



# Polyarthrite rhumatoïde

CAUSES · SYMPTÔMES · TRAITEMENTS

**NOUS TROUVER**

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





## Table des matières

Qu'est-ce que l'arthrite?	3
Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde?	3
Comment la polyarthrite rhumatoïde est-elle diagnostiquée?	5
Médicaments	6
Traitements et stratégies thérapeutiques	7
Chirurgie	8
Prise en charge personnelle	8
Protection des articulations	9
Thérapie par la chaleur et le froid	11
L'activité physique et l'exercice	12
Saine alimentation	14
Techniques de relaxation et stratégies d'adaptation	15
Thérapies complémentaires	15



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

Le mot « arthrite » signifie inflammation d'une ou de plusieurs articulations. Cette inflammation cause de la douleur, de l'enflure, de la raideur et limite la capacité de bouger l'articulation. L'arthrite peut toucher n'importe qui, à n'importe quel âge. Une des formes courantes d'arthrite est la polyarthrite rhumatoïde (PR), qui touche la plupart du temps les articulations des doigts, des poignets, des coudes, des épaules, des genoux, des chevilles et des pieds.

## **Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde?**

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est une maladie auto-immune qui survient lorsque le système immunitaire du corps s'attaque par erreur à la membrane qui recouvre les articulations, causant trop d'inflammation et entraînant de la douleur et de l'enflure dans plusieurs articulations du corps. La cause de la polyarthrite rhumatoïde demeure inconnue. Les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde varient grandement d'une personne à une autre. Dans de nombreux cas, la polyarthrite rhumatoïde survient dans quelques articulations et se propage durant les semaines ou les mois qui suivent. Bien qu'il n'existe pas de remède contre la polyarthrite rhumatoïde, il existe de nombreux traitements efficaces pour maîtriser les symptômes et l'inflammation. Il est important de demander rapidement de l'aide afin de minimiser les symptômes et les dommages aux articulations et de diminuer le risque d'incapacité découlant de l'inflammation continue.

## **Quels sont les signes précurseurs de la polyarthrite rhumatoïde?**

Les premiers symptômes de la polyarthrite rhumatoïde peuvent comprendre de la sensibilité et de la raideur autour des articulations et des muscles. Vous pourriez ressentir de l'enflure, de la chaleur ou de la rougeur autour de l'articulation touchée. La polyarthrite rhumatoïde peut aussi causer de l'inconfort, diminuer le niveau d'énergie, causer une faible fièvre et même diminuer l'appétit ou faire perdre du poids. Au fil du temps, la polyarthrite rhumatoïde atteint de plus en plus d'articulations des deux côtés du corps.

### **Voici les signes et symptômes courants :**

- Douleur et sensibilité de plusieurs articulations
- Enflure de plusieurs articulations
- « Gélification » ou raideur dans les articulations
- Chaleur ou rougeur dans les articulations
- Capacité réduite de bouger les articulations en raison de la douleur et de la raideur
- Fièvre, fatigue, perte de poids ou manque d'appétit

### **Voici d'autres symptômes que vous pourriez ressentir :**

- Perturbation du sommeil
- Humeur maussade ou sentiment d'anxiété
- Détérioration de la qualité de vie
- Sensibilité accrue à la douleur



## **Comment la polyarthrite rhumatoïde est-elle diagnostiquée?**

Votre médecin examinera vos articulations et vérifiera votre historique médical. Il pourrait demander que vous passiez d'autres tests, comme des analyses de sang et des radiographies. Si votre médecin de famille soupçonne que vous êtes atteint de polyarthrite rhumatoïde, il vous orientera vers un spécialiste appelé rhumatologue. Ce dernier peut diagnostiquer et traiter l'arthrite.

## **Pourquoi le traitement est-il si important?**

Il est important de traiter la polyarthrite rhumatoïde dès que possible afin d'améliorer la santé à long terme et de préserver la bonne qualité de vie des personnes qui en sont atteintes. Si elle n'est pas traitée, l'inflammation peut causer des dommages permanents aux articulations et affecter d'autres parties du corps, comme les yeux, les nerfs, la peau, le cœur ou les poumons.

## Médicaments

Il existe de nombreux médicaments pour traiter les symptômes de polyarthrite rhumatoïde et maîtriser le système immunitaire réagissant trop fortement afin qu'il ne cause pas trop d'inflammation. Ces traitements réduisent l'inflammation et peuvent prévenir les dommages à long terme aux articulations et à d'autres parties du corps. Il est également important de discuter avec votre médecin ou votre pharmacien avant d'entreprendre un traitement sans ordonnance.

- **Antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM)** : Les ARMM sont les médicaments contre l'arthrite conçus pour modifier la réponse du système immunitaire à l'inflammation. Ces médicaments sont souvent pris pendant de longues périodes et il faut parfois plusieurs semaines pour que leurs effets soient perceptibles. Plus les traitements d'ARMM sont commencés tôt, plus ils sont efficaces pour éliminer l'inflammation, soulager les symptômes et prévenir les dommages aux articulations. Bien que les ARMM ne puissent pas réparer ou inverser les dommages aux articulations déjà subis, ils peuvent faire cesser la progression de la maladie.
- **Les médicaments biologiques ou les biosimilaires** sont de grandes molécules de protéines créées à partir de cellules vivantes. Chaque médicament biologique ou produit biosimilaire cible précisément le système immunitaire pour maîtriser l'inflammation et prévenir ou ralentir la progression de la maladie. **Pour de plus amples renseignements, visitez [arthritis.ca/biologiques](http://arthritis.ca/biologiques).**
- **Les corticostéroïdes** imitent l'action anti-inflammatoire du cortisol (une hormone du stress naturelle). Cependant, les corticostéroïdes ont de nombreux effets secondaires possibles à long terme. Les stéroïdes devraient être utilisés pour la plus courte période possible, à la plus faible dose efficace possible.
- **Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)** sont utilisés pour maîtriser les symptômes d'arthrite, mais ils n'empêchent pas la progression de la maladie ni les dommages qu'elle cause. Ils peuvent être pris au besoin. Les AINS ne conviennent pas à toutes les personnes.

**Pour de plus amples renseignements,  
visitez [arthritis.ca/medicaments](http://arthritis.ca/medicaments).**



## Traitements et stratégies thérapeutiques

Un physiothérapeute est un professionnel de la santé agréé qui se concentre sur le mouvement et la fonctionnalité du corps. Il peut élaborer un programme personnalisé conçu pour accroître la force, la souplesse, l'amplitude de mouvement et la mobilité en général.

Un ergothérapeute est un professionnel de la santé agréé qui se concentre sur l'aide aux personnes afin qu'elles participent pleinement aux activités de tous les jours et au travail. Il peut élaborer un programme pour atténuer vos symptômes et améliorer votre fonctionnement. Il peut aider à reconcevoir les espaces et recommander des appareils fonctionnels afin de protéger vos articulations et minimiser la fatigue.

Bien que des frais soient souvent associés à la physiothérapie et à l'ergothérapie, ces services pourraient être couverts par une assurance maladie privée ou vous pourriez être admissible à un programme public offert par le gouvernement ou certaines organisations de services communautaires, selon votre situation.



## Chirurgie

On a rarement recours aux interventions chirurgicales, mais elles sont parfois nécessaires après de nombreuses années d'arthrite aiguë. La décision de subir une intervention chirurgicale dépend essentiellement du degré de douleur et de l'incapacité occasionnés par l'arthrite ainsi que des risques et bienfaits potentiels de l'intervention. Il serait sage d'en discuter davantage avec votre médecin.

**Pour de plus amples renseignements,  
visitez [arthrite.ca/chirurgie](http://arthrite.ca/chirurgie).**

## Prise en charge personnelle

Vous pouvez apprendre à bien vivre avec les symptômes et à modifier vos habitudes de vie de manière à réduire la douleur et à améliorer vos fonctions articulaires et votre humeur.

**Pour de plus amples renseignements,  
visitez les ressources d'apprentissage gratuites  
de la Société de l'arthrite du Canada à  
[arthrite.ca/polyarthrite-rhumatoide](http://arthrite.ca/polyarthrite-rhumatoide).**





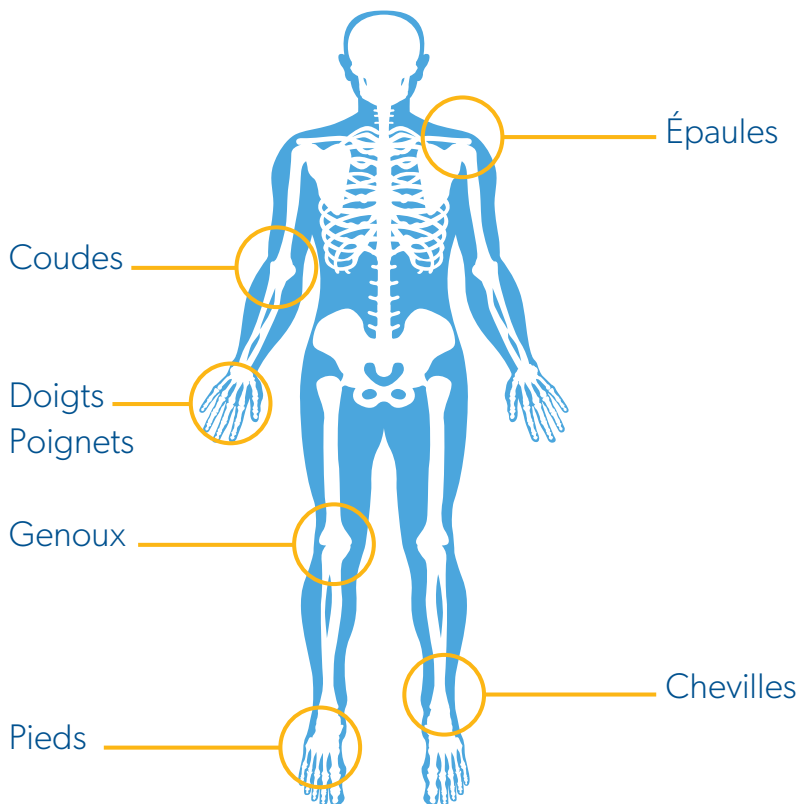
## Protection des articulations

Vous devriez toujours utiliser vos articulations de manière à éviter de leur faire subir une pression excessive.

### Voici quelques conseils pour protéger vos articulations :

- **Allez-y à votre rythme** : Alternez les tâches exigeantes ou répétitives avec des activités légères. Prenez des pauses au besoin.
- **Gardez vos articulations bien alignées** : Mettre du poids sur vos articulations dans des positions inconfortables peut ajouter de la pression. Un physiothérapeute peut vous aider à comprendre l'alignement des articulations.
- **Évitez la pression excessive sur les articulations** : Certaines activités peuvent exercer un stress excessif sur les articulations, comme s'atteler à des tâches exigeantes, soulever des charges lourdes, s'accroupir près du sol à répétition ou faire des mouvements répétitifs. Si vous devez accomplir ces tâches, vous pouvez essayer d'utiliser des appareils fonctionnels afin de vous faciliter la tâche ou adressez-vous à un professionnel qualifié, comme un ergothérapeute, qui peut vous aider à apprendre comme exécuter la tâche en toute sécurité.
- **Soutenez vos articulations avec les bonnes chaussures** : Afin d'éviter de mettre trop de pression sur vos articulations, réservez vos talons hauts pour les occasions spéciales et optez pour des chaussures plates de soutien ou des chaussures à talon large et plat pour tous les jours.
- **Utilisez des appareils fonctionnels au besoin**, comme des sièges surélevés, des pinces longues, une canne ou un déambulateur.

## Articulations le plus souvent touchées par la polyarthrite rhumatoïde





## Thérapie par la chaleur et le froid



Prendre un bain chaud ou utiliser des compresses chaudes sont d'excellents moyens de réduire la douleur et la raideur. Mettez toujours une couche de protection entre la compresse chaude et la peau, par exemple une serviette. Une thérapie à la cire de paraffine peut procurer un soulagement aux mains et aux pieds. Parlez-en à votre médecin avant de l'essayer à la maison. La chaleur est idéale pour soulager la douleur, les spasmes et la raideur musculaires en plus d'améliorer l'amplitude de mouvements.



L'application de froid sur une articulation endolorie peut aider à réduire l'enflure et l'inflammation. Vous pouvez utiliser une compresse froide, un sac de glaçons ou un sac de légumes surgelés pour un soulagement à court terme. Mettez toujours une couche de protection entre la compresse froide et la peau, par exemple une serviette. Le froid est idéal pour réduire l'enflure et atténuer la douleur.



## L'activité physique et l'exercice

L'activité physique désigne tout mouvement qui augmente la fréquence cardiaque en activant vos muscles, y compris les activités que vous faites quotidiennement, comme passer l'aspirateur, marcher et jardiner. L'activité physique légère à modérée peut aider en renforçant les muscles qui entourent les articulations, en augmentant l'afflux sanguin vers les articulations et en favorisant leur régénération naturelle. Trop peu d'activité peut affaiblir les muscles et ainsi accroître la douleur et la raideur dans les articulations. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent plusieurs heures d'activité physique légère, y compris se tenir debout, tous les jours. Ces activités peuvent inclure une promenade avec des amis ou la préparation d'un repas avec la famille. Optez pour la marche plutôt que de prendre la voiture ou les transports en commun ou faites des étirements pendant 10 minutes après chaque heure d'inactivité. Toutefois, lors d'une poussée d'arthrite ou quand les articulations sont enflées et chaudes, il vaut mieux les reposer et se limiter à des exercices qui demandent une faible amplitude de mouvement.

Un exercice est une activité physique qui comprend des efforts répétitifs soutenus et a été conçu pour améliorer ou maintenir la forme physique. La marche, les étirements, le vélo, le yoga et les exercices aquatiques sont d'excellentes options pour l'arthrite. Un exercice ciblant vos articulations peut avoir des bienfaits supplémentaires. Un physiothérapeute qualifié peut vous aider à élaborer un programme d'exercice sur mesure qui vous convient.

## Quels types d'exercices sont recommandés pour la polyarthrite rhumatoïde?

- **Exercices d'amplitude de mouvement** : Aussi appelés exercices d'étirement ou d'assouplissement. Les exercices qui font bouger vos articulations réduisent la douleur et la raideur.
- **Exercices de renforcement** : Ce sont des exercices qui maintiennent ou augmentent le tonus musculaire et protègent les articulations. Ces exercices basés sur la résistance comprennent des mouvements de musculation exécutés avec des poids libres, votre poids corporel, des bandes élastiques de résistance ou des appareils de musculation.
- **Exercices d'endurance** : Des exercices qui contribuent à renforcer le cœur, à vous donner de l'énergie, à maîtriser votre poids et à améliorer votre santé en général. Ils comprennent des activités comme la marche, la natation et le vélo. Il est préférable d'éviter les exercices qui soumettent les articulations à des chocs répétés, comme la danse aérobique, la course à pied ou le kickboxing.

Il existe un bon nombre d'exercices qui peuvent être bénéfiques pour le corps. Cependant, les activités comme le tai-chi et le yoga, qui combinent des exercices de renforcement musculaire, de souplesse et d'endurance, peuvent être fort utiles dans la prise en charge de la polyarthrite rhumatoïde. Ces exercices peuvent aussi s'avérer méditatifs, favoriser la relaxation et augmenter votre capacité à affronter la maladie.

**Consultez votre fournisseur de soins de santé pour trouver des activités adaptées à votre situation.**

## Saine alimentation

Parfois, la polyarthrite rhumatoïde occasionne une perte d'appétit ou de poids non prévue. En conséquence, il est important d'avoir un régime alimentaire équilibré. Un régime alimentaire équilibré sur le plan nutritionnel peut également vous fournir l'énergie nécessaire pour accomplir vos activités quotidiennes en plus de renforcer votre système immunitaire ainsi que la santé de vos os et de vos tissus.

### Voici trois façons d'améliorer votre alimentation :

- **Choisir des « gras sains »** : Une saine alimentation doit inclure que de petites quantités de matières grasses insaturées. Les matières grasses saturées et les gras trans doivent être limités. Choisir les bonnes quantités et les bons types de matières grasses peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé et à améliorer 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. Cela inclut le miel et le sirop ainsi que le sucre blanc, brut ou de canne et la cassonade. 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 peu 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 doivent constituer la partie la plus importante de votre régime alimentaire. N'oubliez pas que les fruits les plus sucrés contiennent le plus de sucre, alors n'en abusez pas. Essayez de manger au moins un légume ou un fruit à chaque repas ainsi qu'en collation. En plus d'être une excellente source d'énergie, ils augmentent votre apport en fibres, ce qui vous aidera à digérer et à maîtriser votre poids. Ils sont par ailleurs bourrés d'antioxydants qui renforcent le système immunitaire et aideraient à maintenir le cartilage en santé.

**Consultez un diététiste agréé pour obtenir davantage de renseignements.**



## **Techniques de relaxation et stratégies d'adaptation**

Adopter des techniques de relaxation et des stratégies d'adaptation efficaces peut vous aider à préserver un certain équilibre de vie et vous donner le sentiment de bien maîtriser votre arthrite. Détendre les muscles entourant une articulation endolorie atténue la douleur ressentie.

## **Thérapies complémentaires**

Les personnes atteintes d'une maladie chronique comme la polyarthrite rhumatoïde peuvent décider de se tourner vers des thérapies complémentaires ou parallèles pour les aider à gérer leurs symptômes. Celles-ci peuvent comprendre :

- Acupuncture
- Méditation
- Massothérapie
- Naturopathie

Avant d'essayer un de ces traitements, consultez toujours votre fournisseur de soins de santé. Votre fournisseur de soins de santé peut vous offrir de précieux conseils au sujet de ces traitements et de la manière dont ils peuvent vous affecter.



## À PROPOS DE LA SOCIÉTÉ DE L'ARTHRITE DU CANADA

La Société de l'arthrite du Canada représente les six millions de personnes au Canada vivant avec l'arthrite aujourd'hui et les millions d'autres qui sont touchés ou à risque de l'être. Grâce à la confiance et au soutien de nos donateurs et de ses bénévoles, la Société de l'arthrite du Canada combat l'arthrite par la recherche, la défense de la cause, l'innovation, l'information et le soutien.

Pour de plus amples renseignements, visitez: [arthrite.ca](http://arthrite.ca)

---

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

Bindee Kuriya, M.D., SM,

Associée du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada

Professeure adjointe, Département de médecine,

Université de Toronto

Division de rhumatologie, système de santé Sinaï

**DERNIÈRE MISE À JOUR : JANVIER 2024**