



- ▶▶ L'activité physique est bénéfique à plus d'un titre : elle diminue les risques d'obésité, de maladie cardio-vasculaire, de diabète de type 2, de certains cancers (du sein notamment), d'ostéoporose,... Dans le cas de la polyarthrite rhumatoïde, elle permet de conserver une bonne capacité fonctionnelle mais joue également sur le moral : meilleur humeur, optimisme, impression de mieux gérer la maladie. L'activité physique a démontré son efficacité pour réduire la fatigue que subissent de nombreux polyarthritiques.
- ▶▶ Il est déconseillé de trop solliciter une articulation lorsque celle-ci est inflammatoire ; par conséquent, pratiquer une activité physique qui fait travailler des articulations douloureuses est contre-indiqué : soit on suspend son activité durant les périodes de poussées, soit on fait travailler des articulations non touchées.
- ▶▶ Lorsqu'on souffre de PR, on privilégie les sports « doux », c'est à dire ne sollicitant pas trop durement les articulations touchées par la maladie. Les sports les plus « traumatisants » pour les articulations sont le jogging, les sports de balle (sauf le golf), les sauts, le step, l'haltérophilie, les lancers, l'équitation, le vélo tout terrain.
- ▶▶ Lorsqu'on souffre également d'ostéoporose, il faut éviter les activités à risque de chute (équitation, ski alpin, roller,...) et privilégier les sports « en charge », c'est à dire ceux qui nous font porter le poids de notre corps ; le squelette, soumis à ces contraintes mécaniques préservera un tissu osseux de bonne qualité.
- ▶▶ Il n'y a pas une activité physique « type » pour les patients atteints de PR : c'est à chacun de trouver l'activité qui lui plaît et de la pratiquer à son rythme, en respectant des goûts et ses capacités physique. L'activité physique, c'est aussi faire une ballade à vélo avec ses petits-enfants, sortir le chien, s'inscrire dans une club de marche ou de mycologie (le ramassage des champignons nécessite de marcher en forêt) ou bien une association culturelle qui organise des visites de monuments,... Les activités de groupe sont toujours motivantes et vous permettent également de nouer ou de garder des contacts.
- ▶▶ Si prévoir des sorties est trop difficile ou bien si vous avez peu de possibilité près de chez vous, pensez aux exercices que vous pouvez faire à domicile : il sont faciles à réaliser et ne nécessitent aucun équipement. Réalisés régulièrement, ils entretiennent la force musculaire et la souplesse de vos articulations.
- ▶▶ L'activité physique ne se résume pas à la pratique d'un sport. En modifiant ses habitudes quotidiennes, on peut augmenter significativement son activité : monter un escalier plutôt que prendre l'ascenseur, aller à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture, se lever pour allumer / éteindre le téléviseur plutôt que d'utiliser la télécommande, s'occuper de son jardin, prendre l'habitude d'une marche régulière (à la campagne, en faisant du shopping, en visitant une exposition,...)