille d'eau.

✅ **Objectif de l'exercice** : renforcement de la sangle abdominale.

**Pressions sur coussin**

X 10 répétitions ⏱ 30 secondes 🔄 2 séries de chaque



Debout, les pieds écartés largeur du bassin, bras tendus vers l'avant, serrez le coussin entre vos mains et maintenez la pression pendant 6 secondes. Relâchez pendant 6 secondes, puis recommencez. Expirez en serrant et inspirez pendant la pause.



Réalisez le même exercice bras fléchis.

① Gardez le dos droit sans creuser, en effectuant une légère rétroversion du bassin et en déverrouillant les genoux.

⚙ Option confirmée : augmentez le nombre de séries.

✅ **Objectif de l'exercice** : renforcement musculaire des triceps et des pectoraux (poitrine et bras) et mobilité articulaire des coudes et des épaules.

## Sources :

(1) « Infographie activités physiques – Adultes », Anses : <https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activit%C3%A9s-physiques-adultes>, consulté le 08/07/2023.

(2) « Infographie activités physiques – Personnes de plus de 65 ans », Anses :

<https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activit%C3%A9s-physiques-personnes-de-plus-de-65-ans-0>, consulté le 08/07/2023.

# Les assouplissements

Il est recommandé, pour les adultes et les personnes âgées, de pratiquer des exercices de souplesse et de mobilité articulaire, 2 à 3 fois par semaine, pendant au moins 10 minutes : yoga, tai-chi, étirements, golf, jardinage...<sup>(1)(2)</sup>

Léa Garel, enseignante en activité physique adaptée chez APA de Géant, vous propose des exercices d'assouplissement que vous pourrez réaliser facilement chez vous.

## Avant de débiter, quelques conseils :

- Ces exercices peuvent être réalisés après une séance d'endurance ou de renforcement musculaire. Pratiqués moins longuement et de manière plus alternée, ils peuvent également contribuer à mettre le corps en mouvement le matin.
- Pour bénéficier de tous les bienfaits des étirements, les mouvements doivent être réalisés en pratiquant une respiration lente.
- En cas de sensation d'inconfort ou de raideur, il est recommandé d'adapter ou de stopper l'exercice.

### Mollets | 10 respirations | 30 secondes 2 répétitions de chaque côté



Debout, les mains en appui sur le dossier d'une chaise, mettez-vous en position de fente avant. Cheville avant alignée avec le genou et talon arrière posé au sol, sentez l'étirement du mollet arrière pendant 10 respirations.

### Avant-bras et biceps | 10 respirations | 10 secondes 2 répétitions de chaque côté



Bras vers l'avant et main ouverte vers le bas, aidez-vous de votre autre main pour tendre le bras au maximum, sans forcer sur les doigts.

**Option facile :** tendez votre bras au maximum sans vous aider de l'autre main. Vous pouvez également réaliser l'exercice plus ou moins haut en fonction de vos capacités.

## Les recommandations du kiné

**Thomas Davergne, kinésithérapeute en rhumatologie et docteur en épidémiologie**

**Qu'entend-on par "exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire" et quels sont leurs bénéfices ?**

Les recommandations englobent deux types d'exercices distincts :

- Les mouvements en amplitude : en cherchant à mobiliser une articulation, ils vont contribuer au dérouillage articulaire et permettre d'entretenir le système articulaire. Ces mouvements vont apporter un soulagement et créent souvent un rapport corps/esprit en travaillant sur la relaxation en même temps.
- Les étirements des muscles : ils mettent une tension sur les muscles, sans cibler l'articulation en elle-même, et permettent d'entretenir la bonne souplesse du muscle, du tendon et de son attache sur l'os.

**Cou et bras**

✕ 10 respirations ⏸ 10 secondes  
 ↻ 2 répétitions de chaque côté

Debout, jambes écartées largeur du bassin, inclinez votre tête pour rapprocher votre oreille de votre épaule, sans bouger cette dernière. Tendez le bras opposé vers le sol.

**Dos et buste** | ✕ 10 répétitions

Assis sur le bord d'une chaise, les jambes écartées largeur du bassin :

- expirez en arrondissant le dos les bras en avant,
- puis inspirez en creusant le dos et en serrant les omoplates, les bras en arrière et le menton levé.

**Bas du dos** |

✕ 10 respirations ⏸ 30 secondes ↻ 2 répétitions de chaque côté

Debout, jambes croisées et bras levés, penchez-vous sur le côté.



⚙️ **Options** : Plusieurs options existent pour cet exercice :

- si vous manquez d'équilibre, il est possible de réaliser l'exercice les jambes écartées largeur du bassin, ou même assis sur une chaise.
- si vous ressentez des douleurs dans les bras ou dans les épaules, il est possible de réaliser l'exercice sans lever les bras.

**Sources :**

(1) « Infographie activités physiques – Adultes », Anses : <https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activite%C3%A9s-physiques-adultes>, consulté le 08/07/2023.

(2) « Infographie activités physiques – Personnes de plus de 65 ans », Anses :

<https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activite%C3%A9s-physiques-personnes-de-plus-de-65-ans-0>, consulté le 08/07/2023.

# Pratiquer en toute sécurité

L'activité physique régulière est bonne pour la santé. Pour autant, pour pratiquer en toute sécurité et dans les meilleures conditions possibles, il est important de prendre certaines précautions.

**Voici quelques conseils à garder à l'esprit avant, pendant et après vos séances...<sup>(1)(2)</sup>**

## Préparez votre pratique sportive en amont

- Avant de débiter la pratique d'une activité physique, parlez-en à votre médecin et faites un point avec lui sur votre état de santé.
- Si vous avez plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes, il est fortement recommandé de réaliser un bilan médical complet.
- Si besoin, votre médecin pourra, après un examen clinique, vous prescrire des examens complémentaires pour s'assurer qu'il n'y a aucune contre-indication à ce que vous pratiquiez une activité physique particulière.

## Prêtez attention et adaptez-vous à votre environnement

- Avant de débiter votre séance d'exercice, surveillez la qualité de l'air et évitez de pratiquer lorsque l'air est très pollué.
- Préférez si possible un lieu de pratique éloigné des grands axes routiers.
- Faites attention aux températures extérieures et évitez les activités physiques prolongées lorsque la température est supérieure à 30° C ou inférieure à - 5° C.

## Veillez à votre condition physique avant et après votre séance

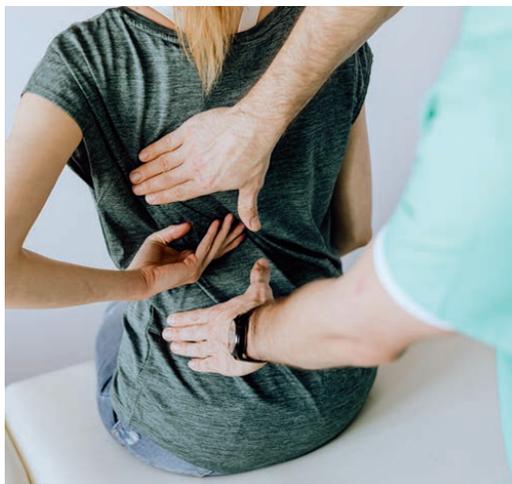
- Ne pratiquez pas une activité physique intense si vous avez de la fièvre, ou dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (caractérisé par de la fièvre et des courbatures).
- Ne fumez pas dans les deux heures précédant et suivant la pratique d'une activité physique.
- Ne consommez jamais de substance dopante et, de manière générale, évitez l'automédication.

## Équipez-vous

- Optez pour les bonnes chaussures. Celles-ci ont en effet des caractéristiques différentes en fonction du type d'activités (marche, course à pied, fitness, randonnée...), afin de limiter le risque de blessures et d'optimiser le confort. Si vous portez des semelles orthopédiques, n'oubliez pas de les glisser dans vos baskets.
- Si l'activité que vous pratiquez le nécessite, ne faites pas l'impasse sur les équipements de protection (casque, coudières...).

## Surveillez votre hydratation

- Adaptez votre hydratation en fonction de l'activité pratiquée, de l'intensité de cette dernière et des conditions météorologiques.
- Buvez environ un demi-litre d'eau par heure, par prises successives toutes les 15 ou 20 minutes.



## Restez à l'écoute de votre corps et ne vous surmenez pas

- Si vous ressentez une douleur, un mal-être ou une fatigue excessive pendant une activité physique, arrêtez l'exercice en cours.
- Ne forcez pas à l'excès sur un exercice, vous risqueriez de vous blesser (tendinite, problème articulaire, fracture...).
- Signalez à votre médecin toute douleur dans la poitrine, toute palpitation cardiaque ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort ou après l'effort.

## Structurez votre séance d'activité physique en étapes indispensables<sup>(3)</sup> et respectez-les

- Prévoyez toujours un échauffement avant de commencer votre pratique : faites des exercices de faible intensité pendant 5 à 10 minutes pour préparer vos muscles et vos articulations.
- Pendant votre séance, gardez des objectifs atteignables et optez pour un type et une intensité d'activité adaptés à votre état de santé et votre niveau sportif.
- Après votre séance, prévoyez une phase de récupération active (par exemple, marcher tranquillement pendant 5 à 10 minutes) pour faire redescendre progressivement votre rythme cardiaque et votre température corporelle.
- Finissez votre séance par 5 à 10 minutes d'étirements doux et tenus sur la durée, sans à-coups.

### Sources :

- (1) « L'exercice physique recommandé au quotidien », Assurance maladie : [www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien](http://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien), consulté le 20/07/2023.
- (2) « 10 réflexes en or pour pratiquer en sécurité », Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques : [www.sports.gouv.fr/10-reflexes-en-or-pour-pratiquer-en-securite-700](http://www.sports.gouv.fr/10-reflexes-en-or-pour-pratiquer-en-securite-700), consulté le 27/07/2023.
- (3) « Les précautions à prendre lors de la pratique d'une activité physique », Manger Bouger : [www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/comment-etre-plus-actif-au-quotidien/les-precautions-a-prendre-lors-de-la-pratique-d-une-activite-physique](http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/comment-etre-plus-actif-au-quotidien/les-precautions-a-prendre-lors-de-la-pratique-d-une-activite-physique), consulté le 20/07/2023.

# Activité physique adaptée et sport-santé : ce qu'il faut savoir

Ces dernières années, vous avez sans doute entendu parler d'activité physique adaptée et de sport-santé... Mais savez-vous véritablement de quoi il s'agit ?

En effet, bien que ces termes soient régulièrement employés dans le langage courant pour décrire une activité physique destinée à vivre en meilleure santé et qui tienne compte des capacités et des limitations de chacun, il s'agit en réalité de deux types d'accompagnement bien distincts dont les conditions d'accès et les modes de fonctionnement sont différents.

Que peut-on en attendre ? Pouvez-vous en bénéficier ? Et si oui, comment ? Nous vous aidons à y voir clair !

**L'activité physique adaptée (APA)<sup>(1)(2)</sup>** est une pratique basée sur les aptitudes et les motivations de **personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires**. Elle est encadrée par un décret.

- Elle est prescrite par un médecin selon des critères établis ;
- Elle est dispensée par un professionnel de santé (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien) ou un enseignant en APA ;
- Elle fait l'objet d'un programme personnalisé, progressif et sécurisé ;
- Elle se pratique sur une période de 3 mois, éventuellement renouvelable, à l'issue de laquelle la personne peut pratiquer une activité physique ordinaire ou de sport-santé.

Quatre types de structures proposent de l'APA : certaines structures fédérales sportives, des associations, des centres hospitaliers et des Maisons Sport-Santé.

**Pour trouver les structures qui dispensent de l'APA** près de chez vous, rendez-vous sur le site de votre Agence Régionale de Santé (ARS).

**Le sport-santé<sup>(1)</sup>** est une activité physique dont la pratique est adaptée aux difficultés rencontrées par la personne ou aux contraintes liées à son état de santé. Il a pour objectif de maintenir ou d'améliorer l'état de santé.

- La prescription médicale n'est pas nécessaire ;
- Il est encadré par un éducateur sportif formé ;
- Il se pratique en groupe ;
- Les exercices sont adaptés mais non personnalisés ;
- Il peut être pratiqué sur une durée illimitée.

Des créneaux de sport-santé peuvent être proposés par des structures sportives fédérales, des salles de sport ou encore des Maisons Sport-Santé.

**Pour connaître les offres en matière de sport-santé**, renseignez-vous auprès de la Maison Sport-Santé la plus proche de chez vous, dont vous trouverez les coordonnées sur le site du ministère des Sports : [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

## Quelle prise en charge ?

Bien que l'activité physique adaptée soit prescrite sur ordonnance, elle n'ouvre pas droit, à ce jour, à une prise en charge par l'Assurance maladie. Néanmoins, certaines structures proposent des programmes accessibles gratuitement et une prise en charge, partielle ou intégrale, est également possible par certaines mutuelles ou complémentaires santé, ou encore par certaines collectivités.

De la même manière, les collectivités peuvent parfois rembourser tout ou partie des adhésions dans les clubs de sport ou de sport-santé. Contactez le centre communal d'action sociale (CCAS) de votre lieu de résidence pour vous renseigner.

## Vous souhaitez débiter ou reprendre une activité physique ou sportive ?

Dans tous les cas, parlez-en à votre médecin qui effectuera si nécessaire un bilan de votre condition physique.

En fonction de votre situation, il vous prescrira de l'activité physique adaptée (APA), il vous orientera vers une pratique de type sport-santé ou il vous donnera son feu vert pour pratiquer l'activité physique ou sportive de votre choix, de manière autonome.

## Les dates clés

Depuis le 1<sup>er</sup> mars 2017, les médecins peuvent prescrire du **sport sur ordonnance**.

En 2019, le gouvernement a lancé la **Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024** dans le but d'améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie. La même année, le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le ministère des Solidarités et de la Santé ont créé le **programme des Maisons Sport-Santé**.<sup>(3)</sup>

### Sources :

- (1) « L'activité physique : votre meilleure alliée santé », Haute Autorité de santé : [https://has-sante.fr/jcms/p\\_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante](https://has-sante.fr/jcms/p_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante), consulté le 13/07/2023.
- (2) « La prescription d'activité physique adaptée », Haute Autorité de santé, synthèse validée le 13 juillet 2022 : [https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese\\_prescription\\_apa\\_vf.pdf](https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese_prescription_apa_vf.pdf)
- (3) Ministère des Sport et des Jeux Olympiques et Paralympiques : <https://www.sports.gouv.fr/strategie-nationale-sport-sante-2019-2024-85>, consulté le 13/07/2023.



➤ **Les Maisons Sport-Santé ont été créées en 2019 et sont désormais présentes sur tout le territoire. Elles jouent un rôle incontournable en matière d'information et d'accompagnement vers l'activité physique.**

**Annabelle Grousset, Présidente de l'Union Nationale des Maisons Sport-Santé\* et fondatrice d'APA de Géant, nous en dit plus...**

### Quelle est la vocation des Maisons Sport-Santé ?

Le programme des Maisons Sport-Santé (MSS) a été créé à l'intention de tous les Français, avec pour objectif principal d'aider les personnes les plus éloignées de l'activité physique à trouver ce qui pourrait leur convenir et à s'inscrire dans une pratique durable.

Les MSS ont neuf missions :

- La sensibilisation, l'information et le conseil sur les bienfaits de l'activité physique ;
- La mise à disposition de l'information sur les offres locales ;
- L'accueil personnalisé individuel ;
- La mise en place ou la réalisation de bilans d'évaluation (bilans complémentaires médicaux ou bilans de condition physique) permettant ensuite de proposer un programme personnalisé ;
- L'orientation des personnes vers un parcours d'activité physique répondant à leurs souhaits et leurs besoins ;
- L'accompagnement des personnes engagées dans un programme d'activité physique adaptée (APA) tout au long de leur parcours ;
- L'orientation des professionnels et des structures partenaires dans une démarche de promotion de la santé ;
- La mise en place d'actions de sensibilisation ou de formation en direction des professionnels ;
- La mise en réseau des intervenants sur le territoire (associations sportives, associations de patients, réseaux de santé...) pour une meilleure orientation et continuité du parcours.

*Notre mission socle est donc d'accueillir, d'informer et d'orienter toute personne qui voudrait débiter ou reprendre une activité physique, qu'elle soit malade ou en bonne santé.*

### Il n'est donc pas nécessaire d'avoir une prescription pour se rendre dans une Maison Sport-Santé ?

L'ordonnance est intéressante pour nous, car elle va nous orienter et elle va venir compléter notre bilan. Elle va donc nous permettre d'être beaucoup plus précis dans la proposition que nous allons faire à la personne, néanmoins elle n'est pas indispensable.

En revanche, dans le cadre d'une prescription d'activité physique adaptée, elle va nous permettre d'avoir un objectif à atteindre sur une période de 3 ou 6 mois.

### APA de Géant, la structure que vous avez fondée, est labellisée Maison Sport-Santé et propose de l'activité physique adaptée. Est-ce le cas de toutes les MSS ?

On compte aujourd'hui 573 structures labellisées MSS sur l'ensemble du territoire mais toutes ne fonctionnent pas de la même manière et ne proposent pas les mêmes services : environ la moitié proposent, comme nous, de l'activité physique adaptée (APA), mais des associations sportives et des clubs fédéraux peuvent également être labellisés MSS et proposer majoritairement des activités physiques ordinaires, tout en assurant les missions d'accueil, d'information, de conseil et d'orientation.

Pour nous qui dispensons de l'APA, nous proposons aussi bien des cours individuels que collectifs, en présentiel ou en visio. Dans tous les cas, un bilan est effectué et les groupes ne dépassent jamais 6 à 8 personnes, afin que l'enseignant puisse réaliser un encadrement personnalisé, proposer des solutions qui correspondent aux capacités de chacun, vérifier les mouvements et les positions...

Ces programmes d'APA, réalisés sur une courte période, visent à rendre les gens les plus autonomes possible afin qu'ils puissent ensuite se tourner de manière pérenne vers une pratique en milieu ordinaire, avec une bonne connaissance d'eux-mêmes et de leurs capacités... Et en tant que MSS, on peut bien sûr les orienter vers les clubs et les associations locales qui pourraient répondre à leurs attentes.

**\* L'Union Nationale des Maisons Sport-Santé est un organisme national qui regroupe les MSS. Pour toute demande d'information : [contact.unmss@gmail.com](mailto:contact.unmss@gmail.com)**

## Zoom

# La marche : un pas après l'autre

**Que l'on marche pour faire ses courses, pour se rendre au travail, ou que l'on pratique la randonnée pédestre, les bienfaits de la marche sont les mêmes et ils sont nombreux. Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande d'ailleurs de pratiquer au minimum 30 minutes de marche rapide par jour.<sup>(1)</sup>**

### □ Les bienfaits de la marche

Au niveau physique, la marche participe tout d'abord à la prévention de nombreuses maladies, notamment les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, le diabète ou encore l'obésité.<sup>(2)</sup> Elle permet également de tonifier les muscles, principalement ceux du bas du corps, mais aussi ceux du haut, notamment les bras grâce au mouvement de balancier effectué à chaque pas, ainsi que les abdominaux et les muscles du bas du dos.<sup>(2)(3)</sup> Marcher à une allure modérée permet aussi d'augmenter son endurance et d'améliorer l'équilibre, particulièrement chez les personnes âgées.<sup>(2)</sup>

Mais la marche est également bénéfique sur le plan moral. En effet, marcher permet de s'aérer l'esprit, ce qui entraîne une réduction du stress mais aussi une meilleure oxygénation du cerveau, lequel libère alors plus d'hormones dites du "bonheur" (dopamine, endorphine et sérotonine).<sup>(4)</sup> Il a même été prouvé que la marche avait un effet bénéfique pour lutter contre la dépression.<sup>(5)</sup> Elle permet par ailleurs d'avoir un meilleur sommeil.<sup>(2)</sup>

De plus, la marche a l'avantage non négligeable d'être une activité physique douce. Elle est donc accessible même aux personnes peu sportives, fatiguées ou âgées, et peut se pratiquer plutôt facilement, seul ou en groupe. C'est aussi une activité physique relativement simple à intégrer petit à petit à sa routine quotidienne, même sans être un grand marcheur.

### □ Marcher plus au quotidien

Pour que les effets bénéfiques de la marche se répercutent sur le corps, il est nécessaire d'effectuer un certain nombre de pas par jour. Mais combien ?

Pendant des années, de nombreuses recommandations officielles indiquaient le nombre de 10 000 pas par jour, ce qui équivalait à environ 1h10 à 1h40 de marche, à raison de 100 pas par minute.<sup>(6)</sup> Un nombre plutôt élevé qui pouvait faire peur. Néanmoins, en 2019, une étude menée par la Harvard Medical School a démontré que :

- l'impact positif de la marche sur la santé est dose-dépendant : les personnes effectuant 4 400 pas par jour auraient un taux de mortalité moins élevé que celles effectuant 2 700 pas ;
- le taux de mortalité baisse jusqu'à 7 500 pas par jour, avant de se stabiliser.<sup>(7)</sup>



De quoi rassurer les plus sédentaires pour qui le chiffre de 10 000 pas semblait inatteignable !

Dans tous les cas, quel que soit le nombre de pas que vous effectuez chaque jour, il est dans l'intérêt de chacun de tenter d'augmenter ce nombre. Pour ce faire, il est utile d'essayer d'intégrer la marche à votre quotidien. Pour vous motiver à marcher plus et mesurer votre progression, vous pouvez vous procurer un podomètre (qui compte le nombre de pas) ou un accéléromètre (qui capte les mouvements, les fréquences cardiaques, les calories brûlées...). Il a en effet été prouvé que l'utilisation de ces appareils, associée à une supervision par un professionnel de santé, permettait en moyenne de gagner 1 703 pas de plus par jour.<sup>(8)</sup>

### □ Quelles activités pour pratiquer la marche ?

Pour marcher plus, de nombreuses possibilités s'offrent à vous. Les activités physiques impliquant la marche sont en effets variées et vous en trouverez forcément une à votre goût !

- **La marche au quotidien** : marcher ne signifie pas forcément pratiquer une activité dédiée. Faire vos courses à pied, vous garer un peu plus loin de votre destination, descendre un arrêt plus tôt si vous vous déplacez en transports en commun, ou encore faire une promenade digestive... sont autant d'occasions de pratiquer la marche chaque jour, sans nécessiter beaucoup d'efforts d'organisation.

- **Les activités dédiées à la marche** : vous pouvez aussi engager dans la pratique d'une activité véritablement dédiée à la marche. Plusieurs options s'offrent alors à vous. **La randonnée pédestre** consiste à parcourir un itinéraire en marchant. ►

*« Retraîtée en mars 2012, je me demandais comment occuper une partie de mes journées... sauf le mercredi, c'est le jour des petits-enfants !  
Mes voisins retraités marchaient tous les jours. Ils m'ont proposé de faire un essai avec eux et depuis je marche. Je n'avais pas fait de sport depuis le collège (handball), puis en colonie (ski alpin et patin à glace) !  
Nous habitons à côté de la forêt de Bondy (93) et nous faisons le "tour du bois", soit 6 kilomètres par jour. C'est agréable, la nature change au gré des saisons, les écureuils nous regardent et les canards, nombreux sur les étangs, s'envolent ou mangent du pain. Pendant ce temps nous oublions les douleurs, la maladie, les traitements. La marche fait travailler tous les muscles. De plus c'est un sport peu onéreux, il faut juste une bonne paire de baskets !  
Donc tous à la marche pour se vider la tête ! »*

**Martine**

Dans la **marche d'endurance**, on réalise un parcours déterminé en respectant une allure de marche définie au préalable. La **marche athlétique**, elle, consiste à marcher le plus vite possible en gardant toujours un pied en contact avec le sol. Quant à la **marche nordique**, très populaire, elle se pratique avec des bâtons de marche qui aident à propulser le corps en avant et permettent d'aller plus vite en étant moins fatigué.

• La **marche "hors des sentiers battus"** : si vous craignez de vous ennuyer pendant que vous marchez, sachez qu'il est possible de rendre vos promenades plus ludiques en téléchargeant des applications. Vous pouvez par exemple utiliser des **applications de randonnée** pour découvrir de nouveaux itinéraires près de chez vous et connaître à l'avance la distance, les dénivelés, le niveau de difficulté et les points de vue à ne pas manquer sur le parcours. Vous pouvez également inclure du jeu à votre marche en pratiquant le **géocaching**, une activité à mi-chemin entre la chasse au trésor et la course d'orientation, où l'on utilise la technique GPS pour cacher et trouver des « caches » dissimulés dans divers endroits. Enfin, pourquoi ne pas vous lancer dans la chasse aux **Space Invaders**, ces œuvres de street art, représentant de petits extra-terrestres de jeux vidéo en mosaïque, qui sont disséminées sur les murs de nombreuses villes de France et qui rapportent des points lorsqu'on les prend en photo ?

### □ Bien se préparer : quelques précautions

Si la marche est une activité douce et accessible au plus grand nombre, certaines précautions restent à observer pour la pratiquer en toute sécurité.

Tout d'abord, comme pour n'importe quelle activité physique, il est important de vous échauffer. Pour cela, vous pouvez effectuer quelques étirements ou commencer à marcher doucement pendant 5 minutes avant d'augmenter le rythme si vous le souhaitez. Veillez également à bien vous hydrater ; si vous prévoyez de marcher pendant une longue période, pensez à prendre de l'eau et de la nourriture avec vous.

Quand vous marchez, il est également nécessaire de bien vous chauffer. Pour cela, il est important de choisir la bonne pointure et des chaussures adaptées à l'activité ainsi qu'au type de terrain sur lequel vous souhaitez pratiquer (route, chemin, montagne...). Si besoin, il est à noter qu'un podologue saura vous conseiller sur le type de chaussures dont vous avez besoin, et pourra concevoir des semelles adaptées à la forme de votre pied.

**Pour en savoir plus sur les différentes disciplines en lien avec la marche, faire le plein de conseils et trouver des idées de circuits ou les coordonnées d'un club près de chez vous, rendez-vous sur le site de la Fédération Française de Randonnée : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)**



« L'activité physique fait partie de mon équilibre depuis toujours et, en tant que militaire de carrière, le sport joue un rôle prépondérant dans ma vie. Cependant, depuis le diagnostic de ma polyarthrite, j'ai dû réduire considérablement ma pratique. [...] Puis j'ai repris peu à peu, car le sport est trop important pour que j'y renonce définitivement ! Je me suis adapté en tenant compte de ma pathologie. Je marche tous les jours sans exception, entre 25 et 30 km par semaine. Pour cela, j'évite la voiture un maximum pour les petits trajets. Je fais aussi beaucoup de vélo d'appartement. C'est bénéfique pour la gestion de ma maladie et de mes douleurs : je gagne en mobilité et en souplesse. » **Jean-Philippe**

« À la suite d'une intervention chirurgicale au niveau du dos, le kinésithérapeute m'a recommandé de faire au moins 8 000 pas par jour. Mais comment savoir si je marchais suffisamment ? Alors j'ai acheté une montre connectée qui ne m'a coûté que 25 euros. Elle est associée à une application téléchargée gratuitement sur mon smartphone et sur laquelle j'ai entré quelques informations : mon poids, ma taille et mon âge. Je la porte jour et nuit et elle calcule en permanence mon temps d'activité, le nombre de pas que je fais, le nombre de calories dépensées, ma fréquence cardiaque, mais aussi mon temps de sommeil, en différenciant les périodes de sommeil profond et de sommeil léger. Je peux ainsi savoir, par jour, par semaine ou même par mois, si j'ai une activité physique suffisante. J'essaie de me fixer des objectifs et, le soir, lorsque je vois que je n'ai pas été suffisamment active, je sors faire une marche de 20 minutes. Cela m'incite à bouger, alors qu'avant d'avoir cette montre, j'avais tendance à me laisser aller. La montre me signale lorsque mon objectif journalier est atteint et au final, cela m'encourage à recommencer le jour suivant. » **Nessrine**

#### Sources :

- (1) « Activité physique et santé », Ministère de la Santé et de la Prévention : [sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante](http://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante), consulté le 11/07/2023.
- (2) « Marche à pied », Manger Bouger : [www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/catalogue-d-activites-physiques/marche-a-pied](http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/catalogue-d-activites-physiques/marche-a-pied), consulté le 11/07/2023.
- (3) « Les bienfaits de la marche à pied : une pratique simple et ultra-bénéfique », Elle : [www.elle.fr/Minceur/Dossiers-minceur/Marcher-30-minutes-par-jour-les-bienfaits-in-soupconnes-d-une-pratique-toute-simple-3137695](http://www.elle.fr/Minceur/Dossiers-minceur/Marcher-30-minutes-par-jour-les-bienfaits-in-soupconnes-d-une-pratique-toute-simple-3137695), consulté le 11/07/2023.
- (4) « Marcher régulièrement peut nous aider à combattre la dépression et l'anxiété », Neonmag : [www.neonmag.fr/marcher-regulierement-peut-nous-aider-a-combattre-la-depression-et-lanxiete-558314.html](http://www.neonmag.fr/marcher-regulierement-peut-nous-aider-a-combattre-la-depression-et-lanxiete-558314.html), consulté le 11/07/2023.
- (5) « Dépression. L'activité physique pour votre santé », Haute Autorité de santé (HAS) : [www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap\\_fiche\\_depression.pdf](http://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_depression.pdf), consulté le 11/07/2023.
- (6) « La marche, les bienfaits pour la santé », Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé (IRBMS) : [www.irbms.com/marche-bienfaits-sante/](http://www.irbms.com/marche-bienfaits-sante/), consulté le 11/07/2023.
- (7) « Non, il n'est pas nécessaire de marcher 10 000 pas par jour pour une meilleure santé », Le Parisien : [www.leparisien.fr/societe/sante/non-il-n-est-pas-necessaire-de-marcher-10-000-pas-par-jour-pour-une-meilleure-sante-06-06-2019-8087706.php](http://www.leparisien.fr/societe/sante/non-il-n-est-pas-necessaire-de-marcher-10-000-pas-par-jour-pour-une-meilleure-sante-06-06-2019-8087706.php), consulté le 11/07/2023.
- (8) « Davantage d'activité physique grâce aux podomètres », Dr Pierre Margent, Journal International de médecine, article du 13/11/2019.

**Zoom**

# Les activités aquatiques : jetez-vous à l'eau

**Pour rester en forme, faire de l'exercice dans l'eau est une bonne solution qui permet de travailler le corps de manière efficace et complète, tout en respectant les articulations. Que vous soyez grand amateur de natation ou non, il y a forcément, parmi la multitude de sports aquatiques qui existent, une activité faite pour vous !**

## Les bénéfices des activités aquatiques

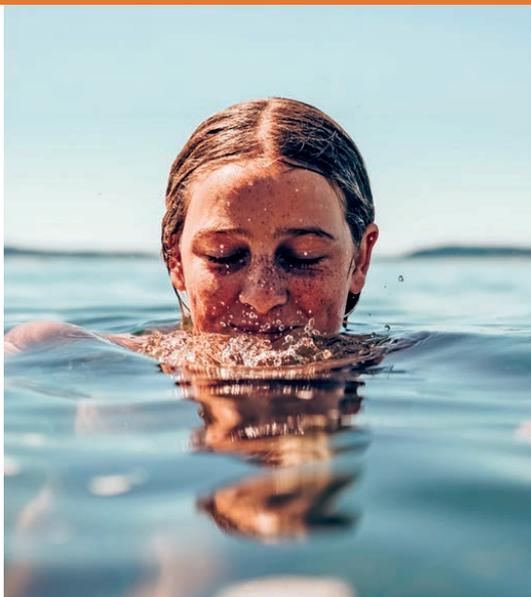
Faire de l'exercice dans l'eau a de nombreux bienfaits et serait même plus efficace que l'activité physique pratiquée sur la terre ferme. La résistance à l'eau est en effet 12 fois plus forte que celle à l'air.<sup>(1)</sup> Ainsi, une demi-heure de gymnastique dans l'eau équivaut à une heure de gymnastique sur terre !<sup>(2)</sup> Paradoxalement, malgré cette résistance plus forte, il est aussi plus facile de se mouvoir dans l'eau. En effet, le corps flotte et est moins soumis à la gravité : on se sent plus léger et il est donc plus facile de bouger, même en cas de surpoids ou d'articulations douloureuses.

Par ailleurs, les mouvements réalisés dans l'eau permettent de tonifier les muscles et d'augmenter les capacités pulmonaire et cardiovasculaire, le tout sans impact négatif sur les articulations. Au contraire, l'activité aquatique renforce ces dernières et permet même d'apaiser les douleurs articulaires.<sup>(3)</sup> Quant à la température de l'eau en elle-même, elle a aussi des bienfaits sur votre corps : lorsqu'elle est froide, elle stimule votre circulation sanguine, tandis que quand elle est plus chaude, elle détend vos muscles et vos articulations, et vous permet tout simplement de vous relaxer. L'eau a aussi un effet massant qui draine la circulation sanguine et allège les jambes lourdes.<sup>(4)</sup>

Il s'agit également d'une activité plutôt abordable financièrement, puisqu'elle nécessite relativement peu de matériel (un maillot, un bonnet de bain, des lunettes de piscine, éventuellement des palmes...), en général vendu à des prix raisonnables. En outre, l'entrée à la piscine est souvent peu onéreuse et il existe la plupart du temps des abonnements ou des carnets de 10 entrées. Et si vous avez la chance d'habiter à côté de la plage, se baigner dans la mer est même gratuit !

## Des activités pour tous

En plus de ses nombreux bienfaits, l'exercice dans l'eau a aussi l'avantage de permettre un large choix d'activités. Que vous soyez comme un poisson dans l'eau ou un amateur du petit bain, il existe forcément une activité qui peut vous convenir.



- **La nage** : c'est une activité très complète, qui sollicite les muscles et le cœur. Toutefois, il est important de maîtriser les bons mouvements pour éviter de se blesser. Si vous n'êtes pas très bon nageur, n'hésitez donc pas à prendre des cours ou à demander conseil aux maîtres-nageurs. Attention, la brasse avec la tête hors de l'eau peut provoquer des douleurs au niveau du cou et du dos. Le crawl et le dos crawlé sont en revanche particulièrement recommandés.

- **L'aquagym** : comme son nom l'indique, il s'agit d'une forme de gymnastique dans l'eau qui fait travailler toutes les parties du corps. Elle se pratique le plus souvent lors de cours collectifs, mais vous pouvez également pratiquer seul en ayant connaissance des mouvements à réaliser.

- **L'aquabiking** : cette activité consiste à pédaler sur un vélo en étant immergé jusqu'à la taille dans une piscine. Elle fait travailler le cardio et les muscles des jambes. Elle se pratique habituellement lors de séances collectives, mais certaines piscines proposent également de louer les vélos à l'heure. Si vous n'avez pas accès aux équipements, vous pouvez aussi caler une planche sous vos aisselles pour maintenir la tête hors de l'eau et pédaler avec des palmes.

- **La marche dans l'eau ou l'aqua-jogging** : marcher ou courir dans une piscine permet de travailler votre endurance et de muscler vos jambes. Plus l'eau monte haut, plus l'exercice est efficace. C'est également une activité agréable à pratiquer en bord de mer. ▶

*« Des séances d'aquagym viennent d'être mises en place avec une aide financière de la métropole de Lyon. Je me suis inscrite et je ne le regrette pas ! C'est extraordinaire, dans l'eau les mouvements se font sans forcer et après je ressens "une fatigue de bien-être", du délassement ; ce n'est pas la fatigue harassante de la polyarthrite qui donne l'impression que l'on porte une lourde charge sur les épaules. Ces cours sont un grand moment de détente, après je me sens décontractée, sereine, et avec un bien-être moral. » Anne-Marie*



### Des mouvements à réaliser seul

Voici quelques mouvements que vous pouvez réaliser seul dans l'eau :

- **Pour travailler vos abdominaux** : en position assise, placez deux frites de piscine sous vos bras, ramenez vos deux genoux contre votre poitrine, puis étendez les jambes.
- **Pour travailler votre dos** : sur le dos, placez une frite sous votre nuque et tenez-la des deux mains, puis déplacez-vous dans le bassin avec des petits battements de jambes.
- **Pour travailler le bas du corps** : asseyez-vous sur l'échelle de la piscine, jambes et cuisses dans l'eau, et pédalez comme si vous étiez sur un vélo.
- **Pour travailler vos bras** : fléchissez les jambes en gardant le dos droit, puis tendez les bras devant vous en tenant une planche. Ramenez-la vers vous puis repoussez-la, avec des mouvements de va-et-vient.

### Quelques précautions

L'activité physique aquatique est en principe accessible à tous, quel que soit votre âge ou votre état de santé. Cependant, pour la pratiquer en toute sécurité, quelques précautions sont nécessaires. Tout d'abord, il est nécessaire de bien vous échauffer avant d'entrer dans l'eau, pour assouplir vos articulations, chauffer vos muscles et augmenter progressivement votre rythme cardiaque. Il est également important de bien s'hydrater après la séance.

Si vous pratiquez votre activité en extérieur (piscine ouverte, mer, lac...), prévoyez une protection solaire et un chapeau. Il est également conseillé de porter des lunettes de natation ou un masque de plongée pour protéger les yeux du chlore de la piscine ou de l'eau salée de la mer.

En outre, si vous n'êtes pas très à l'aise dans l'eau ou ne savez pas (ou mal) nager, veillez à rester près des maîtres-nageurs et à garder pied.

Enfin, si vous avez le moindre doute ou la moindre question concernant la pratique d'une activité physique aquatique, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

**Pour trouver la liste des structures et des clubs de natation proches de chez vous et obtenir des informations sur la natation santé et sur les plans « J'apprends à nager » et « Aisance aquatique » initiés par le ministère des Sports, rendez-vous sur le site de la Fédération Française de Natation : [www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)**



« Je pratique la natation et l'aquagym, qui sont bénéfiques pour la musculation et la relaxation et ne brutalisent pas les articulations. Ces activités pratiquées dans un club sont porteuses aussi de lien social. »

**Mireille**

« Je n'ai jamais été à l'aise dans l'eau, et pendant très longtemps, je ne savais pas nager. Mais il y a quelques années, ma fille s'est inscrite à un cours d'aquagym et m'a dit que c'était génial, et que son professeur lui avait dit que les sports dans l'eau étaient très conseillés pour les articulations douloureuses. À cette période, mes douleurs articulaires étaient très fortes, surtout au niveau des genoux. Elle m'a donc incité à la suivre à la piscine, et à force d'insister, elle a fini par me convaincre. Au début, c'était très dur ! J'ai commencé doucement, en accompagnant mes petits-enfants dans le petit bain. Je jouais avec eux en restant près du bord, toujours où j'avais pied. Puis, petit à petit, j'ai pris confiance. Au bout de plusieurs mois, j'ai fini par m'inscrire à un cours de natation que proposait la piscine. J'ai appris à nager à plus de 60 ans ! Je ne pensais même pas que c'était possible ! Mais le fait d'être accompagné par le maître-nageur et d'être dans un petit groupe m'a aidé : je me suis senti moins seul. Depuis, je vais à la piscine au moins une fois par semaine et je me sens beaucoup mieux. J'ai retrouvé une meilleure mobilité des articulations et je suis moins essoufflé qu'avant. »

**Jean-Pierre**

#### Sources :

- (1) « Aquarunning : on court dans l'eau ! », Top santé vital : <https://vital.topsante.com/mes-sports/sports-aquatiques/aquajogging-ou-aquarunning-7-raisons-de-courir-dans-l-eau-1752>, consulté le 11/07/2023.
- (2) « C'est quoi une bonne séance de piscine ? », L'Express : [www.lexpress.fr/styles/bien-etre/forme/c-est-quoi-une-bonne-seance-de-piscine\\_1266712.html](http://www.lexpress.fr/styles/bien-etre/forme/c-est-quoi-une-bonne-seance-de-piscine_1266712.html), consulté le 11/07/2023.
- (3) « Zoom sur les bénéfices des sports aquatiques », Fédération française de cardiologie : [www.fedecardio.org/je-m-informe/zoom-sur-les-benefices-des-sports-aquatiques/](http://www.fedecardio.org/je-m-informe/zoom-sur-les-benefices-des-sports-aquatiques/), consulté le 11/07/2023.
- (4) « Le sport dans l'eau peut faire du bien à vos articulations, mais pas seulement », Huffington Post : [www.huffingtonpost.fr/life/article/le-sport-dans-l-eau-peut-faire-du-bien-a-vos-articulations-mais-pas-seulement\\_128086.html](http://www.huffingtonpost.fr/life/article/le-sport-dans-l-eau-peut-faire-du-bien-a-vos-articulations-mais-pas-seulement_128086.html), consulté le 11/07/2023.

**Zoom**

# Ces activités auxquelles on ne pense pas...

**Lorsqu'on souffre d'un rhumatisme inflammatoire chronique, la marche ou les activités aquatiques sont souvent les premières disciplines auxquelles on pense pour bouger tout en ménageant ses articulations. Pour autant, elles ne sont pas du goût de tous et, on le sait, pour rester motivé sur la durée, rien de tel que de s'amuser et de prendre du plaisir ! Vous préférez les activités plus originales ou plus ludiques ? Rassurez-vous : le champ des possibles est vaste !**

**▣ Trouvez l'activité qui vous correspond**

Vous aimeriez vous lancer dans une pratique sportive mais vous êtes à court d'idées ?

Sur son site Internet, le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques présente **près de 200 sports**, des plus classiques aux plus originaux.

De plus, grâce au **quiz "Le bon sport pour moi"**, il vous suffit de répondre à quelques questions (âge, points forts, handicap, préférences, objectifs, contraintes) pour que le moteur de recherche vous propose une sélection de disciplines qui correspondent à vos critères.

**Pour en savoir plus : [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)**

Le site du Programme national nutrition santé propose également un **catalogue d'activités physiques très complet**, dans lequel sont détaillés les bénéfices des différentes disciplines, leurs règles et les aspects matériels liés à leur pratique.

**Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)**

**▣ Des sports désormais accessibles à tous**

**Vous avez toujours rêvé de pratiquer le rugby, la boxe ou le tennis** mais vous avez définitivement tiré un trait sur ces sports à fort impact, déconseillés pour les articulations ? Il est temps de revoir votre copie ! En effet, ces dernières années, les fédérations sportives ont, pour la plupart, pleinement intégré le sport-santé dans leurs programmes de développement et de nombreux clubs proposent désormais des créneaux dédiés aux personnes souffrant de maladies chroniques ou diminuées physiquement.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur les sites Internet des fédérations ou renseignez-vous auprès de la Maison Sport-Santé la plus proche de chez vous. (Voir notre article en pages 23-24 et l'interview en page 30.)**



*« J'ai toujours aimé sortir, faire la fête, et j'ai pratiqué de nombreuses danses au cours de ma vie : de la samba, du tango, de la valse... Aujourd'hui, même si c'est plus compliqué avec la polyarthrite rhumatoïde, je continue malgré tout, en me ménageant plus et en choisissant des chaussures dans lesquelles je suis à l'aise. Je danse deux ou trois fois par semaine, lors de cours ou d'événements organisés près de chez moi, et je suis heureuse de pouvoir continuer de vivre ma passion avec quelques aménagements ! » **Leïla***

*« Je pratique le Qi-Gong depuis un an et ça m'a beaucoup apporté. Par cette gymnastique énergétique traditionnelle chinoise, qui allie les mouvements lents, les postures, la respiration et la relaxation, les gestes simples s'effectuent tout en douceur, debout ou assis, sans forcer sur les articulations. Ainsi, j'ai gagné en mobilité articulaire, en équilibre, mais aussi en masse musculaire, et j'ai retrouvé un meilleur rapport à mon corps, ainsi qu'une certaine confiance en moi. » **Christiane***

*« D'un naturel hyperactif, j'ai dû stopper le VTT, le ski, la randonnée en montagne, le saut d'obstacles et le cross équestre depuis que je suis malade. Depuis septembre 2022, j'ai repris des activités physiques adaptées (gym adaptée, stretching en club) et des séances de kiné afin de maintenir ma mobilité articulaire. Cependant, psychologiquement, une activité sportive plaisir me manquait cruellement. Avec l'appui de mon rhumatologue et de mon kiné, j'ai repris l'équitation en handisport. Je pratiquais déjà ce sport depuis 15 ans avant d'être malade et je connaissais donc en partie mes possibilités. Trouver une écurie formée à l'inclusion m'a permis de reprendre l'équitation en adaptant ma pratique à mes possibilités physiques ; monter à cheval sans utiliser mes jambes pour me préserver. Je pratique donc le dressage, seule activité équestre me procurant le plaisir de l'échange avec le cheval en limitant les risques sur ma santé, le saut d'obstacles et le cross équestre étant un peu trop à risque de chute et physiquement trop fatigants. Dans un avenir proche, j'envisage de monter un concours de para-dressage\*. » **Frédérique***

**\* Pour en savoir plus : [www.ffe.com](http://www.ffe.com) et [www.handiequicompet.fr](http://www.handiequicompet.fr)**

## Zoom

# Le Rugby Santé

S'il est un sport qui, au premier abord, ne semble pas particulièrement adapté aux personnes qui souffrent de maladies chroniques, c'est bien le rugby ! Pourtant, la Fédération Française de Rugby (FFR) a lancé le Rugby Santé dans le cadre de son engagement aux côtés des clubs, des comités départementaux et des ligues régionales, pour la promotion de l'accessibilité des pratiques à toutes et tous, et l'amélioration du bien-être et de la santé.\*

**Catherine Terrade, en charge de la promotion et du développement de la section "Rugby Santé, cancers et autres pathologies" du Rugby Club Val de Bièvre, club désigné pilote Rugby Santé par la FFR, nous en dit plus.**



### ❑ Qu'est-ce que le Rugby Santé ?

Il s'agit d'un rugby à 5 "à toucher". C'est un rugby un peu différent de celui que tout le monde connaît puisqu'il n'y a ni placage, ni mêlée, ni transformation, et qu'il se pratique tout en douceur. Pour autant, les grands principes du rugby sont bien présents : ballon ovale, passes en arrière...

Les règles du jeu ont été adaptées par la FFR afin de permettre à un public le plus large possible de pratiquer ce sport en toute sécurité.

### ❑ À qui s'adresse cette discipline ?

Le Rugby Santé s'adresse à toutes les personnes qui souffrent de pathologies chroniques. Actuellement, au sein de notre section, il y a des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde, de la maladie de Parkinson, de cancer, de surpoids, qui ont subi un accident vasculaire cérébral ou encore avec des problèmes cardiovasculaires... J'ai moi-même débuté le Rugby Santé alors que je recevais un traitement par hormonothérapie pour un cancer du sein et que je souffrais de douleurs articulaires.

Systématiquement nous remettons, aux personnes qui rejoignent la section et qui adhèrent à la FFR, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Rugby Santé à compléter et à signer par leur médecin. Au sein du club, nous avons deux médecins référents, une infirmière et un kinésithérapeute, dont le rôle est de faire le lien et de répondre aux éventuelles questions des prescripteurs.

### ❑ Comment se déroulent les séances ?

Le club propose deux séances d'1 heure par semaine, encadrées par deux éducateurs sportifs diplômés, titulaires du brevet fédéral FFR "Rugby à 5 santé", ayant reçu une formation "Sport Santé Prescri'forme". Les séances se déroulent en extérieur toute la saison, à l'abri l'hiver en cas d'intempéries.

Chaque séance débute par un déverrouillage articulaire, suivi de manipulations, passes, parcours, relais, échelles, apprentissage des règles du jeu... et se termine par des étirements.

Les exercices sont réalisés de manière progressive et chaque participant adapte la séance à son état : aucune obligation de courir ou de réaliser l'ensemble des exercices. L'idée est de ne pas forcer, de ne surtout pas se blesser et de prendre du plaisir.

Par ailleurs, la FFR nous a remis des cardiofréquencesmètres qui nous permettent de relever les données des joueurs et joueuses et d'assurer un suivi durant toute la saison.

### ❑ Quels sont les bienfaits de cette pratique ?

Sur le plan physique, le Rugby Santé a pour objectif de remettre le corps en mouvement. Nous réalisons d'ailleurs des tests (marche, flexion du tronc, assis-debout, équilibre) à chaque début, milieu et fin de saison, qui confirment que l'évolution est bien là. Au quotidien, il permet également de réduire la fatigue, de gagner en énergie et de mieux supporter les effets de certains traitements.

Par ailleurs, c'est un temps pour soi, pour se retrouver, pour penser à autre chose qu'à la maladie. C'est aussi une discipline conviviale qui aide les personnes isolées du fait de la maladie à recréer du lien et qui vient renforcer la confiance en soi.

**Comme nous aimons le dire, « c'est du rugby "light", mais pas sans saveur » !**

**\* Pour trouver un club qui pratique le Rugby Santé près de chez vous, rendez-vous sur le site de la FFR ([www.ffr.fr/trouver-un-club-de-rugby/resultats-de-recherche/](http://www.ffr.fr/trouver-un-club-de-rugby/resultats-de-recherche/)) puis, dans les filtres, sélectionnez "Rugby à 5 – Santé".**



# Rester motivé !

Si les bienfaits d'une activité physique régulière sur la santé et le bien-être sont évidents, il n'est pas toujours facile de s'y tenir. En effet, la fatigue, les contraintes du quotidien, les conditions météorologiques ou tout simplement le manque d'envie peuvent mettre vos bonnes résolutions à rude épreuve...



Découvrez nos **10 conseils** pour entretenir votre motivation !

## 1 Trouvez une activité qui vous correspond

- Testez plusieurs activités pour trouver celle qui vous convient réellement.
- Intégrez la situation géographique, les horaires et l'ensemble des aspects pratiques à vos critères de choix. Vous serez plus assidu si l'activité que vous choisissez ne représente pas une contrainte supplémentaire dans votre quotidien.
- Ne vous forcez pas à faire quelque chose qui ne vous plaît pas, c'est le meilleur moyen de se lasser et d'abandonner.

## 2 Amusez-vous

- Activité physique ne rime pas forcément avec activité sportive : jouer avec les enfants, danser, ou encore jardiner, c'est aussi bouger, tout en s'amusant.
- Plus on est de fous, plus on rit ! N'hésitez pas à pratiquer une activité en famille ou entre amis (randonnée, balade à vélo, sortie à la piscine...).

## 3 Planifiez vos activités

- Fixez-vous des plages d'activité physique dans la semaine ou dans le mois.
- Inscrivez-vous à des cours de sport ou dans des groupes, afin d'avoir des rendez-vous réguliers dans votre agenda.

## 4 Restez réaliste

- Ne brûlez pas les étapes ! Si vous y allez trop fort, trop vite, vous risquez de vous décourager rapidement.
- Commencez en douceur et augmentez progressivement l'intensité de votre activité physique.

## 5 Fixez-vous des objectifs

- Donnez-vous des buts à atteindre : faire 6 000 pas par jour, jardiner pendant 30 minutes le week-end ou faire 10 minutes d'étirements chaque matin.
- Revoyez régulièrement vos objectifs à la hausse, dans une logique de progression.
- Lancez-vous dans un challenge 30 jours : squats, gainage, abdominaux... Il en existe pour tous !
- Si le dépassement de soi n'est pas un objectif suffisant pour vous, téléchargez l'une des applications qui proposent de transformer vos pas ou vos kilomètres parcourus en bons d'achat ou en cagnotte à encaisser ou à reverser à l'association de votre choix.





6

### Faites-vous accompagner

- Si vous ne savez pas par où commencer ou si vous craignez de vous faire mal, n'hésitez pas à solliciter l'aide d'un professionnel.
- Faites appel à un kinésithérapeute, à un enseignant en activité physique adaptée ou tournez-vous vers un club "sport-santé" : ils vous encadreront en fonction de vos capacités et/ou vous donneront le goût de bouger.

7

### Soyez indulgent avec vous-même et restez positif

- Si vous n'êtes pas toujours aussi assidu que vous le voudriez, ce n'est pas dramatique : vous êtes humain et avez le droit d'avoir parfois des baisses de motivation.
- Revenez à votre routine dès que possible et repartez sur de bonnes bases.
- Rappelez-vous : il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes habitudes et mieux vaut un peu d'activité physique que pas du tout.



8

### Évitez de tomber dans la routine

- Faire la même activité peut devenir répétitif, voire décourageant : variez les plaisirs !
- Pratiquez différentes activités (marche, Pilates, natation...) et ne manquez pas une occasion d'en tester de nouvelles.



9

### Restez flexible

- Même si l'institution d'une routine est importante, sachez vous adapter aux circonstances.
- Privilégiez par exemple les activités extérieures par beau temps et réservez les activités intérieures aux jours de pluie.
- Modulez l'intensité et la fréquence de votre activité physique à votre état de santé et à votre moral.

10

### Gardez un suivi de vos progrès

- Tenez un carnet ou téléchargez une application pour y enregistrer vos progrès : nombre de pas, séances de renforcement, circuits et nombre de kilomètres réalisés...
- Notez vos ressentis et les bienfaits de l'activité physique sur votre corps et votre mental : état d'esprit, qualité du sommeil, sensations physiques...
- Quand votre motivation flanche, revenez sur vos notes et prenez conscience du chemin parcouru !



### Tenir un journal de bord est une excellente manière de rester motivé !

Le tableau ci-contre a vocation à vous aider à planifier vos séances d'activité physique hebdomadaires et à visualiser votre régularité ainsi que votre progression. Renseignez-le avec toutes les informations concernant votre pratique et n'hésitez pas à utiliser la case "Observations" pour noter tous les effets que l'exercice a sur vous.

**Vous pouvez photocopier cette page pour pouvoir la réutiliser aussi souvent que vous le souhaitez.**



# INFORMER Agir Défendre AIDER



Parce que bien vivre au quotidien avec un rhumatisme inflammatoire chronique ne se résume pas à la prise en charge médicale, l'AFPric œuvre pour vous informer, vous aider à mieux vivre avec cette maladie chronique, représenter et défendre vos intérêts, mais aussi promouvoir la recherche.

## Concrètement, l'AFPric c'est :

- **70 relais** locaux répartis à travers toute la France
- Un **Salon annuel** organisé dans une vingtaine de villes, à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Arthrite en octobre, avec au programme des conférences, des ateliers et des stands d'information
- Une **revue trimestrielle**, PolyArthrite *infos*, avec des interviews de professionnels de santé, des témoignages de malades, des fiches conseils et toute l'actualité autour de la maladie et de la recherche
- Des **supports en ligne** pour vous accompagner au quotidien
- Un **service d'écoute et de conseils** "Entr'Aide", pour répondre à toutes les questions sur la pathologie, les traitements, les droits et les aides



- La réalisation d'enquêtes pour **en savoir plus sur vos besoins et vos attentes**, dans le but de porter votre parole auprès des médecins et des pouvoirs publics
- Un **soutien à la recherche** et une veille permanente sur les voies novatrices et prometteuses

Comme des milliers de malades et proches de malades, **rejoignez-nous et soutenez nos actions !**

Pour **adhérer, faire un don, recevoir nos magazines** ou pour **en savoir plus**, remplissez et retournez le bulletin ci-dessous.

[www.polyarthrite.org](http://www.polyarthrite.org) //////////////// Tél. : 01 400 30 200

Je souhaite recevoir gratuitement des informations sur l'AFPric

Je commande le(s) magazine(s) (⇒ 4 € de frais d'envoi par magazine) :

Poly Astuces  Poly Équilibre  Poly Déco+  Poly Bien-être  Poly Vacances

J'adhère à l'AFPric :

Cotisation avec abonnement à la revue trimestrielle PolyArthrite *infos* (21 € + 11 € d'abonnement) = **32 €\***

Cotisation simple sans abonnement = **21 €\***

Je soutiens les actions de l'AFPric en faisant un don de :

30 €\*  60 €\*  89 €\*  Don libre : ..... €

\* Vous recevrez un reçu fiscal du montant de votre cotisation ou de votre don. Grâce à la réduction d'impôts, un don de 89 € ne vous coûtera en réalité que 30 €.

Par chèque à l'ordre de l'AFPric à envoyer à : AFPric – 9, rue de Nemours – 75011 Paris, ou en ligne sur [www.polyarthrite.org](http://www.polyarthrite.org)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

**⚠ N'oubliez pas de cocher la case ci-dessous**

J'accepte que mes coordonnées fassent l'objet d'un traitement informatique à l'usage exclusif de l'AFPric. Vos données sont nécessaires pour enregistrer votre cotisation ou votre don, vous envoyer un reçu fiscal, la revue et vous informer des activités de l'association.

Vos coordonnées ne font en aucun cas l'objet de transmission à des tiers. L'AFPric s'engage à respecter les conditions légales de confidentialité applicables en France et à ne pas divulguer ces informations à des tiers, hors prestataires techniques respectant la règle de confidentialité. Vous disposez d'un droit d'accès aux informations vous concernant. Vous pouvez également modifier ou supprimer ces informations. Pour exercer ce droit, il convient d'écrire à Sandrine Rollot - Association Française des Polyarthritiques - au Secrétariat national dont l'adresse est indiquée ci-dessus. Les données personnelles des personnes inactives depuis 3 ans seront supprimées.

Chaque année, en octobre, retrouvez :

# le Salon de la PolyArthrite

et des rhumatismes inflammatoires chroniques

**Stands**  
 information, conseils, remise en activité physique, vie professionnelle, alimentation, syndrome de Sjögren

**Conférences**  
 traitements, échanges, écoute, prévention, fatigue

**Ateliers**  
 aidants, douleur, convivialité, animations, spondyloarthrite, droits sociaux, aides techniques, stress, rhumatisme psoriasique, bien-être

**Pour en savoir plus,**  
 découvrir les programmes,  
 vous inscrire gratuitement  
 et pour retrouver les vidéos  
 des conférences des Salons  
 des années précédentes,  
**rendez-vous sur :**  
[www.polyarthrite.org](http://www.polyarthrite.org)

Vous avez une **polyarthrite**, un **rhumatisme inflammatoire chronique**,  
 ou vous êtes un proche de malade ?

## Le service Entr'Aide est là pour vous répondre

Information sur la maladie et les traitements

Défense des droits

Groupes de parole



Délégations en régions

Chaque situation étant différente, **notre assistant social et nos patients-experts** répondront de manière individuelle et personnalisée à vos questions. Notre connaissance de la pathologie, de son évolution et de ses conséquences, nous permet de vous informer, de vous conseiller au mieux, de vous aider à faire reconnaître votre maladie auprès des différents interlocuteurs, de vous permettre d'obtenir les aides auxquelles vous avez droit...

Orientation

Conseils

Soutien

Protection juridique

Contactez le service Entr'Aide :



- Par téléphone au **01 400 30 200**
- Sur rendez-vous au Secrétariat national de l'AFP<sup>ric</sup> : 9, rue de Nemours – 75011 PARIS
- Par mail : [entraide@afpric.org](mailto:entraide@afpric.org)



Posez également vos questions sur le blog Entr'Aide et consultez les réponses des professionnels aux questions les plus fréquemment posées [www.afpentraide.org](http://www.afpentraide.org)



# Suivez notre actualité

## ... Via [www.polyarthrite.org](http://www.polyarthrite.org)

- Découvrez des conseils pour mieux gérer la maladie au quotidien
- Posez vos questions sur la maladie et vos droits
- Accédez à l'actualité de la recherche...

## ... Grâce à notre newsletter **Le fil de l'info**

## ... Sur les réseaux sociaux



## ... Avec nos vidéos sur YouTube

Conférences, témoignages et interviews...



afpric@afpric.org - 01 400 30 200  
9 rue de Nemours 75011 Paris



Avec le soutien de :



Réalisé par un imprimeur labellisé Imprim'Vert, sur du papier issu de forêts gérées durablement



FR-GOL-01082 - Septembre 2023