

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.



Arthrose

CAUSES · SYMPTÔMES · TRAITEMENTS.

NOUS TROUVER

1.800.321.1433. | arthrite.ca

Joignez-vous à notre communauté sur les réseaux sociaux



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

NOUS TROUVER

1.800.321.1433. | arthrite.ca

Joignez-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.

Table des matières

Qu'est-ce que l'arthrose ?	1
Quels sont les signes de l'arthrose	3
Quels sont les facteurs de risque de l'arthrose?	7
Comment établit-on le diagnostic d'arthrose?	8
Prise en charge personnelle	9
Activité physique	10
Exercice	11
Quels types d'exercices sont recommandés en cas d'arthrose?	12
Activités physiques et arthrose	13
Quelle quantité d'exercice est recommandée aux personnes atteintes d'arthrose?	14
Protection des articulations	15
Traitement par la chaleur et le froid	17
Gestion efficace du poids	18
Saine alimentation	19
Suppléments	20
Traitements	21
Médicaments	22
Thérapies	24
Chirurgie	26
Et maintenant?	27
L'aide offerte par la Société de l'arthrite	28



Notre experte en la matière

Cette information a été mise à jour avec l'expertise de :

**Jacqueline Hochman, M.D., M.Sc.,
Associée du Collège royal des médecins du Canada**

Département de médecine, division de rhumatologie,
Women's College Hospital Chargée d'enseignement, Faculté de médecine,
Université de Toronto

MISE À JOUR : AVRIL 2018

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 est une maladie évolutive qui affecte toute l'articulation et cause la dégradation du cartilage et de l'os en dessous. (Le cartilage est un tissu souple et résistant qui recouvre et protège l'extrémité des os.)

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.

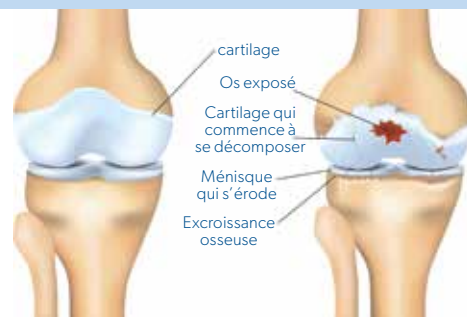
Dans la plupart des cas, ce type de dommage survient lorsque les articulations saines sont soumises à des tâches exigeantes pendant une longue période. Toutefois, même des tâches ordinaires peuvent accélérer cette dégénérescence si la personne a des articulations de forme inhabituelle ou a déjà subi une blessure articulaire. L'obésité et le surpoids constituent des facteurs de risque.

Les articulations le plus souvent affectées par l'arthrose sont les genoux, les hanches, les gros orteils et les articulations des mains et de la colonne vertébrale. L'arthrose se manifeste différemment d'une personne à l'autre, mais les symptômes les plus courants sont la douleur articulaire, les maux et la raideur matinale durant moins de 30 minutes, ainsi qu'une amplitude de mouvement réduite et possiblement de l'enflure dans l'articulation touchée. Les symptômes apparaissent et disparaissent, mais puisque l'arthrose est une maladie évolutive, la douleur s'aggrave avec le temps.

Il n'existe actuellement aucun moyen de guérir l'arthrose. Il existe cependant des façons de gérer les symptômes et d'améliorer les fonctions. Parmi elles figurent des stratégies de prise en charge personnelle de la maladie (p. ex., l'exercice thérapeutique, l'activité physique et la gestion du poids), un traitement médicamenteux, la consultation d'un professionnel de la santé spécialisé en soins orthopédiques et possiblement — dans les cas graves — l'arthroplastie.



Arthrose



Articulation saine du genou

Arthrose

Quels sont les signes de l'arthrose?

L'arthrose connaît ordinairement une évolution lente pouvant durer des mois ou des années. Au début, les symptômes ont tendance à se manifester de façon intermittente. Au fil du temps, les dommages s'aggravent et les symptômes deviennent plus constants, pouvant même survenir au repos et perturber le sommeil. La bonne nouvelle, c'est que le traitement peut les atténuer, même s'il n'interrompt pas le processus de la maladie. Auparavant, nous traitions uniquement les symptômes qui touchaient l'articulation. Maintenant, nous savons que les symptômes peuvent s'étendre au-delà de celle-ci.

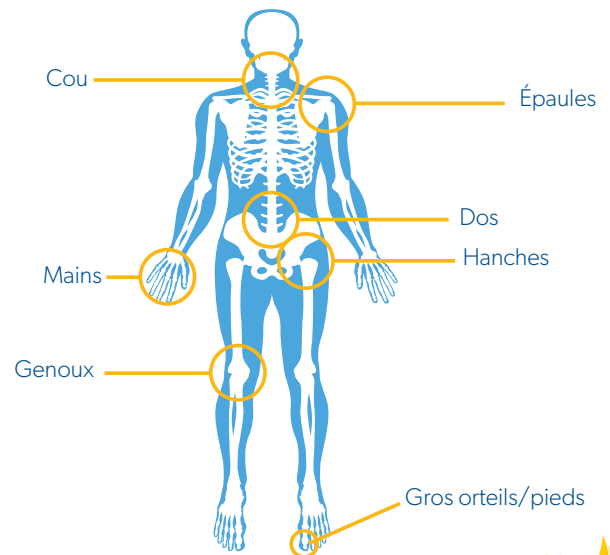


Voici certains des symptômes articulaires courants de l'arthrose.

Douleur articulaire : Il se peut que vous ressentiez une douleur lorsque vous sollicitez intensément votre articulation, et un soulagement au repos. Plus la maladie progresse, plus la douleur peut être déclenchée par des activités ordinaires. Elle peut devenir imprévisible et se manifester pendant le repos ou le sommeil. La douleur que vous ressentez n'est pas nécessairement représentative de la gravité de l'arthrose observée à la radiographie. La douleur est un phénomène complexe qui dépend à la fois de l'état de votre articulation et de facteurs externes, comme la force des muscles voisins, la génétique, l'activité physique, le sommeil et l'humeur.

Raideur articulaire : Une articulation peut devenir raide si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, par exemple, quand vous vous levez le matin ou quand vous restez longtemps en position assise. Cette raideur ne dure habituellement pas plus de 30 minutes. Si la raideur perdure, parlez-en à votre médecin.

Articulations le plus souvent touchées par l'arthrose



Enflure articulaire : Vous remarquerez peut-être une augmentation de la taille des articulations atteintes. Ce phénomène peut être causé par une accumulation de liquide dans l'articulation (inflammation) ou par une excroissance osseuse (souvent présente dans les articulations touchées des doigts et du gros orteil).

Crépitation articulaire : Il est possible que vous ayez une sensation de grincement ou que vous entendiez un craquement lorsque vous utilisez votre articulation.

Instabilité articulaire : Les articulations comme le genou ou la hanche peuvent vous donner l'impression de céder ou de se dérober.

Dysfonctionnement articulaire : Une articulation ne fonctionne pas aussi bien qu'elle le devrait, en raison de la douleur ou parce que l'amplitude de mouvement est réduite.

- **Mains** – Vous pouvez avoir de la difficulté à exécuter des activités qui exigent une motricité fine, comme attacher des boutons, écrire avec un crayon ou saisir des poignées de porte.
- **Hanches** – Vous pouvez avoir du mal à accomplir des activités quotidiennes, comme marcher, entrer dans une voiture ou en sortir, ou enfiler vos chaussures.
- **Genoux** – Vous pouvez avoir peine à marcher, à vous lever d'une chaise, à vous accroupir, à vous agenouiller ou à monter un escalier.
- **Cou** – Vous pouvez avoir du mal à accomplir des activités comme regarder par-dessus l'épaule en conduisant (p. ex., vous stationner), lire un livre ou sur une tablette, vous raser, vous laver les cheveux.
- **Bas du dos** – Vous pouvez avoir du mal à accomplir des activités comme transporter les sacs d'épicerie, passer l'aspirateur, atteindre une tablette basse, mettre des chaussettes, entrer dans une voiture ou vous étendre sur un lit ou un divan et vous relever.
- **Gros orteil** – Vous pouvez avoir du mal à accomplir des activités comme marcher rapidement, porter certains types de souliers, courir, jouer au soccer ou pratiquer d'autres sports de terrain ou jouer au golf.

Voici les symptômes possibles qui ne touchent pas l'articulation.

Perturbation du sommeil : Les symptômes de l'arthrose peuvent perturber votre sommeil, ce qui peut en retour les aggraver et réduire votre capacité à affronter la maladie.

Perturbation de l'humeur : Les symptômes de l'arthrose peuvent nuire à votre humeur. Les troubles de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété, sont beaucoup plus courants chez les personnes souffrant de douleur chronique et peuvent aggraver la douleur et nuire à la santé globale.

Fatigue : Il arrive souvent que les personnes vivant avec des douleurs intenses causées par l'arthrose éprouvent un niveau de fatigue élevé (fatigue aiguë, épuisement).

Qualité de vie réduite : L'arthrose peut compliquer les activités et les relations interpersonnelles qui vous font aimer la vie, ce qui réduit votre qualité de vie générale et votre capacité à faire les choses qui vous plaisent.

Sensibilisation à la douleur : Les symptômes de certaines personnes atteintes d'arthrose sont aggravés par un processus appelé sensibilisation à la douleur, qui est causé par une interprétation anormale de la douleur par le système nerveux central. C'est comme si le « volume » de votre système de douleur avait été monté et que le bouton était resté coincé, comme celui d'un poste de radio. Vous pouvez donc ressentir une douleur exagérée en réaction à un déclencheur douloureux ou une douleur en réaction à un déclencheur non douloureux, comme un toucher léger. Vous pouvez même ressentir une douleur constante sans déclencheur.

Vos sensations de douleur peuvent s'étendre à l'extérieur de votre articulation et se généraliser (p. ex., dans toute la jambe touchée). Vous pouvez aussi ressentir des symptômes neurologiques, comme des picotements et des sensations ressemblant à une décharge électrique. Consultez votre médecin pour vérifier si ces symptômes sont causés par votre arthrite ou par un autre problème médical.

Quels sont les facteurs de risque de l'arthrose?

Certains facteurs peuvent augmenter vos risques de développer l'arthrose.

Âge : Le risque d'arthrose augmente avec l'âge. Cela ne signifie pas pour autant que la maladie est une conséquence inévitable du vieillissement. De nombreuses personnes vieillissent sans présenter de symptômes d'arthrose.

Sexe : Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à développer l'arthrose.

Antécédents familiaux : La génétique peut contribuer au développement de l'arthrose. Par contre, vous ne développerez pas nécessairement la maladie si un membre de votre famille en est atteint.

Surpoids : L'excès de poids augmente les risques d'arthrose de plusieurs façons. Il exerce une pression supplémentaire sur vos articulations portantes, comme vos pieds, vos genoux, vos hanches et votre colonne vertébrale. Il accroît aussi les risques de blessure ainsi que le rythme de dégénérescence. De plus, les tissus adipeux peuvent libérer dans votre corps des substances capables d'augmenter l'inflammation dans les articulations.

Blessures : L'arthrose peut survenir dans des articulations qui ont été endommagées à la suite d'une blessure sportive ou d'un accident.

Métiers : Les personnes qui exercent régulièrement une pression sur une articulation en particulier, comme les athlètes de haut niveau, les danseurs, les opérateurs de machinerie lourde et les travailleurs de la construction, sont plus susceptibles de développer l'arthrose.

Désaxage ou déformation articulaire : Certaines personnes nées avec des articulations mal formées ou dont les articulations se sont déformées au cours de leur vie sont plus susceptibles d'avoir l'arthrose.

Faiblesse musculaire : La faiblesse des structures de support autour de l'articulation, comme les muscles et les ligaments, peut augmenter le risque d'arthrose.

Sédentarité : Un mode de vie sédentaire accroît le risque d'arthrose.

Comment établit-on le diagnostic d'arthrose?

Il n'existe pas de test de dépistage spécifique de l'arthrose. Le diagnostic peut être posé en fonction de vos symptômes et des résultats d'un examen physique. Si vous avez plus de 40 ans et que vous présentez des symptômes typiques d'arthrose, votre médecin ne vous fera sûrement pas passer de radiographies. Il est utile de savoir que les symptômes de l'arthrose ne sont pas toujours indicateurs de ce que montrent les radiographies. Par exemple, au premier stade de l'arthrose, les radiographies pourraient ne pas refléter les symptômes que vous éprouvez, tandis que plus tard dans l'évolution de la maladie, elles pourraient révéler des dommages qui semblent plus graves que vos symptômes.



Prise en charge personnelle

Il est important de commencer par s'informer sur l'arthrose et sur ce que vous pouvez faire pour gérer vous-même vos symptômes. C'est ce qu'on appelle la « prise en charge personnelle ». Vous pouvez apprendre à composer avec les symptômes de l'arthrose et à modifier vos habitudes de vie de manière à réduire la douleur et à améliorer vos fonctions articulaires et votre humeur. Les changements d'habitudes de vie, comme faire davantage d'activité physique et perdre du poids, peuvent avoir des effets considérables sur l'arthrose. Adopter des techniques de relaxation et des stratégies d'adaptation peut vous aider à préserver un certain équilibre de vie, à avoir le sentiment de mieux contrôler votre arthrite et à cultiver l'optimisme. Pour en savoir plus, suivez gratuitement les cours en ligne de prise en charge personnelle de l'arthrite sur le site de la Société de l'arthrite.

arthritis.ca/education

Activité physique

On pense à tort qu'une articulation endolorie a besoin de repos. Au contraire, la sédentarité peut affaiblir les muscles et accroître la douleur et la raideur dans les articulations. L'activité physique légère à modérée protège les articulations en renforçant les muscles qui les entourent, en augmentant l'afflux sanguin vers l'articulation et en favorisant sa régénération naturelle. L'activité physique peut aussi améliorer votre humeur et diminuer la douleur.

L'activité physique renforce les muscles et les tissus conjonctifs entourant les articulations, ce qui aide à soutenir les articulations endommagées par l'arthrite. Toutes les activités que vous effectuez au quotidien (comme passer l'aspirateur, vous rendre au travail à pied et même jardiner) sont de l'activité physique. Ces activités peuvent être très favorables à vos articulations et contribuer à maintenir ou à améliorer votre mobilité.



Exercice

Un exercice est une activité physique qui comprend des efforts répétitifs soutenus et qui a été conçue pour améliorer ou maintenir la forme physique. Soulever des poids, marcher sur un tapis, faire du yoga, voilà le type de mouvements planifiés que nous effectuons précisément pour améliorer notre flexibilité, notre force ou notre endurance. L'activité physique peut réduire la douleur et la fatigue et améliorer la mobilité, la condition physique globale et l'humeur en vous permettant de prendre part à votre traitement de façon concrète. Par conséquent, prendre part à un programme d'exercice bien conçu est une bonne façon de soulager l'inconfort causé par l'arthrite.

Un exercice ciblant vos articulations peut avoir des bien faits supplémentaires. Un thérapeute qualifié, comme un physiothérapeute, peut vous aider à élaborer un programme d'exercice progressif à votre mesure.

Les preuves se contredisent quant aux risques associés à l'exercice à impact élevé, comme la course, le soccer ou le tennis. Vous devez donc juger vous-même des activités que votre corps peut tolérer. Toutefois, vous pourriez avoir à modifier ou à remplacer une activité si elle aggrave vos symptômes articulaires.

De plus, mieux vaut reposer votre articulation lorsqu'elle est très endolorie ou chaude et enflée. Dans ces cas, il est important de continuer à pratiquer des exercices d'amplitude de mouvements.



Quels types d'exercices sont recommandés en cas d'arthrose?



• **Exercice thérapeutique** : Ces exercices renforcent les connexions et le temps de réponse entre votre cerveau et vos muscles. Ils améliorent ainsi la coordination, ce qui aide l'articulation à demeurer stable pendant l'activité physique et réduit le risque de blessure. Ils augmentent la force, l'équilibre, l'agilité et le contrôle neuromusculaire (développement de la « mémoire musculaire » grâce à l'optimisation des mouvements des articulations et des muscles).



• **Exercices d'amplitude** : Ces exercices, aussi appelés étirement ou exercices d'assouplissement, réduisent la douleur et la raideur grâce aux mouvements effectués. Pour obtenir les bienfaits maximaux, il faut les pratiquer tous les jours.



• **Exercices de renforcement** : Ce sont des exercices qui maintiennent ou augmentent le tonus musculaire et protègent les articulations. Ces exercices contre résistance comprennent des mouvements d'entraînement musculaire exécutés avec un ensemble d'haltères, votre poids corporel ou des appareils. Par exemple, le renforcement des cuisses (quadriceps et ischiojambiers) est recommandé aux personnes atteintes d'arthrose du genou. Vous devriez discuter de la fréquence des exercices de renforcement avec votre médecin ou votre physiothérapeute.



• **Exercices d'endurance** : Ce sont les exercices qui contribuent à renforcer votre cœur, à vous donner de l'énergie, à maîtriser votre poids et à améliorer votre santé en général. La marche, la natation et le cyclisme en sont des exemples.





Activités physiques et arthrose

Les activités comme le tai-chi et le yoga, qui combinent des exercices de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre, peuvent être bénéfiques dans la prise en charge de l'arthrose. Ces exercices peuvent aussi s'avérer méditatifs, favoriser la relaxation et augmenter votre capacité à affronter la maladie.

Il existe de nombreuses formes d'exercice à faible impact qui peuvent profiter aux personnes qui vivent avec l'arthrite. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour trouver des activités adaptées à votre situation.

Ces activités pourraient comprendre celles qui suivent.

 **Tai-chi :** Art martial chinois ancien, le tai-chi consiste à effectuer une combinaison de mouvements lents et en se concentrant. Bien qu'il en existe de nombreuses formes et variations, le tai-chi est un exercice à faible impact qui s'apparente au yoga et à la méditation. Chez certaines personnes, le tai-chi peut diminuer la douleur et favoriser une meilleure fonction physique ainsi que soulager la dépression et améliorer la qualité de vie sur le plan de la santé.

 **Yoga :** De nombreuses recherches ont été publiées sur les bienfaits du yoga relativement à l'anxiété et au stress. Le contrôle de la respiration, la méditation simple et les étirements peuvent améliorer l'état d'esprit d'une personne et l'aider à gérer sa douleur. Pratiqué de façon régulière et sous la supervision d'un instructeur certifié, le yoga peut aussi améliorer l'état de santé en général et augmenter le niveau d'énergie.

(REMARQUE : Certaines personnes atteintes d'arthrite devraient éviter les séances intenses de yoga comme le yoga Bikram et le yoga athlétique.)

Quelle quantité d'exercice est recommandée aux personnes atteintes d'arthrose?

Toute augmentation de votre niveau d'activité ou d'exercice physique peut aider si vous n'êtes pas actif. La fréquence, l'intensité, la durée et le type d'activité appropriés varient d'une personne à l'autre. Une augmentation graduelle est recommandée. L'objectif proposé aux adultes est de 150 minutes d'exercice modéré à intense par semaine, par séances de 10 minutes ou plus (si vous le tolérez). Si vous n'êtes pas actif, il est conseillé de commencer par des activités légères, comme marcher, et d'essayer d'augmenter votre vitesse ou votre distance au fil du temps.



Protection des articulations

De toute évidence, il est important de garder vos articulations en mouvement. Mais il est tout aussi important d'éviter les situations qui leur font subir trop de stress, car cela peut faire augmenter votre risque de blessure et accélérer leur détérioration. Éviter de faire subir du stress à vos articulations aide à diminuer la douleur et à assurer leur bon fonctionnement pendant des années à venir.

Voici quelques mesures de protection recommandées :

Ménagez vos forces en faisant alterner vos tâches exigeantes ou répétitives et des activités plus reposantes. En prenant des pauses, vous réduirez le niveau d'effort imposé à vos articulations douloureuses et conserverez votre énergie en permettant à vos muscles affaiblis de se reposer.

Maintenez un bon alignement articulaire afin de ne pas soumettre vos articulations à des efforts excessifs et de maintenir un bon alignement corporel. Par exemple, s'accroupir ou s'agenouiller exerce une forte pression sur les hanches et les genoux. Quand vous soulevez ou transportez des objets lourds, tenez-les à la hauteur de la taille. Évitez monter ou de descendre les escaliers en portant une charge. Ne courbez pas le dos pour soulever une charge. Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.

Évitez la pression excessive sur les articulations. Certaines activités ou occupations, comme s'atteler à des tâches exigeantes, soulever des poids lourds, effectuer une série de squats ou faire des mouvements répétitifs, peuvent exercer une pression excessive sur les articulations. Évitez ces activités à risque élevé si possible.

Consultez le bon professionnel. Discutez avec votre médecin de la possibilité de rencontrer un physiothérapeute qui pourra vous élaborer un programme d'exercice personnalisé ou un ergothérapeute qui pourra vous conseiller sur les appareils fonctionnels et les mesures d'adaptation pour la maison ou le travail.

Servez-vous d'appareils fonctionnels.

Utiliser les bons outils et appareils ne fait pas que faciliter les tâches, cela vous aide aussi à conserver votre énergie. Pour réduire la pression exercée sur vos hanches et vos genoux, rehaussez vos sièges. Utilisez une pince longue pour ramasser des objets au sol. En marchant, appuyez-vous sur une canne pour réduire la pression exercée sur vos hanches et vos genoux.



Thérapie par la chaleur et le froid

Prendre une douche chaude ou utiliser des compresses chaudes sont d'excellents moyens de réduire la douleur et la raideur. Mettez toujours une couche de protection (comme une serviette) entre la compresse chaude et la peau.



La chaleur aide à :

- Soulager la douleur
- Soulager les spasmes et la raideur musculaires
- Augmenter l'amplitude des mouvements

Utiliser une compresse froide du commerce ou « maison » (comme un sac de glace concassée, de glaçons ou de légumes congelés) peut soulager l'inflammation à court terme. Mettez toujours une couche de protection entre la compresse froide et la peau, par exemple une serviette.



Le froid aide à :

- Combattre l'enflure
- Soulager la douleur
- Réduire l'afflux de sang vers une articulation enflammée



Gestion efficace du poids

Tout comme il n'y a pas de définition unique d'un corps sain, il n'y a pas de définition unique d'un poids santé. Cela est propre à chacun, selon sa constitution, son âge, son sexe, son mode de vie et ses autres problèmes de santé. Le meilleur moyen de déterminer quel poids viser est de consulter un professionnel de la santé.

Le surpoids augmente le risque de développer de l'arthrose dans les articulations portantes (genoux, hanches, chevilles et pieds) et accroît la vitesse à laquelle la maladie progresse. Il a également été associé à l'arthrose de la main, ce qui indique que la maladie a aussi une cause métabolique. Il est donc crucial d'atteindre et de maintenir un poids santé.

La bonne nouvelle : si vous êtes en surpoids et que vous perdez seulement 10 % de votre poids corporel, vous pouvez réduire la pression exercée sur vos genoux et ainsi diminuer la douleur. En fait, selon la gravité des dommages existants, non seulement vous vous sentirez mieux en perdant du poids, mais vous pourrez retarder ou même prévenir une intervention chirurgicale.

Vous pouvez perdre du poids de diverses manières, y compris à l'aide d'une saine alimentation, d'exercices et de thérapies cognitivo-comportementales. Si vous avez de la difficulté à gérer votre poids, discutez de vos options avec un professionnel de la santé.



Saine alimentation

Aucune preuve concluante ne laisse à penser que ce que vous mangez peut aggraver ou améliorer votre arthrite. Cependant, le surpoids peut exercer une pression supplémentaire sur vos articulations. Pour bien fonctionner, l'organisme a besoin d'aliments qui lui procurent de l'énergie, des vitamines et des minéraux. Une saine alimentation vous aidera à gérer votre poids et vous fournira l'énergie nécessaire pour accomplir vos activités quotidiennes en plus de renforcer votre système immunitaire et la santé de vos os et de vos tissus.

Voici trois façons d'améliorer votre alimentation.



Réduire les matières grasses saturées et les gras trans :

Une alimentation saine doit inclure une petite quantité de matières grasses insaturées. On devrait éviter les matières grasses saturées et les gras trans. Choisir les bonnes quantités et les bons types de matières grasses vous aidera à atteindre et à maintenir un poids santé et améliorera votre santé générale. L'huile d'olive et les poissons d'eaux froides, comme le saumon, la truite ou le hareng, sont des exemples de choix sains.



Réduire la consommation de sucre : Le sucre contient des calories vides et n'a aucune valeur nutritive. On vise ici tant le sirop et la cassonade que le sucre blanc, brut ou de canne. Limitez ou éliminez le sucre que vous ajoutez aux boissons et aux céréales. Même si les édulcorants artificiels contiennent très peu de calories, il est préférable de prendre l'habitude de consommer des aliments moins sucrés. Utilisez plutôt des fruits secs sans sucre ajouté, comme les raisins, les cerises ou les dattes, pour sucrer vos céréales, car ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.



Manger davantage de légumes et de fruits :

Les légumes et les fruits devraient constituer la majeure partie de votre alimentation. N'oubliez pas que les fruits au goût le plus sucré contiennent le plus de sucre, alors n'en abusez pas. Essayez de manger au moins un légume ou un fruit à chaque repas et aux collations.

En plus d'être une excellente source d'énergie, ils augmentent votre apport en fibres, ce qui vous aidera à digérer et à contrôler votre poids. Ils sont par ailleurs bourrés d'antioxydants qui renforcent le système immunitaire et aideraient à maintenir le cartilage en santé.



Suppléments

Vous pouvez consommer des suppléments pour bonifier votre diète et donner à votre corps les nutriments dont il a besoin. Toutefois, ceux-ci ne remplacent pas une saine alimentation. Si vous décidez de prendre des suppléments alimentaires, il est important d'en parler à votre médecin, car ces produits peuvent interagir avec vos médicaments ou contenir des ingrédients qui ne figurent pas sur l'étiquette.



Vitamine D : Une carence en vitamine D pourrait aggraver l'arthrose. Vous pouvez obtenir de la vitamine D en vous exposant au soleil, en mangeant des aliments riches en vitamine D ou en prenant des suppléments. La vitamine D est aussi essentielle au maintien de la santé des os.



Sulfate de glucosamine et chondroïtine :

Ces substances se trouvent dans nos articulations et aident à maintenir le cartilage en santé. La recherche clinique n'a pas démontré de bienfaits clairs ou constants découlant de l'utilisation de la glucosamine ou du sulfate de chondroïtine dans les cas d'arthrose. Si vous souhaitez essayer ces suppléments, parlez-en à votre professionnel de la santé : un mois d'essai pourrait vous permettre de déterminer si ces substances vous procurent des bienfaits.

Traitements contre l'arthrose

Bien que le processus de développement de l'arthrose ne puisse être renversé, des changements d'habitudes de vie et des médicaments peuvent souvent en soulager ou en atténuer considérablement les symptômes. La chirurgie est réservée aux cas de symptômes graves où ces stratégies ne donnent pas de résultats. Les deux principaux buts du traitement sont de maîtriser la douleur et d'accroître vos capacités fonctionnelles.



Médicaments

Les médicaments utilisés dans le traitement de l'arthrose ont pour but principal d'aider à gérer la douleur et d'améliorer la fonction articulaire. Pour les symptômes légers et intermittents, vous pouvez utiliser les médicaments au besoin. Pour les symptômes plus graves, il est préférable de prendre un médicament en continu. Le traitement optimal varie selon le cas, alors discutez des médicaments les plus appropriés pour vous avec votre médecin ou votre pharmacien.

Les médicaments qui peuvent contribuer à atténuer la douleur causée par l'arthrose se présentent sous forme topique (p. ex., des crèmes ou des onguents) ou encore sous forme de pilules ou d'injections. Les médicaments couramment utilisés pour soulager l'arthrose sont décrits ci-dessous.

- **Traitements topiques :** Les traitements topiques comprennent des crèmes contenant des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et des crèmes à base de capsaïcine.
- **Injections de corticostéroïdes :** Ces injections peuvent soulager les symptômes d'arthrose pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. La plupart des gens les tolèrent bien et ressentent peu d'effets secondaires.
- **Acétaminophène :** L'acétaminophène a moins d'effets secondaires que les autres médicaments analgésiques. Il est toutefois important de respecter la dose recommandée, car une dose trop élevée peut endommager le foie.
- **Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) :** Si les autres traitements ne soulagent pas vos symptômes d'arthrose, il est conseillé de consulter votre pharmacien ou votre médecin afin de savoir si vous pouvez utiliser les AINS sans danger. Les AINS peuvent réduire la douleur et l'inflammation liées à l'arthrose. Il existe une variété d'AINS en vente libre, comme l'ibuprofène et le naproxène sodique. Les AINS plus puissants sont vendus sur ordonnance.



- **Duloxétine** : Ce médicament est utilisé pour traiter plusieurs types de douleur chronique, y compris celle liée à l'arthrose, aux problèmes neurologiques et à la fibromyalgie. La duloxétine peut vous être recommandée si vous ne répondez pas à l'acétaminophène ou aux AINS ou que vous ne tolérez pas ces substances. Elle peut aussi s'avérer bénéfique si vous souffrez également de dépression.
- **Autres injections** : Les recherches sur l'efficacité des injections d'acide hyaluronique se contredisent. Il y a peu de données sur les bienfaits des injections de plasma riche en plaquettes pour l'arthrose du genou. Vu le coût de ces injections et les preuves limitées, les injections de corticostéroïdes demeurent souvent le premier choix.



Si vous voulez plus de renseignements sur les médicaments, la Société de l'arthrite a produit un guide exhaustif en ligne qui fournit des renseignements détaillés sur les médicaments utilisés dans le traitement de l'arthrite.

Pour plus d'information, visitez
arthrite.ca/medicaments

Thérapies

Les physiothérapeutes peuvent élaborer un programme personnalisé conçu pour accroître la force, la souplesse, l'amplitude de mouvement, la mobilité et la tolérance à l'exercice par une diversité de traitements et de stratégies thérapeutiques. Ces traitements et ces stratégies peuvent comprendre la prescription d'exercices, des interventions physiques et de la relaxation. Les physiothérapeutes peuvent également conseiller d'autres techniques pour réduire la douleur et améliorer la qualité de vie en général. Les physiothérapeutes peuvent aussi recommander des orthèses plantaires et des attelles de main ou de genou.



Un **ergothérapeute** peut analyser tout ce que vous faites dans une journée et mettre au point un programme pour vous aider à gérer vos symptômes et à améliorer votre fonctionnement. Il peut effectuer une évaluation de votre domicile et de votre milieu de travail pour identifier des façons de protéger vos articulations et recommander des outils et dispositifs qui peuvent vous aider à conserver votre énergie et accroître votre autonomie. Par exemple : l'utilisation d'une canne et de sièges surélevés pour réduire la pression sur les articulations de vos hanches et de vos genoux, d'outils et d'ustensiles à poignées surdimensionnées pour réduire la pression exercée sur les articulations de vos mains et de tire-boutons et de chausse-pieds pour vous aider à vous habiller. Les ergothérapeutes peuvent aussi recommander des orthèses plantaires et des attelles de main ou de genou.

Les thérapies suivantes sont également souvent utilisées pour gérer les symptômes d'arthrose.

- Traitement chinois ancien utilisé pour soulager la douleur et traiter divers troubles de santé physique et mentale, **l'acupuncture** consiste à introduire des aiguilles dans la peau. Bien que les résultats d'études sur l'efficacité de l'acupuncture pour traiter les symptômes de l'arthrose sont quelque peu partagés, ce traitement pourrait vous intéresser. Dans tous les cas, il est important de faire appel à un professionnel certifié.
- Effectué par un massothérapeute professionnel, le **massage** des muscles et des autres tissus mous peut entraîner une réduction à court terme de la raideur et de la douleur. La massothérapie peut apporter d'autres bienfaits, comme une diminution du stress et de l'anxiété, ainsi qu'une amélioration de la mobilité et du fonctionnement général des articulations.

Pour plus d'information, visitez arthritis.ca/traitements-complementaires

Il est très important de comprendre que vous pouvez « ramener le volume de la douleur à son niveau normal » en adoptant progressivement des stratégies de prise en charge personnelle, comme de l'exercice régulier, un sommeil optimal et des techniques de réduction du stress. Cela requiert toutefois du temps et des efforts. Les médicaments conçus pour le système nerveux central peuvent aussi s'avérer bénéfiques. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider dans ce processus.

Chirurgie

Lorsque l'arthrose s'aggrave et que les autres traitements ne fonctionnent pas, on peut envisager une intervention chirurgicale (arthroplastie). Les opérations les plus courantes dans les cas d'arthrose sont les remplacements du genou et de la hanche.

Une articulation peut être remplacée à n'importe quel âge, mais on pratique surtout cette intervention sur des patients qui ont une arthrose avancée. La décision d'y recourir dépend essentiellement du degré de douleur et d'incapacité occasionné par l'arthrose ainsi que des risques et bienfaits potentiels de l'intervention. Pour en savoir plus, consultez votre médecin.

Pour plus d'information, visitez arthritis.ca/chirurgie



Et maintenant?

Il n'existe actuellement aucun moyen de guérir l'arthrose. Il existe cependant des options de traitement qui permettent de réduire les risques, de soulager la douleur et d'améliorer les fonctions.

Parmi ces options figurent des stratégies de prise en charge personnelle de la maladie (p. ex., l'exercice et la gestion du poids), un traitement médicamenteux et — dans les cas graves — une arthroplastie.



L'aide offerte par 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 et des événements ainsi que des ressources. Vous pouvez aussi utiliser notre ligne d'information.

arthritis.ca | 1-800-321-1433



Portail *Bien vivre*

Vous trouverez ici des conseils de santé, de mieux-être et 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 pour les personnes atteintes d'arthrite.

arthritis.ca/rayonnez



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.

arthritis.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 et territoire.

arthritis.ca/reperes