



La Société  
de l'arthrite

Le défi de la Société de l'arthrite :

# MA QUALITÉ DE VIE, J'Y TIENS!

Prenez part à un défi

« mode de vie » et engagez-vous  
à vous refaire une santé.

COMMENCEZ  
DÈS AUJOURD'HUI!

LUNDI

MARDI

MERCREDI

1

2

*Engagez-vous à vous mettre  
en forme. Inscrivez-vous  
dès aujourd'hui au défi  
Ma qualité de vie, j'y tiens!*

L'ARTHRITE  ÇA SUFFIT!

[www.arthrite.ca/maqualitedevie](http://www.arthrite.ca/maqualitedevie)  
ou 1.800.321.1433

Joignez-vous à des milliers de Canadiens qui passent à l'action pour améliorer leur état de santé en relevant le défi de la Société de l'arthrite : Ma qualité de vie, j'y tiens! Tout le monde est capable de relever le défi, et nous vous aiderons à y parvenir.

### Qu'est-ce que le défi de la Société de l'arthrite : Ma qualité de vie, j'y tiens?

Le défi Ma qualité de vie, j'y tiens! est un programme national de quatre semaines qui a pour but premier d'encourager les Canadiens à devenir plus actifs et à manger plus sainement pour freiner l'évolution de l'arthrose et diminuer la douleur et la raideur articulaires. Dans le cadre de ce défi, vous vous fixerez des objectifs en vue d'assainir votre mode de vie, vous prendrez diverses résolutions et vous recevrez des conseils qui vous aideront à atteindre vos objectifs et à garder de saines habitudes tout au long de votre vie.



*« Il ne faut que 21 jours pour prendre une habitude, alors inscrivez-vous dès aujourd'hui et reprenez votre santé en main! »*

— Nathalie Lambert  
Médaille olympique et porte-parole nationale  
du défi de la Société de l'arthrite - Ma qualité de vie, j'y tiens!

### Pourquoi vous inscrire au défi Ma qualité de vie, j'y tiens?

Un surpoids de seulement 10 livres (4,5 kg) accroît le risque d'arthrose des genoux. Le défi Ma qualité de vie, j'y tiens! vous encouragera à augmenter votre niveau d'exercice sans risque pour les articulations et à adopter de saines habitudes alimentaires, ce qui peut vous aider à perdre du poids, à mieux maîtriser la douleur chronique, à maintenir la mobilité de vos articulations et tout simplement à vous sentir mieux. Ce défi s'adresse à tous les Canadiens, jeunes ou moins jeunes et atteints ou non d'arthrose ou d'arthrite. Ce défi peut vous aider à prendre de saines habitudes qui vous permettront de vous refaire une santé!



Inscrivez-vous dès aujourd'hui au défi de la Société de l'arthrite : Ma qualité de vie, j'y tiens! et engagez-vous à vous mettre en forme. Nous vous fournirons de précieux conseils et des idées de choses à faire pour devenir plus actif.