

Conclusion du cours n° 3

Résumé du cours n° 3

- Les symptômes de l'arthrose peuvent s'améliorer.
- La douleur ne signifie pas toujours qu'il y a un dommage au corps.
- La douleur peut être influencée par plusieurs facteurs autres que physiques.
- L'activité physique est sécuritaire et bénéfique pour l'arthrose.
- Les saines habitudes de vie sont des facteurs de protection!
- Adaptez les outils pour vous!



Liens utiles

Activités physiques :

- Site Web de Move50+ : move50plus.ca
- Chaîne YouTube du Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM) : ciss.me/chaine-centreepic
- Site Web du programme de soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre (safe) : safe-seniors.com/fr

Nutrition :

- Article intitulé *Ce que vous devez savoir sur l'alimentation et l'inflammation* de la Société de l'arthrite du Canada : ciss.me/alimentation-arthrite
- Site Web sur le Guide alimentaire canadien du Gouvernement du Canada : guide-alimentaire.canada.ca/fr
- Capsule vidéo intitulée *Conseils sur l'arthrite : La nutrition – Ce qu'il faut manger* de la Société de l'arthrite du Canada : ciss.me/capsule-arthrite
- Poids-image corporelle, gestion poids saine : <https://equilibre.ca/nos-outils/#>

Sommeil :

- Outils sur la relaxation progressive de Jacobson de Louis Chaloult, Jean Goulet, Thanh-Lan Ngô et Magalie Lussier-Valade : ciss.me/relaxation-jacobson

Pour toute question en lien avec les cours en groupe, écrivez à : cours.groupe.physio.cissme16@ssss.gouv.qc.ca.

