

RETOMBÉES EN MOUVEMENT

VOTRE LEADERSHIP EN ACTION

Printemps/Été 2024



Les découvertes issues de la recherche — rendues possibles grâce à vous

Des millions de personnes au pays comptent sur nous et nous faisons tout ce que nous pouvons pour aider à améliorer la qualité de vie et à créer un avenir meilleur pour les personnes atteintes d'arthrite. Grâce au soutien de nos généreux donateurs, nous sommes le plus important bailleur de fonds caritatif de la recherche sur l'arthrite au Canada. Ensemble, nous donnons aux chercheurs sur l'arthrite les moyens d'explorer des idées prometteuses et d'apporter des changements positifs pour les personnes atteintes d'arthrite.

Une clé vers la compréhension de la douleur liée à l'arthrose

Grâce au soutien des donateurs de la Société de l'arthrite du Canada, Christie Costello, de l'Université Memorial de Terre-Neuve, et Anthony Perruccio, Ph. D., du Réseau universitaire de santé, ont trouvé des traces d'un processus biochimique appelé métabolisme de la phosphatidylcholine dans des échantillons de sang de personnes atteintes d'arthrose du genou. Ce processus est associé à une douleur persistante après une arthroplastie. Cette découverte pourrait déboucher sur un test sanguin permettant de prédire la douleur résistante au traitement chez les patients ayant subi une arthroplastie. Elle pourrait également permettre

d'améliorer les plans de soins, y compris les traitements modifiant le métabolisme afin de réduire la douleur liée à l'arthrose du genou.

Sensibilité à la douleur causée par l'activité physique

Timothy Wideman, Ph. D., de l'Université McGill, a récemment terminé une étude visant à déterminer si un signe moléculaire d'inflammation détecté dans la salive des personnes ayant des douleurs au dos peut permettre de distinguer qui pourrait ressentir une douleur accrue lors de la pratique d'une activité physique, normalement recommandée pour soulager la douleur aux articulations. Cette recherche pourrait aider les physiothérapeutes et les autres professionnels de la santé et des exercices à créer et à prescrire des programmes d'activité physique ou des routines très personnalisés afin d'aider à gérer efficacement la douleur intense dans la vie de tous les jours pour les personnes ayant des douleurs au dos.



Christie Costello



Dr. Anthony Perruccio

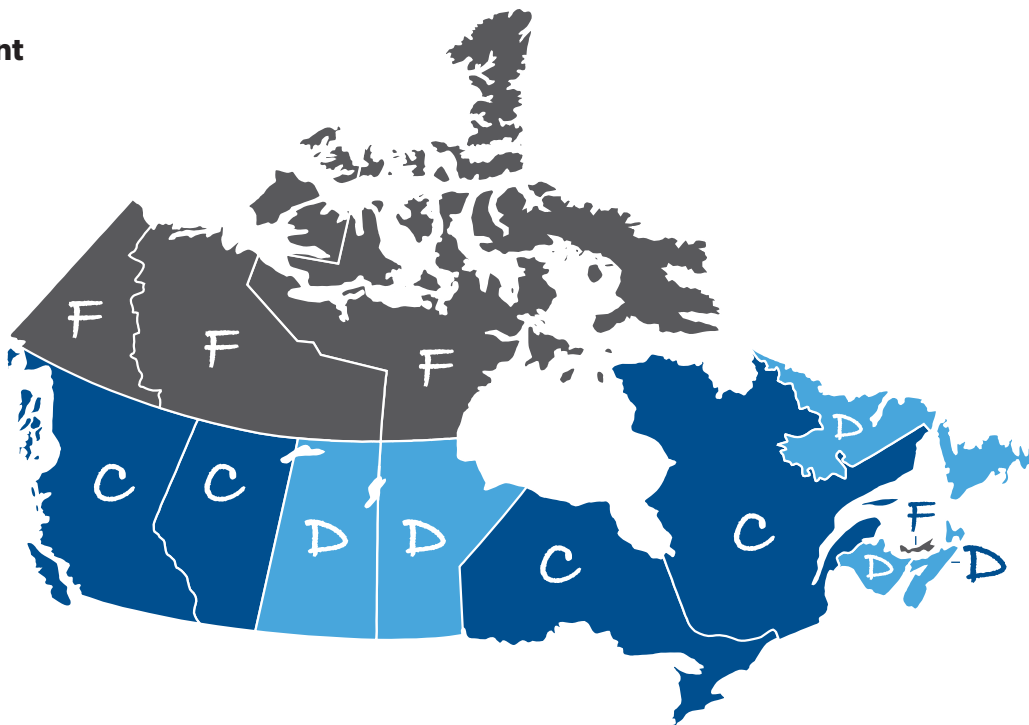
« Ensemble, nous avons fait de grands progrès dans la recherche sur l'arthrite. Notre nouveau bulletin sur l'état de l'arthrite au Canada nous aidera à avancer dans la bonne direction. Tournez la page pour en apprendre davantage... »

– Trish Barbato,
présidente et chef de la direction

Le bulletin sur l'état de l'arthrite au Canada

Légende de classement

- A** : Excellent
- B** : Bien
- C** : Satisfaisant
- D** : Amélioration requise
- F** : Amélioration importante requise



Dans le cadre d'un effort novateur visant à améliorer les soins de l'arthrite, nous avons travaillé en étroite collaboration avec nos partenaires et les communautés du Canada pour examiner de près la façon dont les provinces et les territoires soutiennent les personnes atteintes d'arthrite. Nous avons constaté un besoin urgent d'action et d'innovation dans le domaine des soins de l'arthrite. Guidés par nos principales conclusions, nous nous sommes engagés à aider à élaborer un Plan d'action contre l'arthrite efficace et axé sur les solutions, qui améliore l'accès aux soins, à la recherche et à l'éducation.

Principales conclusions :



Le Canada a besoin d'améliorer ses données en matière d'arthrite.



L'accès aux soins de l'arthrite représente un défi.



La recherche sur l'arthrite est sous-financée.



Le plus haut résultat parmi toutes les provinces et tous les territoires du Canada est un « C. »

Action requise :



Améliorer la qualité des données en matière de santé



Investir dans la recherche sur l'arthrite



Améliorer l'accès aux soins de l'arthrite



Sensibiliser les gens à l'arthrite

Vous pouvez en apprendre davantage au sujet du bulletin sur l'état de l'arthrite au Canada en consultant le rapport complet à : arthrite.ca/etatarthrite

Persévérer malgré la douleur



« La douleur insoutenable m'a privé de ma capacité à tenir mon bébé. »

À l'âge de 21 ans, Cristina a connu une poussée, une apparition soudaine des symptômes de la polyarthrite rhumatoïde, une maladie auto-immune débilitante. Ses articulations ont alors commencé à enfler et, en l'espace de quelques mois, elle s'est retrouvée complètement clouée au lit.

L'arthrite n'était pas son premier contact avec la douleur chronique. Depuis l'enfance, elle souffrait de graves problèmes digestifs, de douleur et de fatigue en raison du syndrome de Sjögren, une maladie auto-immune qui affecte les glandes salivaires, les glandes lacrymales, les articulations, les muscles, les nerfs et les organes. Les défis supplémentaires que pose la polyarthrite rhumatoïde ont amplifié sa douleur et ont bouleversé la vie de Cristina. Elle a été contrainte de démissionner de son emploi d'infirmière à domicile en raison de ses symptômes.

Déterminée à engendrer des retombées positives dans le domaine de la santé, Cristina a opté pour une nouvelle profession et elle est maintenant diététiste agréée au Canada. Bien que cette nouvelle carrière réponde mieux à ses besoins, elle a continué à faire face à des défis.

Pendant toute sa grossesse et après avoir donné naissance à son enfant, Cristina a dû faire face à des souffrances inimaginables.

« La douleur insoutenable m'a privé de ma capacité à tenir mon bébé... à l'habiller et à lui donner son bain », de dire Cristina. « Je me suis sentie inadéquate en tant que mère et j'ai perdu ma joie d'être une nouvelle maman. »

Pour ajouter au fardeau de Cristina, elle a reçu un diagnostic de fibromyalgie, une douleur chronique qui affecte le système nerveux central. Ces trois maladies interagissent et entraînent des répercussions sur la qualité de vie de Cristina, mais elle ne se laisse pas décourager. Elle a bâti une jolie communauté sur les médias sociaux en y présentant son expertise en matière de nutrition et de style de vie. Cristina s'est engagée à soutenir d'autres femmes ayant des parcours similaires, les aidant à briser leur isolement.

« Les patients et les personnes qui me suivent aiment mon approche de gestion de la maladie », de dire Cristina. « J'ai mis en lumière le côté sombre et je mets un sourire sur les visages qui me voient sur Instagram. »

Malgré tout ce qu'elle a traversé, Cristina conserve une joie de vivre et encourage les autres femmes vivant avec des maladies chroniques à l'imiter. En tant que défenderesse acharnée, elle déclare :

« Je n'ai pas honte de mes mains tordues. Je les montre avec fierté parce que c'est la seule manière que j'ai de rendre visible ma maladie invisible. »



Racontez votre histoire | Des histoires comme la vôtre aideront à éduquer les gens au Canada. Pour participer, veuillez envoyer un courriel à info@arthrite.ca et nous serons ravis de communiquer avec vous!

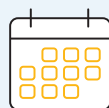


Cinq façons de gérer votre arthrite pendant les mois chauds

- 1. Mangez régulièrement** | Maintenez votre énergie et réduisez vos niveaux de stress en mangeant des aliments nutritifs toutes les trois heures.
- 2. Soyez actif** | Les exercices à faible impact, comme la marche ou la natation, permettent d'acheminer de l'oxygène et des nutriments à vos organes et favorisent la production d'endorphines qui améliorent l'humeur.
- 3. Donnez la priorité au sommeil** | Créez un environnement de sommeil confortable et si des symptômes douloureux vous empêchent de vous endormir, essayez d'intégrer un bain, du yoga ou de la méditation à votre routine du coucher.
- 4. Hydratez-vous** | Maintenez votre niveau d'hydratation et d'énergie en ayant toujours de l'eau fraîche à portée de main.
- 5. Prenez soin de votre santé mentale** | Veillez à intégrer dans votre routine quotidienne des pratiques régulières de santé mentale telles que la méditation et des activités amusantes et engageantes pour le bien-être général du corps et de l'esprit.

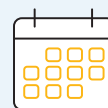
Prochaines Conversations sur l'arthrite

Cette série de webinaires, qui couvre un large éventail de sujets, est destinée aux personnes atteintes d'arthrite et a permis de joindre plus de 285 000 personnes au Canada. Ce programme fournit de précieux renseignements aux personnes vivant dans des régions où l'accès aux ressources est limité.



AVRIL

Prise en charge
de la douleur



JUIN

Spondylarthrite
ankylosante

Inscrivez-vous à nos séances d'information gratuites avec nos experts à arthrite.ca/soutien-et-education

Appel aux bénévoles du Canada

Les bénévoles sont une partie essentielle de l'équipe de la Société de l'arthrite du Canada.

Nous avons des occasions pour toutes les compétences afin de soutenir les personnes atteintes d'arthrite au Canada. Si vous souhaitez vous impliquer, visitez arthrite.ca/impliquez-vous/benevolat ou appelez-nous au 1 800 321-1433.

Donnez aujourd'hui pour aider à faire cesser la douleur atroce de l'arthrite



Donner est facile.

Par téléphone : 1 800 321-1433

En ligne : arthrite.ca/donnermaintenant

Par la poste : Retournez le formulaire dans l'enveloppe affranchie ci-jointe

MERCI de votre incroyable gentillesse et de votre générosité.