

## À propos de la Société de l'arthrite

La Société de l'arthrite est un organisme de bienfaisance national du domaine de la santé. Ayant ses donateurs et ses bénévoles pour moteur, elle aspire à un monde où les gens sont libérés des effets dévastateurs de l'arthrite. Elle a vu le jour en 1948 et découle d'un objectif très clair : soulager la souffrance des gens perclus d'arthrite. Aujourd'hui, nous cultivons cette passion dans des collectivités partout au pays. Grâce à la confiance et au soutien de ses donateurs et de ses commanditaires, la Société de l'arthrite est la plus importante source canadienne d'investissements dans la recherche de pointe sur l'arthrite du secteur caritatif et un chef de file dans la défense proactive de la cause et le développement de solutions novatrices qui amélioreront la santé des personnes atteintes d'arthrite.



# L'arthrite :

la maladie chronique  
la plus courante  
au Canada.

**NOUS TROUVER**  
arthrite.ca | 1.800.321.1433

Rejoignez-vous à notre  
communauté sur les  
réseaux sociaux



MC et © sont des marques de commerce de la Société de l'arthrite



**NOUS TROUVER**  
arthrite.ca | 1.800.321.1433

Rejoignez-vous à notre  
communauté sur les  
réseaux sociaux





# Qu'est-ce que l'arthrite?

## Le mot « arthrite » désigne l'inflammation de l'articulation.

« Arthro » signifie « articulation », et « ite », « inflammation ». L'inflammation est un terme médical qui sert à décrire la douleur, la raideur, la rougeur et l'enflure. L'arthrite peut affecter n'importe quelle articulation du corps. Les hanches, les genoux, la colonne vertébrale et d'autres articulations portantes sont souvent touchés, mais la maladie peut également s'attaquer aux doigts et à d'autres articulations non portantes.

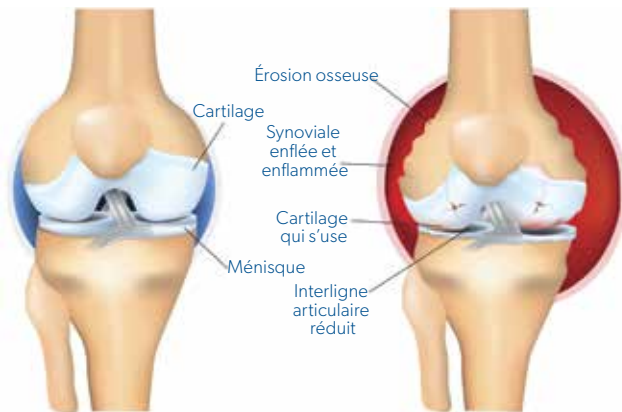
Les symptômes de l'arthrite comprennent la douleur articulaire, l'enflure, la raideur et la fatigue. Lorsque l'inflammation n'est pas traitée, les lésions et la destruction des articulations qu'elle entraîne peuvent causer l'invalidité. Certaines formes d'arthrite peuvent également affecter les organes internes.

## Ce que vous devriez savoir sur l'arthrite

- ▼ L'arthrite est une maladie complexe dont il existe plus d'une centaine de formes.
- ▼ Certaines de ses principales formes sont de nature inflammatoire: polyarthrite rhumatoïde (PR), spondylarthrite ankylosante (SA), arthrite psoriasique (AP), lupus (LED) et arthrite juvénile (AJ). D'autres sont non auto-immunes (goutte ou arthrose). D'autres affections, telles que la fibromyalgie, présentent des symptômes qui ressemblent à ceux de l'arthrite.
- ▼ Certaines formes d'arthrite peuvent affecter le cœur, les poumons, les reins et même la peau.
- ▼ L'arthrite peut coexister avec d'autres maladies menaçant la vie, comme les maladies du cœur, le diabète et le cancer.
- ▼ Si elle n'est pas traitée, l'arthrite peut causer des changements indésirables dans les articulations et des lésions permanentes.
- ▼ L'arthrite cause de l'inflammation douloureuse et des raideurs dans les articulations, ce qui rend les mouvements difficiles.
- ▼ L'arthrite est incurable. Les personnes atteintes sont confrontées à un problème de santé permanent affectant profondément leur qualité de vie.
- ▼ Les graves douleurs liées à l'arthrite peuvent profondément affecter la capacité d'effectuer des tâches du quotidien et de travailler et peuvent avoir des conséquences négatives sur la santé mentale.
- ▼ Le surpoids augmente le risque d'arthrose, car il ajoute de la pression sur les articulations portantes.
- ▼ Des facteurs génétiques peuvent augmenter le risque de développer certaines formes d'arthrite, comme la PR.

## Qu'est-ce que l'arthrite inflammatoire?

L'arthrite inflammatoire regroupe diverses maladies où le système immunitaire s'attaque aux tissus sains, plus particulièrement autour des articulations, ce qui cause de l'inflammation – une rougeur et une enflure qui causent de la douleur et, lorsqu'elle est présente dans les articulations, peut aussi causer de la raideur. Si elle n'est pas maîtrisée, l'inflammation peut causer des dommages importants – souvent permanents – dans les zones touchées, entraînant une perte de fonction et une incapacité. Un traitement précoce visant à réduire l'inflammation est important pour prévenir les lésions articulaires. Les causes de l'arthrite inflammatoire sont nombreuses : infections, traumatismes ou réactions auto-immunes où le système immunitaire attaque le corps. Les enfants peuvent eux aussi être atteints d'arthrite inflammatoire.



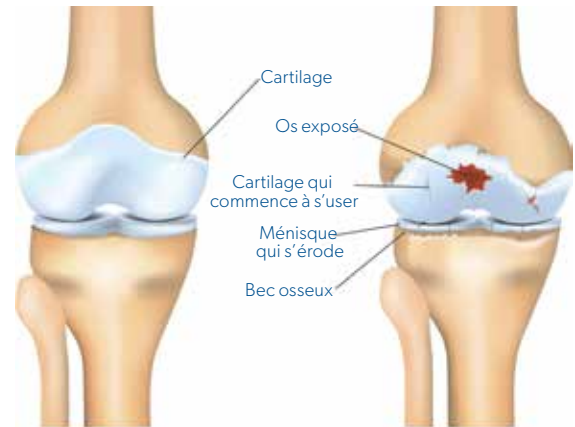
Articulation saine du genou

Arthrite inflammatoire

## Qu'est-ce que l'arthrose?

L'arthrose est la forme d'arthrite la plus courante. Elle touche plus de Canadiens que toutes les autres formes d'arthrite combinées.

L'arthrose était autrefois décrite comme une arthrite dégénérative ou une arthrite d'usure. Cependant, des études récentes indiquent qu'elle découlerait plutôt de l'incapacité du corps à réparer les tissus articulaires endommagés.



Articulation saine du genou

Arthrose

La maladie mène à la détérioration du cartilage (matière élastique solide qui recouvre et protège les extrémités des os) et de l'os qui se trouve en dessous, ce qui cause de la douleur, de la raideur, de l'enflure et une réduction de l'amplitude des mouvements de l'articulation touchée. Les articulations le plus souvent affectées par l'arthrose sont les genoux, les hanches et les articulations des mains et de la colonne vertébrale. En outre, les facteurs qui contribuent au développement de la maladie sont complexes, nombreux et, souvent, interreliés : âge, obésité, sexe, profession (blessure causée par un travail physique), participation à certains sports, blessures articulaires ou opérations subies, et génétique.

Pour de plus amples renseignements sur l'AI, l'arthrose ou les autres formes d'arthrite, visitez [arthrite.ca](http://arthrite.ca)

# L'arthrite inflammatoire et l'arthrose comparées

## ARTHRITE INFLAMMATOIRE (AI)

### Exemples de formes de la maladie

- Polyarthrite rhumatoïde (PR)
- Arthrite psoriasique (AP)
- Spondylarthrite ankylosante (SA)
- Lupus érythémateux disséminé (LED)
- Arthrite juvénile idiopathique (AJI)

### QUELLE EN EST LA CAUSE?

Le système immunitaire s'attaque aux articulations et parfois à d'autres organes (« maladie auto-immune »).

### COMMENT SURVIENT LA MALADIE? (SIGNES AVANT-COUREURS)

Il existe de nombreuses formes d'AI. Les signes suivants sont courants pour bon nombre d'entre elles :

- Douleur, enflure et raideur dans une ou plusieurs articulations
- Raideur matinale dans les articulations touchées ou autour de celles-ci pendant au moins une heure
- Douleur et raideur qui s'aggravent avec le repos et s'atténuent avec l'activité physique
- Diminution de l'amplitude des mouvements
- Parfois – fièvre, perte de poids, fatigue ou anémie

### COMBIEN D'ARTICULATIONS SONT ATTEINTES?

- Affecte habituellement plusieurs articulations.
- Les diverses formes d'AI ont tendance à affecter différentes articulations. Par exemple, la polyarthrite rhumatoïde est souvent symétrique, c'est-à-dire que les articulations des deux côtés du corps sont touchées (les deux mains, les deux coudes, etc.), tandis que l'arthrite psoriasique peut être symétrique ou asymétrique.

### QUELLES ARTICULATIONS PEUVENT ÊTRE AFFECTÉES?

La maladie peut s'attaquer à n'importe quelle articulation, mais elle touche le plus souvent :

- les petites articulations des mains et des pieds
- les poignets, les épaules, les genoux, le bas du dos et les hanches

### QUELS SONT LES MÉDICAMENTS OFFERTS?

- Analgésiques (antidouleurs)
- Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)
- Stéroïdes (administrés par voie orale ou par injection)
- Antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM)
- Médicaments biologiques

## L'ARTHROSE

### Exemples de formes de la maladie

- Arthrose

### QUELLE EN EST LA CAUSE?

Dommages progressifs aux articulations et impossibilité pour ces articulations de se réparer en raison d'un certain nombre de facteurs interreliés (p. ex., âge, sexe, profession, génétique, blessures articulaires).

### COMMENT SURVIENT LA MALADIE? (SIGNES AVANT-COUREURS)

- Les tout premiers symptômes de l'arthrose sont une douleur intermittente lors d'activités éprouvantes; avec le temps, la douleur peut être plus fréquente
- Raideur qui dure moins de 30 minutes, le matin ou après une période d'inactivité
- Crépitation articulaire (craquements)

### COMBIEN D'ARTICULATIONS SONT ATTEINTES?

Affecte habituellement une articulation ou quelques articulations, souvent de manière asymétrique d'abord (p. ex., un genou sera touché, mais pas l'autre).

### QUELLES ARTICULATIONS PEUVENT ÊTRE AFFECTÉES?

- Articulations portantes, telles que les hanches et les genoux
- Cou
- Bas du dos
- Mains

### QUELS SONT LES MÉDICAMENTS OFFERTS?

- Analgésiques (antidouleurs)
- Capsaïcine en préparation topique
- Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS – oraux et topiques)
- Injections articulaires : viscosuppléance et stéroïdes

## Qui peut être atteint d'arthrite?

L'arthrite touche des hommes, des femmes, des filles et des garçons de tous les âges et de toutes les origines. La génétique, l'âge et le mode de vie sont toutefois des facteurs qui peuvent accroître le risque d'être atteint d'arthrite. À l'heure actuelle, la maladie touche plus de 6 millions de Canadiens, soit 1 sur 5. D'ici 2035, 1 personne sur 4 aura un diagnostic d'arthrite.

## Comment l'arthrite est-elle diagnostiquée?

Votre médecin pourra poser un diagnostic en s'appuyant sur vos antécédents, votre examen physique et des tests diagnostiques, qui peuvent comprendre des analyses sanguines et des radiographies.

## Les 5 meilleurs conseils pour prendre en charge l'arthrite

- 1. Instruisez-vous :** Connaissez la forme d'arthrite dont vous êtes atteint et les traitements qui sont offerts. Renseignez-vous sur les facteurs qui peuvent améliorer ou aggraver votre arthrite.
- 2. Jouez un rôle actif :** Participez activement aux décisions concernant vos soins et à votre prise en charge au quotidien.
- 3. Connaissez bien vos ressources :** Sachez où trouver le soutien et les ressources dont vous avez besoin.
- 4. Restez en bonne santé :** Faites de l'exercice régulièrement et adéquatement. Mangez sainement. Reposez-vous suffisamment et maintenez un poids santé.
- 5. Comprenez votre traitement :** Comprenez vos traitements : comment ils agissent, leurs effets secondaires et ce qui peut arriver si le plan de traitement n'est pas respecté. Informez vos fournisseurs de soins de santé de tous vos traitements et médicaments sur ordonnance et en vente libre, ainsi que des thérapies complémentaires et parallèles que vous suivez. En outre, il est important que vous respectiez votre plan de traitement et, si cela n'est pas possible, que vous le fassiez savoir à votre fournisseur de soins de santé. Il pourra mieux vous aider s'il a tous les renseignements nécessaires.

## Quelles sont les options de traitement pour l'arthrite?

Comme l'arthrite est différente pour chaque personne qui en est atteinte, le traitement doit être adapté aux besoins de chaque patient, avec l'aide d'une équipe soignante (p. ex., médecin de famille, rhumatologue, chirurgien, physiothérapeute, ergothérapeute).

- ▼ **Médication :** Les médicaments peuvent aider à contrôler les symptômes de l'arthrite et à réduire l'inflammation. Dans certains cas, ils peuvent même ralentir la progression de la maladie et prévenir les lésions.  
[arthrite.ca/guides-des-medicaments](http://arthrite.ca/guides-des-medicaments)
- ▼ **Exercice et activité physique :** L'activité physique protège les articulations en renforçant les muscles qui les entourent. Des muscles et des tissus forts soutiennent les articulations qui ont été affaiblies et endommagées par l'arthrite. Un programme d'activité physique bien conçu (suivant les conseils d'un professionnel de la santé) permet de réduire la douleur et la fatigue, d'améliorer la mobilité et la condition physique et de soulager la dépression. L'activité physique et l'exercice permettent à une personne arthritique de mener une vie productive et enrichissante.
- ▼ **Thérapies complémentaires :** Il existe un grand nombre de traitements complémentaires et parallèles qui peuvent aider à soulager les symptômes de l'arthrite, y compris la chiropractie et la massothérapie, ainsi que des compléments alimentaires et des techniques de relaxation.
- ▼ **Régime alimentaire :** Un régime alimentaire sain et équilibré apporte souvent des bienfaits. Le maintien d'un poids santé est important; en effet, un surplus de poids ajoute une pression supplémentaire sur vos articulations portantes. Pour la goutte, on recommande un régime alimentaire particulier, faible en purines (des composés chimiques qu'on trouve dans les aliments, notamment ceux d'origine animale).
- ▼ **Chirurgie :** Dans les situations où les autres traitements se montrent inefficaces, un médecin peut recommander une opération. Il s'agit parfois de remplacer l'articulation touchée (p. ex., hanche, genou, épaule). La fusion articulaire est une autre procédure qui peut soulager les symptômes de l'arthrite. Si vous devez composer avec une intervention chirurgicale, visitez [arthrite.ca/chirurgie](http://arthrite.ca/chirurgie) pour obtenir de plus amples renseignements.

## Si l'on est atteint d'arthrite, c'est important de le savoir.

Grâce à l'aide de certains experts, la Société de l'arthrite a conçu un outil en ligne facile à utiliser pour vous aider à communiquer vos symptômes efficacement à votre fournisseur de soins de santé. L'outil comprend aussi des indications précises sur les symptômes. Vous pouvez télécharger les résultats et les présenter à votre médecin durant votre évaluation.

Essayez notre outil de vérification des symptômes!  
[arthrite.ca/verificationdessymptomes](http://arthrite.ca/verificationdessymptomes)



\*Avis de non-responsabilité : L'information n'est fournie qu'à des fins éducatives et ne devrait pas servir à poser un diagnostic ou à traiter un problème de santé. L'information fournie ne remplace pas non plus les conseils d'un professionnel, un diagnostic ou un traitement. Si vous avez un problème de santé ou pensez en avoir un, consultez votre fournisseur de soins de santé.

## Voici comment vous pouvez aider

### Devenez bénévole

En faisant du bénévolat à la Société de l'arthrite, vous pouvez aider les gens en accomplissant un travail valorisant, en redonnant à la communauté, en acquérant de nouvelles compétences et une expérience de travail, et en rencontrant de nouveaux amis. Visitez [arthrite.ca](http://arthrite.ca) ou téléphonez au **1.800.321.1433**

### Soutenez le travail de la Société de l'arthrite

Les dons au profit de la Société de l'arthrite soutiennent la recherche et les services essentiels qui contribuent à améliorer la vie des personnes atteintes d'arthrite. Il existe de nombreuses façons de donner. Rendez-vous à [arthrite.ca/donner](http://arthrite.ca/donner) pour faire un don et en apprendre davantage. [arthrite.ca/donner](http://arthrite.ca/donner)

## L'aide qu'offre la Société de l'arthrite

### Site Web et ligne d'information

N'hésitez pas à consulter notre site Web. Vous y trouverez de l'information sur l'arthrite, des ressources et des événements. Vous pouvez aussi utiliser notre ligne d'information.

[arthrite.ca](http://arthrite.ca) | 1-800-321-1433



### Portail Bien vivre

Vous trouverez ici des conseils de santé et de mieux-être, des conseils de prise en charge personnelle, des histoires inspirantes, un sentiment d'appartenance à une communauté et bien plus encore pour vous aider à mener une vie active et à vous épanouir malgré l'arthrite. Visitez Rayonnez, notre portail en ligne qui aide les personnes atteintes d'arthrite.

[arthrite.ca/bien-vivre](http://arthrite.ca/bien-vivre)

### Prise en charge personnelle et webinaires

Grâce aux conseils d'experts qu'ils contiennent, nos webinaires et cours en ligne aident les personnes atteintes d'arthrite à défendre leurs propres intérêts et à mieux composer avec les effets de l'arthrite, tels que la douleur chronique, l'anxiété et la fatigue.

[arthrite.ca/education](http://arthrite.ca/education)



### Trouver ses repères

Savoir où obtenir de l'aide pour composer avec les nombreuses facettes de l'arthrite peut se révéler tout un casse-tête. Nos nouveaux guides sont de précieuses références sur les soins de santé et les services offerts dans chaque province.

[arthrite.ca/reperes](http://arthrite.ca/reperes)

### Arthrite juvénile

L'arthrite frappe plus de 3 nourrissons, enfants et adolescents sur 1 000. Notre engagement est d'aider ces enfants et leur famille à sortir de l'isolement dans lequel cette maladie chronique peut les confiner. Nous donnons aux enfants atteints d'arthrite partout au Canada la possibilité de séjourner dans un camp d'été. Nous fournissons également aux enfants ayant récemment reçu un diagnostic d'arthrite un sac à dos spécial qui réduit au minimum la charge qui pèse sur leurs articulations fragiles.

[arthrite.ca/enfance](http://arthrite.ca/enfance)