

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Protégez vos articulations!  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826587>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Protégez vos articulations!

*Vous êtes atteint d'arthrose ou d'arthrite? Alors apprenez les bons gestes pour soulager vos douleurs et conserver votre mobilité. Sans forcing et sans demeurer inactif.*

Dans la vie de tous les jours, il y a mille et une occasions de se faire mal au dos ou d'attraper une crampe au poignet à force de répéter un mouvement irréfléchi. Beaucoup de maladies rhumatismales trouvent leur origine dans une usure des articulations et de la colonne vertébrale. Une usure qui peut être prévenue efficacement par l'adoption de postures correctes et par la pratique d'une activité physique. Il existe tellement de moyens de se faciliter la vie!

## A la cuisine

L'aménagement de votre intérieur est primordial. Est-ce que les objets que vous utilisez souvent sont à portée de main? Il faut éviter de vous baisser, de vous étirer inutilement. Au lieu, par exemple, de vous pencher pour ouvrir un tiroir, rangez vos ustensiles de cuisine courants, cuillères en bois, etc, dans un pot à côté de la cuisinière.

Pour économiser vos poignets, procurez-vous un ouvre-boîtes mural, fixe, qui nécessite moins d'efforts. Toujours à la cuisine: posez un anti-dérapant sous le plat où vous préparez votre salade. Plus besoin de caler le saladier sous le bras pendant que vous «touillez» la sauce! Le même tapis anti-dérapant vous aidera lorsque vous devez ouvrir un bocal. Ne soulevez pas une casserole pleine par le manche! Le poids est mal réparti et le mouvement demande une certaine force. Une poignée spéciale, amovible, qui se pince sur le rebord de la casserole, permet de porter l'ustensile à deux mains. De même, si vous en avez la possibilité, faites installer des robinets à levier

dans votre cuisine et votre salle de bain. Vous économiserez ainsi vos poignets qui doivent fournir de gros efforts pour faire tourner des robinets ronds, qui de surcroît se coincent facilement.

Les lourdes charges endommagent les articulations. Pourquoi ne pas utiliser une corbeille à linge à roulettes, un chariot à commissions, une table roulante, une valise à roulettes, plus souvent? Si vous devez porter une pile de journaux, pensez à les porter avec les deux mains et le plus près possible du corps.

## Au repos

La main du polyarthritique a tendance à se déformer. Les doigts ne forment plus une ligne droite en prolongeant le bras, mais s'écartent vers l'extérieur. Essayez lorsque vous y pensez de redresser vos doigts! Posez vos mains sur la table ou sur les accoudoirs d'un fauteuil plutôt que de les laisser pendre dans le vide. Vous évitez ainsi une élongation. Au lit, choisissez un coussin spécial qui soutient la nuque, sans la courber. Et surtout, pas de coussin sous les genoux!

Tous ces conseils ainsi que des modèles d'exercice quotidiens sont disponibles dans une brochure intitulée «La protection articulaire dans la vie

quotidienne», éditée et vendue par la Ligue suisse contre le rhumatisme. L'idée de base de ce document est d'inciter les personnes atteintes de rhumatismes, mais aussi les autres à utiliser correctement leurs articulations, de maintenir mobilité et force en veillant au charge et décharge possible et surtout d'éviter ou de retarder des positions articulaires erronées, en observant des attitudes de repos et de travail correctes.

Il est impératif de changer de position fréquemment et de s'offrir des pauses dans tout travail. Dans les loisirs aussi, soyez vigilants. Plutôt que de tenir un livre à bout de bras pour lire, posez-le sur un socle spécial, semblable à un lutrin, vos bras vous en seront reconnaissants. Les bricoleurs aussi devraient se montrer ingénieux et adapter une boule de liège ou un manche large à leurs outils, pinces, crayons, etc.

Ces aménagements qui peuvent sembler fastidieux au début s'avèrent vite banals, et vous n'en verrez que les bénéfices.

Bernadette Pidoux

**Renseignements: brochures et notices explicatives sont à commander à la Ligue suisse contre le rhumatisme, case postale, 8038 Zurich. Tél: 01/ 482 56 00.**



Photo Yves Debraine