

RETOMBÉES EN MOUVEMENT

VOTRE LEADERSHIP EN ACTION

Printemps et été 2023



DERNIÈRES NOUVELLES

Le meilleur analgésique contre l'arthrose?

Les résultats d'une étude qui a examiné de manière systématique les données de près de 200 essais cliniques sur l'efficacité et l'innocuité des analgésiques offerts et utilisés dans le traitement de l'arthrose, y compris 90 formulations et dosages sont connus. Les découvertes de Bruno da Costa, Ph. D., et de son équipe, dont Pavlos Bobos, Ph. D., boursier postdoctoral, ont été rendues possibles grâce à la Société de l'arthrite du Canada et devraient susciter l'intérêt de plus de quatre millions de Canadiens qui vivent avec la maladie.

En utilisant des techniques statistiques évoluées afin d'analyser les données publiées depuis des décennies sur plus de 100 000 patients atteints d'arthrose, deux AINS (l'étoricoxib 60 mg/jour et le diclofénac 150 mg/jour) se sont révélés être parmi les meilleures options de traitement pour la plupart des personnes atteintes d'arthrose. Pour les personnes atteintes d'arthrose du genou, la meilleure option était le diclofénac (70-81 mg/jour) appliqué sur la peau.

Désormais, cette recherche peut aider à mettre à jour les lignes directrices cliniques pour les médecins et les patients et remet en question l'utilisation des opioïdes dont les inconvénients potentiels pourraient surpasser les avantages. Elle pourrait aussi influencer l'avenir des plans de traitement puisque la dose efficace la plus faible d'un analgésique avec le risque le plus faible d'effets secondaires nocifs pour l'état de santé général d'un patient pourrait finalement changer sa vie. C'est là l'essence même de votre soutien envers la Société de l'arthrite du Canada : changer des vies pour le mieux.

Utiliser la technologie pour aider les personnes vivant avec la douleur arthritique à rester au travail

L'arthrite de l'épaule peut-être si douloureuse et dérangeante qu'elle peut mener au chômage, à l'absentéisme au travail et à la retraite précoce – particulièrement dans les emplois physiquement exigeants. Afin de maîtriser le stress physique appliqué sur l'épaule, Jean-Sébastien Roy, Ph. D., et son équipe de l'Université Laval, ont mis au point un système qui utilise des capteurs portatifs pour faire une estimation des exigences physiques du travail et donner une rétroaction à l'utilisateur afin de l'aider à protéger l'articulation. M. Roy adaptera maintenant ce système spécifiquement pour les travailleurs atteints d'arthrite de l'épaule en utilisant l'intelligence artificielle pour entraîner son algorithme. Si cette recherche démontre que la technologie peut réduire l'invalidité liée à l'arthrite en milieu de travail, le système pourrait devenir un outil important pour garder les personnes atteintes d'arthrite de l'épaule sur le marché du travail en toute sécurité. 😊

À L'INTÉRIEUR

L'art de la sensibilisation.....	2
Une histoire d'héritage inoubliable	2
Histoires inspirantes.....	3
Médecine personnalisée	3
Contenu éducatif.....	4

Une artiste se réinvente et sensibilise le public à l'arthrite

Pour Karine Giboulo, une visualiste de Montréal, se réinventer en tant qu'artiste est quelque chose qu'elle fait constamment. Mais la jeune femme de 42 ans ne s'attendait pas à devoir se réinventer dans sa vie personnelle.

Lorsque Karine est tombée enceinte de son premier fils, il y a douze ans, elle a commencé à ressentir une douleur intense dans le dos et à éprouver de la difficulté à se déplacer.

« Il s'est écoulé plus de neuf ans entre ma grossesse et mon diagnostic. J'en suis arrivée à un point où ce fut un soulagement d'apprendre que j'avais la spondylarthrite ankylosante. »

Exprimer la douleur

Après avoir finalement trouvé un médicament qui lui permettait d'atténuer ses symptômes et après avoir trouvé réconfort et inspiration dans les récits des ambassadeurs de la Société de l'arthrite du Canada, elle a commencé à se réinventer.

La douleur chronique a fini par faire partie de son expression artistique. Karine s'est fait remarquer dans toute l'Amérique du Nord pour ses dioramas miniatures de milieux humains.

Son exposition actuelle invite les visiteurs à une réimagination immersive de sa maison, animée par plus de 500 figurines d'argile miniatures. On y retrouve une scène intime se déroulant dans la chambre à coucher avec une version d'elle-même en argile, qui met en évidence la vulnérabilité que lui cause l'arthrite.

Peut-être qu'un jour, une exposition entière sera consacrée à la vie avec une maladie chronique. « Je l'envisage certainement! », dit-elle. 😊



Photo par Tony Hafkenscheid

Une histoire d'héritage inoubliable

Rencontrez le physicien dont l'engagement est durable

L'été dernier, Helen Capogreco a communiqué avec la Société de l'arthrite du Canada pour lui faire part d'une nouvelle surprenante : après son décès en juillet, son frère Frank avait laissé en héritage un don remarquable. Physicien retraité, Frank Capogreco menait une vie tranquille à Ajax, en Ontario. Il jouait aussi à la bourse – et il le faisait bien apparemment.

Il y a environ 25 ans, Frank a ouvert un fonds d'investissement au nom de la Société de l'arthrite du Canada. Il a débuté avec une somme nominale et lorsqu'il est décédé à 71 ans, l'investissement de Frank dépassait les 445 000 \$.

Frank était un joueur de tennis invétéré, mais au milieu des années 1980, il a commencé à remarquer que son jeu commençait à se détériorer. En 1985, il reçut de son médecin un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde.

Frank a dû cesser de jouer au sport qu'il adorait et, environ une décennie plus tard, à l'âge de 45 ans, en raison de la maladie, il a dû prendre sa retraite du métier qu'il aimait : scientifique principal chez Ontario Hydro.

Malgré un diagnostic qui change la vie, Frank ne s'est jamais plaint. Comme Helen le dit : « Il s'engageait à demeurer actif aussi souvent qu'il le pouvait, il nageait tous les matins pour délier ses articulations, il faisait la physiothérapie qu'on lui prescrivait et il faisait même de la randonnée avec son déambulateur. »

Helen, ainsi que la Société de l'arthrite du Canada, est fière que Frank ait été en mesure de vivre sa vie selon ses propres termes. Frank citait souvent Jean-Paul Sartre : « On peut toujours faire quelque chose de ce qu'on a fait de nous. »

La Société de l'arthrite du Canada sera toujours reconnaissante de l'extraordinaire générosité de Frank Capogreco.

Si vous souhaitez de plus amples renseignements sur la manière de faire la bonne œuvre de votre vie, visitez arthrite.ca/donsplanifies 😊

« Frank citait souvent Jean-Paul Sartre : On peut toujours faire quelque chose de ce qu'on a fait de nous. »



De douleurs croissantes à gains éclatants

« Il y a eu des jours sombres. Ne plus pouvoir skier m'a brisé le cœur. »



Maddie Watts, 19 ans, de Vancouver, en Colombie-Britannique, craignait d'essayer le ski adapté.

Non pas qu'elle craignait de se faire mal, elle avait peur de détester cette façon de faire du ski.

Ayant grandi près de Whistler, en Colombie-Britannique, ses meilleurs souvenirs d'enfance se sont déroulés sur les pistes, entourée de ses amis et de sa famille.

À l'âge de 17 ans, lorsqu'elle a reçu le diagnostic de syndrome des facettes articulaires – une forme d'arthrite attaquant agressivement la colonne vertébrale – elle a immédiatement pleuré la perte de son activité sportive préférée.

Son père lui a donc recommandé d'essayer le ski adapté.

Un nouvel amour

« Dès le premier jour, je faisais du slalom. C'était si naturel! Très vite, je suis retournée dans les hauteurs de la montagne. J'étais accroché! »

En découvrant son nouvel amour pour le ski adapté, Maddie a rapidement attiré l'attention du Comité

paralympique canadien. Elle a reçu une invitation pour s'entraîner, apprendre et rencontrer d'autres athlètes du programme.

« Le plus difficile, c'était l'inconnu. Obtenir le bon diagnostic a pris du temps et il y a eu des moments où je me suis sentie impuissante. J'ai consulté le site Web de la Société de l'arthrite du Canada et j'ai trouvé de l'aide dans les groupes de soutien. »

Après quelques années de préparation, d'amélioration et de développement de son amour pour le ski adapté, elle caresse maintenant le rêve de faire partie de l'équipe paralympique canadienne de 2026. La prochaine fois que vous lirez un article sur Maddie Watts, vous verrez peut-être la photo d'une jeune femme souriante avec une médaille étincelante autour du cou. 😊

« J'ai consulté le site Web de la Société de l'arthrite du Canada et j'ai trouvé de l'aide dans les groupes de soutien. »

Médecine personnalisée : Donner les bons traitements au bon enfant

Grâce au soutien de la Société de l'arthrite du Canada, Luiza Grazziotin, Ph. D., de l'Université de Calgary et le consortium UCAN CURE travaillent sans relâche à étudier les défis qu'affrontent quotidiennement les enfants atteints d'arthrite. Leurs conclusions reconnaissent que les enfants atteints d'arthrite qui se font prescrire des médicaments suivent souvent un parcours complexe d'essais-erreurs et on compte plus de 100 séquences dans les dossiers médicaux.

Cette recherche souligne le besoin de médicaments personnalisés pour trouver le bon traitement, pour le bon enfant, au bon moment. Pour les personnes et les familles touchées par l'arthrite juvénile, l'avenir de cette recherche a le potentiel d'avoir d'importantes retombées sur leurs vies, tout comme vous engendrez des retombées importantes sur le travail de l'équipe interdisciplinaire avec votre générosité. 😊

Se lever et rayonner : Dix conseils pour gérer la raideur matinale dans vos articulations

Le matin peut être un moment ardu de la journée quand vous vivez avec l'arthrite. Suivez ces conseils pour un soulagement efficace et pour de plus amples détails, visitez arthrite.ca/bien-vivre

- 1 Essayez des exercices d'amplitudes de mouvement légers au lit
- 2 Le matin, utilisez la chaleur
- 3 Envisagez d'utiliser des crèmes et des huiles
- 4 Portez attention à vos positions de sommeil
- 5 Planifiez
- 6 Choisissez des accessoires ergonomiques
- 7 Donnez la priorité au sommeil
- 8 Mangez sainement
- 9 Bougez tous les jours
- 10 Parlez à votre médecin de vos médicaments

Voici le nouveau portail de ressources sur la goutte

Malgré le fait que la goutte soit la forme d'arthrite inflammatoire la plus fréquente (particulièrement chez les hommes), le contenu éducatif offert présentait d'importantes lacunes. Nous sommes heureux de vous informer que nous avons maintenant un contenu élaboré et à jour sur arthrite.ca/goutte contenant de l'information facile à comprendre, fiable et entièrement révisée par le docteur Jean-Philip Deslauriers, rhumatologue.

Namaste! Yoga adapté à l'arthrite

Le yoga peut être une manière efficace de gérer la douleur liée à l'arthrite. Visitez notre chaîne YouTube pour visionner notre série de vidéos éducatives en six épisodes.



youtube.com/@ArthritisSociety/playlists

Prochaines Conversations sur l'arthrite :



AVRIL

Goutte (en anglais)

Cette discussion porte sur de nombreuses étapes que les gens peuvent suivre pour gérer la goutte, notamment, ce qu'ils boivent, choisir soigneusement ce qu'ils mangent et trouver des médicaments et des options de traitement non pharmaceutiques qui conviennent.

Inscrivez-vous à nos séances d'information gratuites avec nos experts à :

arthrite.ca/soutien-et-education/webinaires-conversations-sur-l-arthrite



JUIN Mythe ou réalité : Régime alimentaire et suppléments pour l'arthrite (anglais et français)

Examen de la science derrière divers régimes alimentaires et les suppléments qui prétendent traiter ou soigner l'arthrite et discussion sur ce que les personnes atteintes d'arthrite devraient faire pour gérer leur santé.

Donner aujourd'hui pour aider à éradiquer l'arthrite



Donner est facile :

En ligne : arthrite.ca/donnermaintenant

Par téléphone : 1 855 834-4427

Par la poste : Retournez le formulaire joint à notre lettre dans l'enveloppe affranchie ci-jointe.

MERCI pour votre générosité et votre partenariat inspirants.