



## LES QUESTIONS

Répondez aux questions et vérifiez vos réponses  
à l'aide de la page 2.

- 1 – Si je pratique une activité physique, je serai certainement plus fatigué.  
 Vrai  Faux

---

- 2 – PR ou pas, l'activité physique régulière améliore les capacités fonctionnelles.  
 Vrai  Faux

---

- 3 – C'est difficile de faire du sport lorsqu'on a une polyarthrite et que beaucoup d'articulations sont douloureuses.  
 Vrai  Faux

---

- 4 – La marche est une activité physique qui n'a pas de contre-indication  
 Vrai  Faux

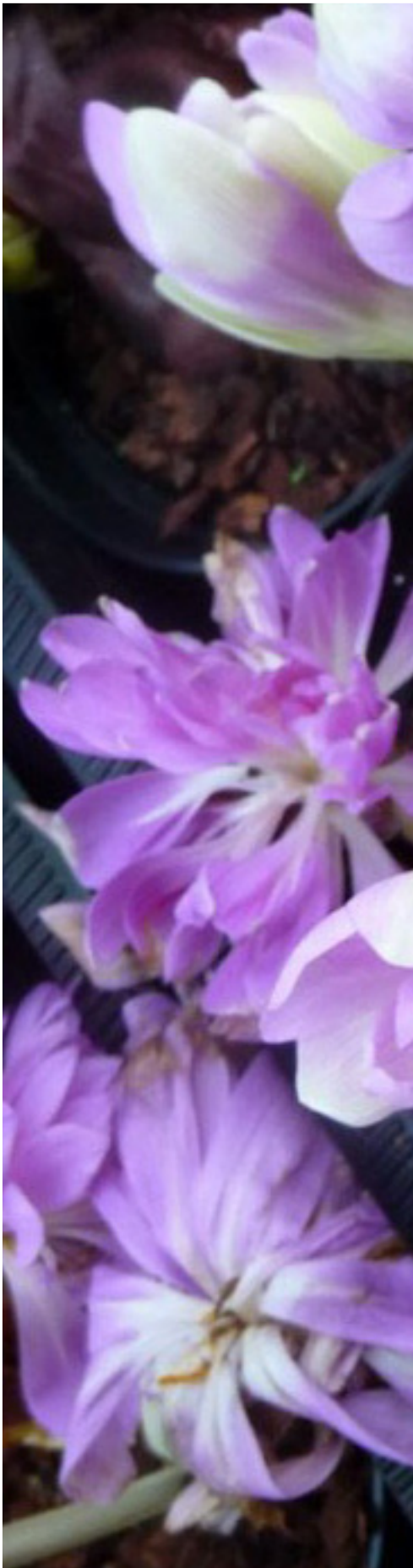
---

- 5 – Je suis sous biothérapie, la piscine est déconseillée pour raison d'hygiène.  
 Vrai  Faux

---

- 6 – Les exercices conseillés lorsqu'on souffre de PR ne sont pas les mêmes que ceux conseillés en cas d'ostéoporose.  
 Vrai  Faux

---

## REPONSES

▶ **1 - Vrai et faux**, au début surtout, vous risquez d'être plus fatigué, mais il s'agit d'une « bonne » fatigue, physiologique et réparée par le repos et le sommeil et non d'une « mauvaise » fatigue, persistante et qui réduit vos activités quotidiennes. Paradoxalement, l'activité physique diminue significativement la fatigue liée à la PR.

▶ **2 - Vrai**, pour tout le monde, le repos prolongé diminue les capacités fonctionnelles, c'est à dire la possibilité de bouger, la force, la souplesse, ...l'activité physique régulière permet « d'entretenir » son corps, et de le garder en bon état.

▶ **3 - Vrai**, bien sûr, mobiliser des articulations touchées par la PR est douloureux. L'inflammation en période de poussée ou bien d'éventuelles érosions peuvent rendre les mouvements difficiles. Faire le point avec son rhumatologue ou son kinésithérapeute permet de définir une activité physique adaptée à son état de santé et à ses possibilités.

▶ **4 - Vrai**, si vous marchez à votre rythme. On dit que 30 minutes de marche rapide par jour représentent une activité physique suffisante ; « rapide » indique une allure soutenue, mais qui ne doit pas vous essouffler non plus.

▶ **5 - Vrai en théorie**, mais il existe des établissements plus ou moins propres, et des personnes plus ou moins sensibles. Un traitement par biothérapie ne doit pas être une contre-indication formelle à la pratique de la natation dans les piscines publiques. Portez toujours des sandales et savonnez-vous soigneusement après chaque bain. L'expérience vous dira si le risque infectieux est réel ou non dans votre cas.

▶ **6 - Faux**, la marche, par exemple est bénéfique dans les 2 cas. Pour lutter contre l'ostéoporose, il faut privilégier les sports qui entraînent des contraintes pour le squelette : marcher est bénéfique, marcher avec des charges est encore mieux.