

# Se rétablir d'une fracture de la hanche

Hôpital régional Valley

**Jusqu'à quel poids pouvez-vous mettre sur votre jambe  
opérée?**

- Poids du corps, selon la tolérance
- Poids du corps avec protection (le poids que vous pouvez supporter, mais vous devez utiliser un déambulateur)
- Partie du poids du corps : \_\_\_\_\_
- Aucun poids

## Table des matières

À quoi ressemble l'articulation de la hanche? .....	2
Qu'est-ce qu'une fracture de la hanche? .....	3
De quel type de chirurgie ai-je besoin? .....	5
Pendant le séjour à l'hôpital.....	6
Se mettre à l'aise .....	6
Entrer dans le lit .....	7
Sortir du lit.....	7
Marcher après l'opération .....	7
S'asseoir.....	8
Se relever .....	8
Après l'opération .....	9
Quelles sont les complications possibles? .....	9
Ostéoporose .....	9
Après l'opération .....	10
À la maison .....	10
Préparer la sortie de l'hôpital.....	10
Monter les escaliers.....	11
Monter dans une voiture et en descendre .....	12
Passer du déambulateur à la canne? .....	12
Faire de la physiothérapie en clinique externe.....	13
Se procurer de l'équipement pour la maison? .....	13
Prendre un bain ou une douche .....	13
Aller aux toilettes .....	13
S'habiller .....	14
Préparer la maison.....	14
Assurer votre sécurité à la maison (prévention des chutes) .....	15
Obtenir de l'aide et des soins infirmiers à domicile .....	15

# Se rétablir d'une fracture de la hanche

## Hôpital régional Valley

Le présent guide explique à quoi ressemble et comment fonctionne l'articulation de la hanche. Il fournit de plus des consignes pour vous rétablir une fois de retour à la maison.

Vous devez suivre ces consignes pendant au moins 6 semaines après la chirurgie ou jusqu'au rendez-vous de suivi avec votre chirurgien·ne. Vous aurez un suivi avec votre chirurgien·ne environ 6 semaines après l'opération ou au moment choisi par votre spécialiste.

Afin d'éviter les problèmes après une opération de la hanche, il est important que vous et les personnes qui vous aident compreniez bien le contenu de ce guide.

Si vous avez des questions, adressez-vous à l'équipe chargée de votre rééducation ou appelez les services de rééducation :

- › Téléphone : 902-679-2770

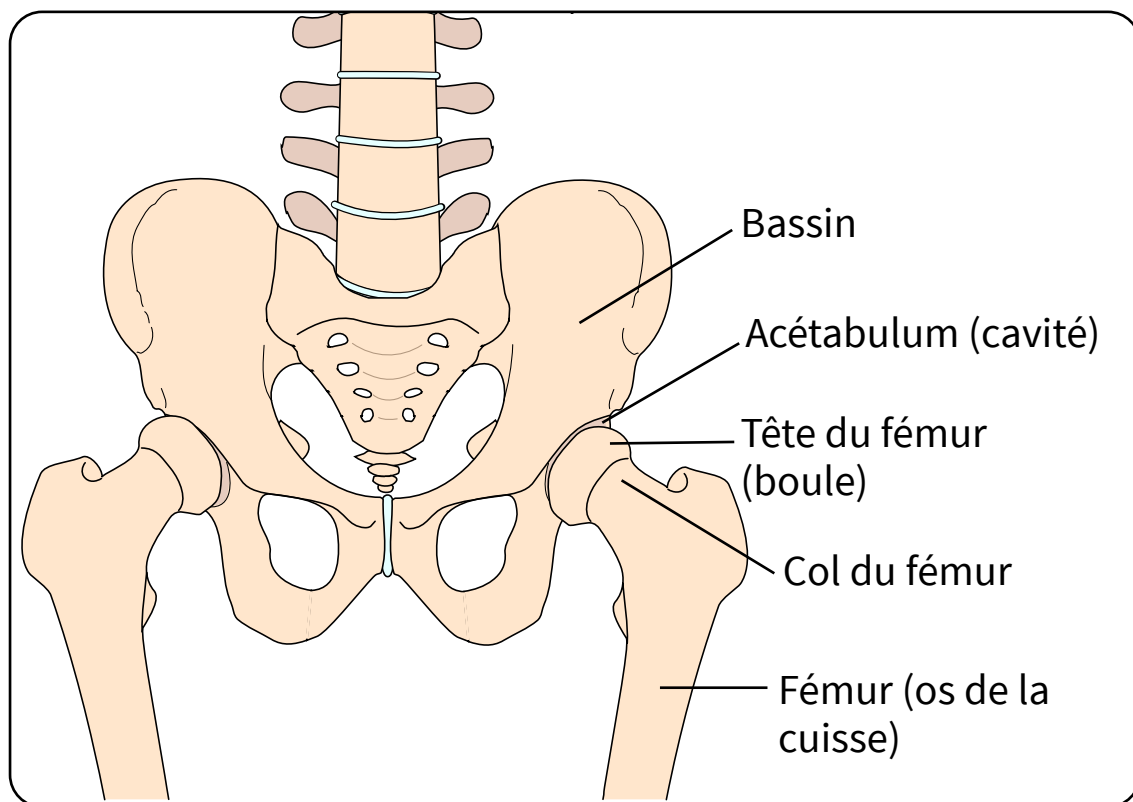
## À quoi ressemble l'articulation de la hanche?

L'articulation de la hanche se compose d'une « boule », c'est-à-dire la tête arrondie de l'os de la cuisse (fémur), et d'une cavité (acétabulum) qui reçoit cette tête.

Ensemble, ces deux parties :

- › permettent à la hanche de bouger librement;
- › fournissent de la stabilité afin que la hanche puisse bouger dans diverses directions;
- › permettent de vous tenir debout et de supporter votre propre poids.

Les muscles et ligaments de cette articulation vous permettent également de la renforcer et de la soutenir, afin que vous puissiez vous tenir debout et bouger.

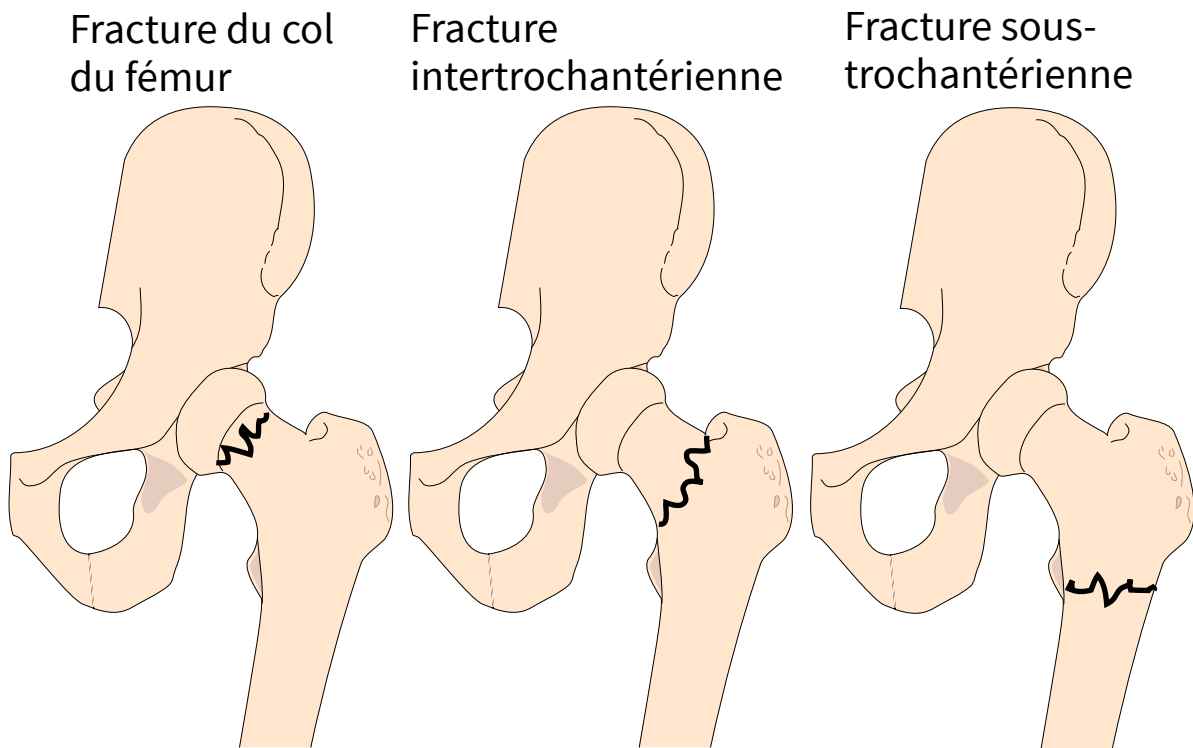


# Qu'est-ce qu'une fracture de la hanche?

Il y a fracture de la hanche lorsque la partie supérieure du fémur (os de la cuisse) se brise. Les chirurgiens orthopédistes font souvent des radiographies pour :

- › Vérifier la présence d'une fracture
- › Déterminer les caractéristiques de la fracture
- › Déterminer comment la réparer

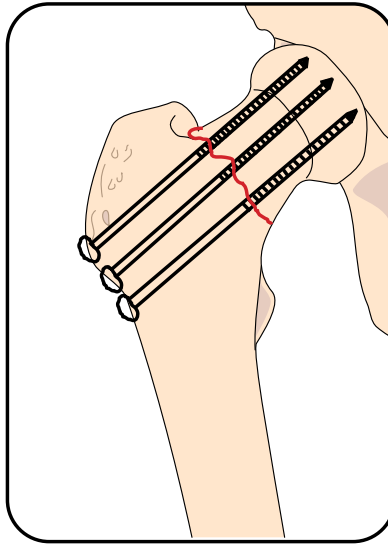
Votre fracture ressemble probablement à l'une des images ci-dessous :



## De quel type d'opération ai-je besoin?

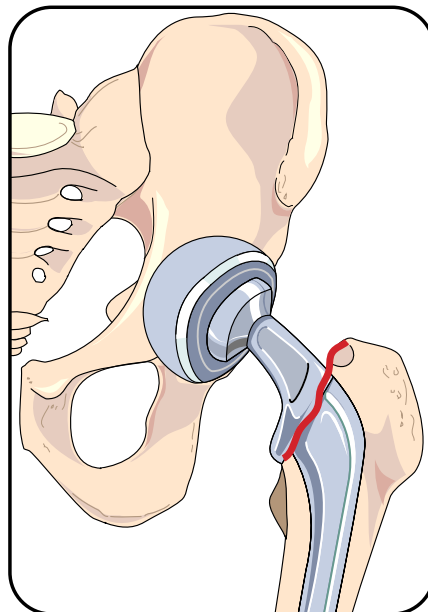
### Vis Asnis

Votre chirurgien·ne peut maintenir les os en place à l'aide de vis. On procède souvent de cette façon pour les fractures du col du fémur (fracture du col fémoral).



### Prothèse bipolaire de hanche

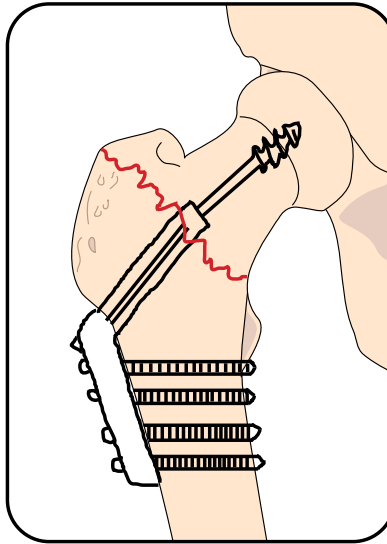
Pour ce remplacement partiel de la hanche, votre chirurgien·ne remplace le haut du fémur par une prothèse (os artificiel de la cuisse). On procède souvent de cette façon pour les fractures du col du fémur (fracture transcervicale).



## De quel type d'opération ai-je besoin?

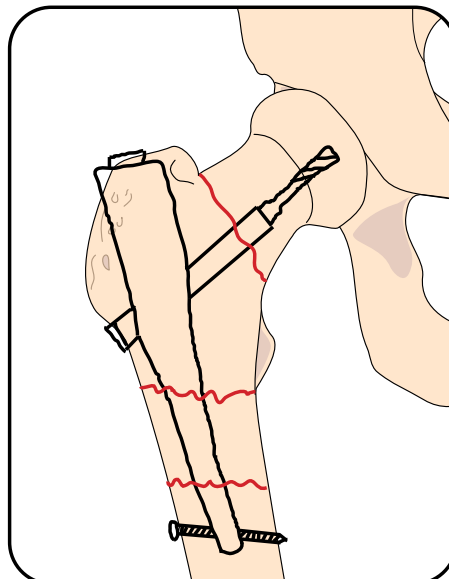
### Vis de hanche dynamique (VHD)

Il est possible que votre chirurgien·ne utilise plusieurs vis pour maintenir l'os en place. Cette technique est souvent utilisée pour les fractures de la zone intertrochantérienne du fémur.



### Clou de fixation trochantérien (CFT)

On insère ces clous et une tige à l'intérieur du fémur afin de maintenir les os en place. Cette technique est souvent utilisée pour les fractures de la zone intertrochantérienne et de la zone sous-trochantérienne du fémur.



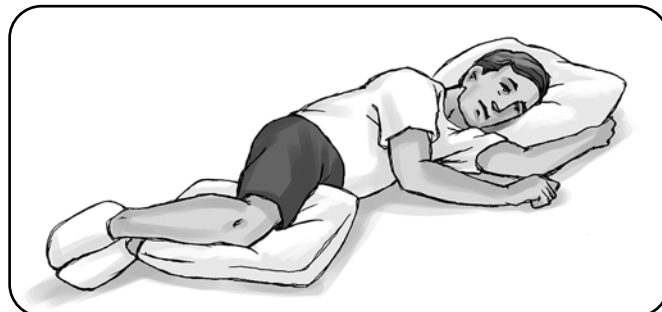
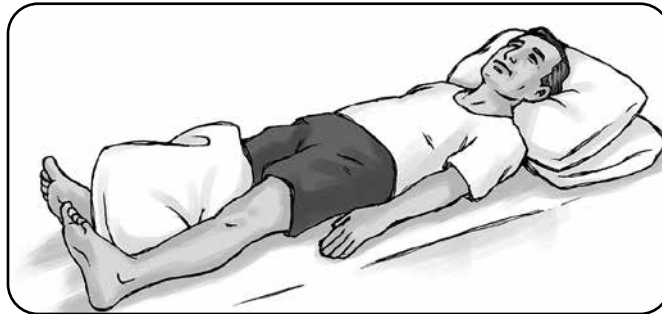
# Pendant le séjour à l'hôpital

## Se mettre à l'aise

Pendant votre rétablissement, il est important que vous soyez à l'aise. Au lit, certaines positions vous permettront d'être plus à l'aise.

**Ne vous allongez pas sur le côté opéré pendant 6 semaines après l'opération.**

- Si vous vous reposez longtemps, il est préférable de vous allonger sur le dos. Mettre un oreiller entre les jambes peut aider.
- Si vous vous couchez sur le côté, vous **devez** vous mettre sur le côté non opéré avec un oreiller entre les genoux.
- Pour éviter les plaies de lit, il est important de changer de position au moins toutes les deux (2) heures.





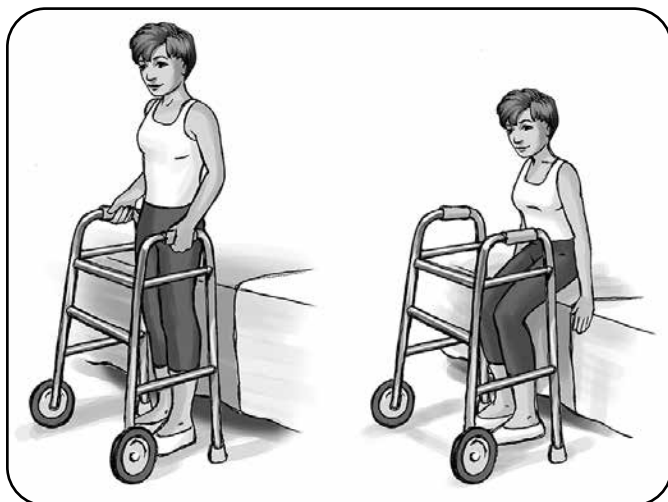
# Pendant le séjour à l'hôpital

## Entrer dans le lit

Après l'opération, le personnel infirmier ou votre physiothérapeute vous aidera à vous coucher et à vous lever.

Pour vous mettre au lit :

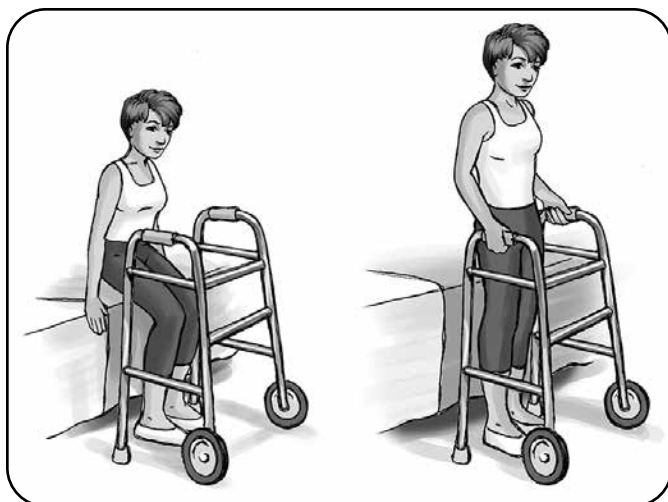
1. Tenez-vous de dos sur le côté du lit.
2. Faites glisser votre jambe opérée vers l'avant puis asseyez-vous sur le bord du lit.
3. À l'aide de vos bras, glissez-vous sur le lit puis soulevez vos jambes pour les mettre sur le lit.
4. Si cela est nécessaire, demandez à quelqu'un de vous aider à soulever la jambe opérée.



## Sortir du lit

Pour sortir du lit :

1. Pliez la jambe non opérée et utilisez vos coudes pour faire glisser vos hanches jusqu'au bord du lit.
2. Asseyez-vous en vous soutenant avec les bras. Abaissez ensuite la jambe non opérée.



## Marcher après l'opération

- Le personnel de l'hôpital vous dira combien de poids votre jambe opérée pourra supporter. **Vérifiez le poids que vous pouvez faire porter à votre jambe sur la couverture de ce guide.**
- Il est important que vous suiviez les instructions sur le poids à mettre sur votre jambe jusqu'au rendez-vous de suivi avec votre chirurgien·ne.
- **Si le poids que votre jambe opérée peut supporter est limité, vous devrez utiliser un déambulateur à deux roues jusqu'au rendez-vous de suivi.**

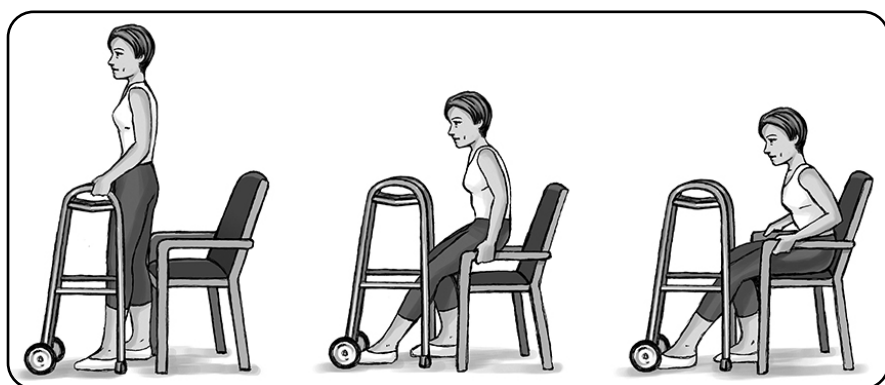
# Pendant le séjour à l'hôpital

## S'asseoir

Sortir régulièrement du lit vous aidera à respirer plus facilement, favorisera la circulation du sang et renforcera vos muscles. Vous lever permettra également de prévenir les plaies de lit. Au début, vous aurez peut-être besoin de l'aide 1 ou 2 personnes pour vous asseoir et vous relever.

Pour vous asseoir :

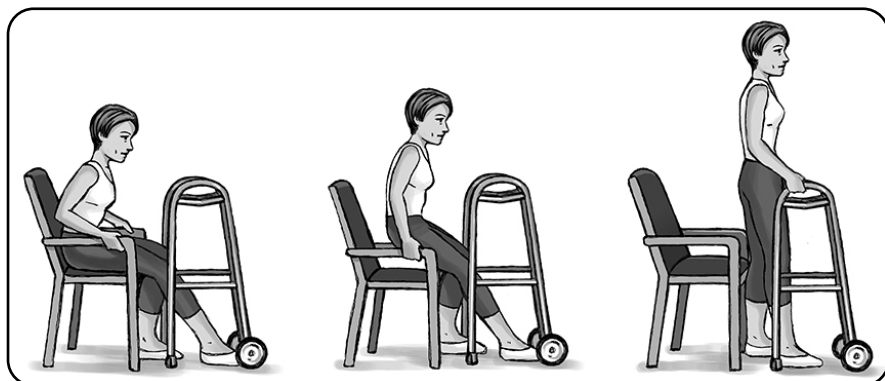
1. Reculez jusqu'à ce que vous sentiez le bord de la chaise ou du fauteuil à l'arrière de vos jambes.
2. Faites glisser la jambe opérée vers l'avant.
3. Prenez les accoudoirs puis asseyez-vous lentement et doucement.
4. Faites glisser vos fesses jusqu'au dossier de la chaise ou du fauteuil.



## Se relever

Pour vous relever :

1. Placez-vous près du bord de la chaise ou du fauteuil.
2. Ramenez la jambe non opérée sous vous afin qu'elle puisse supporter le poids de votre corps. Faites glisser la jambe opérée vers l'avant.
3. Pour vous relever, appuyez sur les accoudoirs de la chaise ou du fauteuil à l'aide de vos mains.
4. Ne tirez pas sur le déambulateur pour vous relever.



# Après l'opération

## Quelles sont les complications possibles?

**Appelez le cabinet de votre chirurgien·ne orthopédiste ou votre prestataire de soins de santé primaires si vous avez ce qui suit :**

- Augmentation de la rougeur, de l'enflure, de la sensibilité ou de la sensation de chaleur dans le mollet, les cuisses ou à l'aîne.
- Difficulté à respirer ou essoufflement.
- Écoulement vert, jaune ou ayant une mauvaise odeur à l'incision (coupure).
- Fièvre supérieure à 38 °C/100,4 °F. Les symptômes de la fièvre sont les suivants : frissons, transpiration et maux de tête.
- Rougeur s'élargissant autour de l'incision.
- Rougeurs ou plaies de pression sur la peau des parties osseuses (comme les talons et le coccyx).

**Remarque** – Si vous avez besoin de soins dentaires dans les 3 mois suivant l'opération, appelez le cabinet de votre chirurgien·ne. Il se peut en effet que vous deviez prendre des antibiotiques avant d'aller chez votre dentiste.

## Ostéoporose

- Pendant votre séjour à l'hôpital, il se peut qu'un infirmier ou une infirmière de liaison vous parle de l'ostéoporose.
- L'ostéoporose est une maladie qui se développe au fil des années, sans aucun symptôme. Au fil des ans, la densité minérale osseuse baisse, ce qui rend les os plus faibles et plus susceptibles de se fracturer. La fracture est d'ailleurs souvent le premier signe de l'ostéoporose.
- Si vous avez plus de 50 ans et que votre hanche s'est fracturée en raison d'une chute, il est possible que vous souffriez d'ostéoporose. Sans traitement, les risques d'avoir une autre fracture sont élevés. Demandez à votre prestataire de soins de santé primaires de vous faire passer un test de densité minérale osseuse (DMO) pour évaluer votre risque de fracture.
- En ce qui concerne l'ostéoporose et les fractures, il est donc très important que vous parliez de vos risques avec votre prestataire de soins de santé primaires. Il existe des traitements qui peuvent considérablement réduire les risques de fracture. Votre prestataire de soins primaires déterminera avec vous le traitement qui vous convient le mieux.

## Après l'opération

Pour la santé de vos os ainsi que l'efficacité du traitement contre l'ostéoporose, vous devez :

- prendre vos médicaments comme prescrits;
- faire régulièrement des exercices utilisant le poids du corps;
- consommer des protéines;
- prendre 2 à 3 portions de produits laitiers par jour.
  - › Ne prenez des suppléments de calcium qu'après en avoir parlé avec votre prestataire de soins de santé primaires. Pour obtenir des idées, demandez le dépliant *Calcium* (en anglais seulement);
  - › Prendre chaque jour 800 à 2000 UI de vitamine D sous forme de suppléments. La vitamine D aide le corps à absorber le calcium.

Si vous avez des questions sur l'ostéoporose –

- Consultez le site d'Ostéoporose Canada à :
  - › [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)
- Adressez-vous au service de liaison chargé des fractures à l'Hôpital régional Valley, au :
  - › 902-679-2657, poste 2963

## À la maison

### Préparer la sortie de l'hôpital

- Il est important de parler avec votre famille de l'aide dont vous aurez besoin une fois de retour à la maison, par exemple pour la préparation des repas, le ménage, la lessive, le jardinage, etc.
- Pendant votre séjour à l'hôpital, il est important de vous préparer à rentrer chez vous. L'équipe soignante s'assurera que vous pouvez faire différentes choses avant de rentrer à la maison (p. ex. vous habiller, aller aux toilettes, prendre un bain et bouger).
- Arrangez-vous pour rester au rez-de-chaussée ou à l'étage principal de votre domicile lorsque vous rentrez de l'hôpital. Restez au rez-de-chaussée ou à l'étage principal jusqu'à ce que vous puissiez monter les escaliers en toute sécurité. Si la salle de bain est à l'étage, vous pouvez utiliser des toilettes portables.
- Envisagez de faire installer des rampes sur toute la longueur des escaliers, des deux côtés.

# À la maison

## Monter les escaliers

Même si vous n'avez pas d'escalier à la maison, vous devriez apprendre à monter et à descendre un escalier en toute sécurité. Avant de quitter l'hôpital, votre physiothérapeute vous fera faire des exercices pour apprendre à monter un escalier.

### Monter un escalier à l'aide d'une rampe et d'une canne :

1. Tenez la rampe d'une main et la canne de l'autre. Tenez-vous près de la première marche.
2. Montez sur la première marche avec la jambe non opérée.
3. Redressez la jambe non opérée, placez la canne sur la marche puis montez avec la jambe opérée de sorte que les deux pieds soient sur la même marche.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour chaque marche.



### Descendre un escalier à l'aide d'une rampe et d'une canne :

1. Tenez la rampe d'une main et la canne de l'autre. Tenez-vous près de la première marche en descendant.
2. Placez la canne sur la première marche. Descendez sur la première marche avec la jambe opérée.
3. Descendez ensuite sur la même marche avec la jambe non opérée.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour chaque marche.

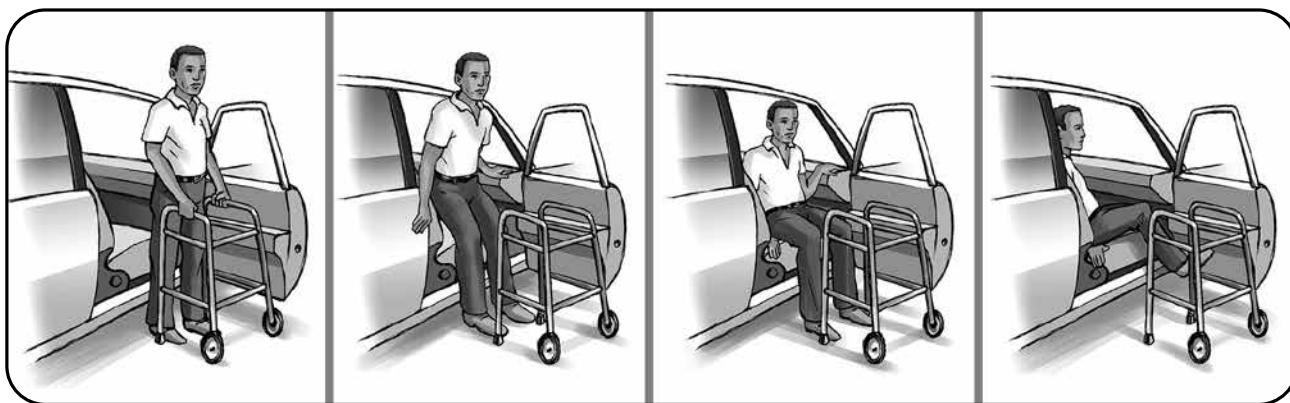


N'oubliez pas ce qui suit : Votre « bonne » jambe **monte** en premier, et votre « mauvaise » jambe **descend** en premier.

# À la maison

## Monter dans une voiture et en descendre

1. Demandez à la personne qui vous aide d'ouvrir complètement la portière, de reculer le siège puis d'incliner (pencher vers l'arrière) le dossier. Si cela facilite les choses, placez un coussin sur le siège pour le rendre plus haut. Placer un sac en plastique sur le siège peut vous aider à vous installer plus facilement sur celui-ci.
2. Tenez-vous debout de façon à ce que l'arrière de vos jambes se trouve contre la base de la voiture. Placez une main sur le tableau de bord puis mettez votre jambe opérée vers l'avant.
3. Pour vous asseoir, abaissez-vous en faisant bien attention.
4. Rentrez vos jambes dans la voiture en les déplaçant de quelques pouces à l'aide de vos mains, l'une après l'autre. Ne mettez pas vos jambes dans la voiture d'un seul mouvement. Continuez en allant lentement jusqu'à ce que vous soyez entièrement dans la voiture.
5. Effectuez ces étapes dans l'ordre inverse pour sortir de la voiture.



## Passer du déambulateur à la canne?

- Si le poids que votre jambe opérée peut supporter est limité, vous devrez utiliser un déambulateur jusqu'à ce que votre chirurgien·ne vous dise que vous n'en avez plus besoin, c'est-à-dire en général jusqu'au rendez-vous de suivi, 6 semaines après l'opération.
- Si votre chirurgien·ne vous dit de « supporter le poids que vous pouvez tolérer », vous pouvez alors utiliser une canne dès que la pression de vos mains sur le déambulateur devient légère et que vous pouvez marcher sans boiter.
- Utiliser une canne trop tôt peut entraîner de mauvaises habitudes ainsi que des douleurs dans d'autres parties du corps. Tenez la canne de la main se trouvant du côté non opéré.

# À la maison

## Faire de la physiothérapie en clinique externe

- La physiothérapie en clinique externe commence en général après le premier rendez-vous de suivi avec votre chirurgien·ne, soit environ 6 semaines après l'opération.
- Les personnes opérées à la hanche n'ont pas toutes besoin de physiothérapie en clinique externe.
- Faites les exercices expliqués dans ce guide et marchez comme on vous l'a appris à l'hôpital jusqu'à votre rendez-vous de suivi. Ces exercices vous aideront à vous rétablir.

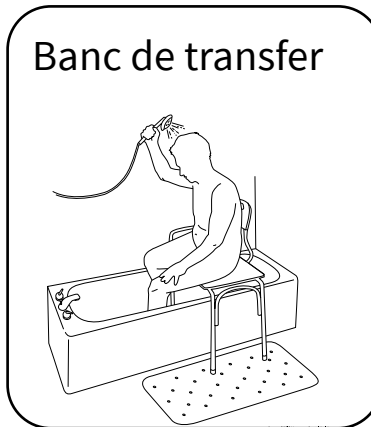
## Se procurer de l'équipement pour la maison?

Un·e ergothérapeute ira vous voir à l'hôpital pour vous parler de l'équipement à utiliser à la maison.

## Prendre un bain ou une douche

- Après l'opération, faire sa toilette avec une simple débarbouillette est la façon la plus sûre de se laver.
- Si vous avez une baignoire, utilisez un banc de transfert afin de pouvoir y entrer et en sortir sans devoir enjamber le bord.
- Si vous avez une douche de plain-pied, utilisez une chaise de douche.

Banc de transfert



Chaise de douche



## Aller aux toilettes

Après votre opération, vous utiliserez davantage le haut de votre corps. Pour vous asseoir et vous lever des toilettes plus facilement, vous pourriez avoir besoin :

- › d'un siège de toilette avec des bras
- › d'accoudoirs de toilette
- N'utilisez pas le porte-serviettes ou le porte-papier de toilette de votre salle de bain pour vous relever, car ils peuvent se casser ou bouger.
- Il se peut que vous ayez besoin de toilettes portables si les toilettes de votre maison sont trop éloignées de votre chambre ou de votre salon.

Siège de toilette



# À la maison

## S'habiller

- Après l'opération, vous pouvez utiliser certains outils à long manche pour vous habiller et prendre des objets.
- L'ergothérapeute vous fera faire des exercices pour vous habiller. Demandez à votre famille de vous apporter des vêtements amples pour votre séjour à l'hôpital.
- Vous trouverez dans les pharmacies une « trousse pour la hanche » contenant :
  - › une pince à long manche;
  - › un chausse-pied à long manche;
  - › un enfile-bas;
  - › une éponge à long manche;
  - › des lacets élastiques.

une pince à long manche



un chausse-pied à long manche



## Préparer la maison

- Augmenter la hauteur de votre lit peut vous permettre d'y entrer et d'en sortir plus facilement, par exemple en ajoutant un sommier ou en utilisant des soulève-lit.
- Une barrière de lit peut également être utile.
- Aménagez une zone de rétablissement à votre domicile, comprenant un fauteuil ferme avec des accoudoirs qui est au moins à la hauteur des genoux.
- Si vos chaises et fauteuils sont bas, utilisez un coussin ferme pour augmenter la hauteur du siège.



# À la maison

## **Assurer votre sécurité à la maison (prévention des chutes)**

Pour réduire les risques de chutes, vous pouvez faire de simples changements à la maison. Si vous avez des questions, adressez-vous à l'ergothérapeute.

- Utilisez l'équipement selon les instructions données par l'ergothérapeute et le physiothérapeute.
- Lorsque vous êtes en position allongée ou assise, relevez-vous lentement. Prenez bien votre temps pour éviter les étourdissements.
- Assurez-vous que rien ne bloque l'accès aux pièces de votre maison, ce qui est très important si vous utilisez un déambulateur ou une canne.
- Assurez-vous que toutes les pièces de votre maison sont bien éclairées.
- Enlevez les tapis qui ne sont pas fixés au plancher.
- Assurez-vous de ne pas trébucher sur les fils électriques et de téléphone. Avoir un téléphone sans fil est préférable.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Envisagez de porter un système d'alerte médicale.
- Les protecteurs de hanches sont des pantalons ou des sous-vêtements rembourrés qui absorbent l'impact des chutes. Ils sont vendus dans la plupart des pharmacies ou des magasins de fournitures médicales.

## **Obtenir de l'aide et des soins infirmiers à domicile**

- Il existe des services d'aide à domicile publics et privés.
- Une personne responsable de la coordination des soins hospitaliers peut vous rendre visite à l'hôpital afin de déterminer vos besoins ainsi que les services auxquels vous pourriez avoir droit. Cette personne créera un plan de soins et prendra les dispositions quant aux services nécessaires à votre sortie de l'hôpital.
- Le Programme de soins continus est le programme provincial de soins à domicile du ministère de la Santé et du Mieux-être. Ce programme offre les services suivants : soins infirmiers, aide pour les soins personnels, tâches ménagères générales, lessive et préparation de repas, soins de relève et oxygénothérapie. Il n'offre pas cependant de soins 24 heures sur 24 et de soins pendant la nuit.
  - › Il n'y a pas de frais pour les services infirmiers (comme le changement des pansements). Selon votre revenu, des frais peuvent être facturés pour certains services d'aide à domicile (comme les soins personnels, l'entretien ménager, la préparation des repas, etc.).

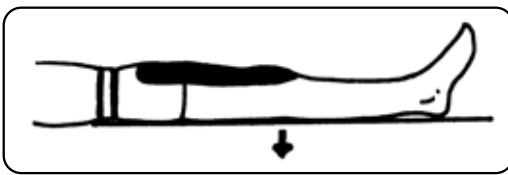
## Mes exercices

Faites les exercices suivants 3 fois par jour. Commencez par 10 répétitions. Vous pouvez aller jusqu'à 30 répétitions en fonction de vos capacités. Ces exercices aideront votre jambe à s'assouplir, à renforcer vos muscles ainsi qu'à améliorer la circulation. N'ayez pas peur de bouger votre jambe; elle peut être sensible au début, mais **ces exercices ne lui nuiront pas**.

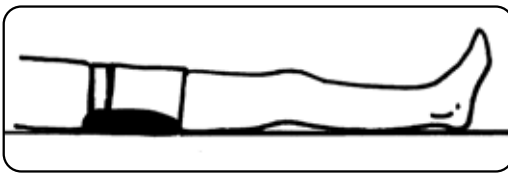
### En position allongée :



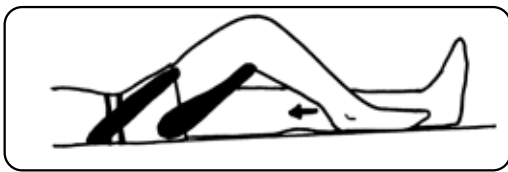
Bougez vos chevilles de haut en bas au moins 10 fois toutes les heures.



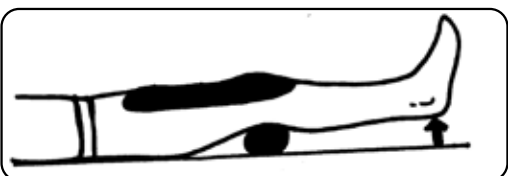
Redressez votre jambe en serrant les muscles à l'avant de la cuisse. Lorsque vous redressez votre genou, soulevez votre talon du lit. Tenez la position 5 secondes et reposez-vous.



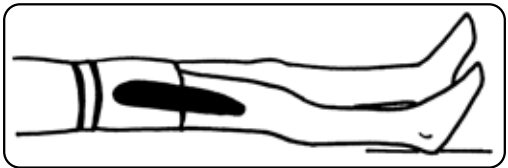
Serrez les fesses pendant 5 secondes puis relâchez.



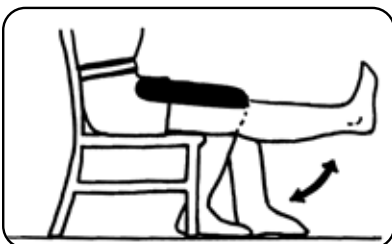
Pliez le genou en ramenant le talon de la jambe vers les fesses.



Placez une grande boîte de conserve (enveloppée dans une serviette) sous votre genou. Gardez l'arrière de votre genou sur la boîte et serrez les muscles de l'avant de votre cuisse pendant que vous soulevez votre talon du lit.



Faites glisser la jambe sur le côté en gardant le genou droit et en pointant les orteils vers le plafond. Ramenez ensuite la jambe au milieu.



### En position assise :

Avec la cuisse maintenue bien en place sur une chaise, redressez le genou au maximum. Restez dans cette position pendant 5 secondes puis relâchez.

# Mon programme d'exercices

N'oubliez pas de faire ces exercices 3 fois par jour. Mettez un « X » dans la case correspondant à l'exercice que vous venez de faire.

1 <sup>re</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

2 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

# Mon programme d'exercices

3 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

4 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

5 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

# Mon programme d'exercices

6 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

7 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

8 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

# Mon programme d'exercices

9 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

10 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

11 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

## Mon programme d'exercices

12 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

13 <sup>e</sup> semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Félicitations! Vous venez de terminer vos 3 mois d'exercices. Pour que vos muscles restent forts, continuez de faire ces exercices au moins une fois par jour.

## Notes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement professionnel d'un professionnel de la santé. Les informations peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :  
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Vous pouvez parler à un infirmier autorisé ou à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse à tout moment,  
en composant le 8-1-1 ou consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

*Préparation* : Service d'orthopédie, Valley Regional Hospital  
*Illustration utilisées avec autorisation* : © Vancouver Coastal Health Authority; Stryker ©;  
LifeART Super Anatomy 1 Images, Copyright © 1994, TechPool Studios Corp. USA  
*Conception* : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-2157 © Janvier 2022 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.