

# RETOMBÉES EN MOUVEMENT

VOTRE LEADERSHIP EN ACTION

Automne/Hiver 2021



## PERCÉES ET DERNIÈRES NOUVELLES

### La quête d'un remède au mal de dos causé par l'arthrose

**Le problème :** L'arthrose est la forme d'arthrite la plus courante. Dans le dos, elle peut survenir lorsque le cartilage protecteur des articulations de la colonne vertébrale s'use, entraînant une inflammation, des douleurs névralgiques et des spasmes musculaires. Les douleurs au bas du dos, comme celles dues à l'arthrose, sont le problème de santé qui cause le plus d'années d'invalidité chez les personnes de jeune âge et d'âge moyen.

**La situation actuelle :** On sait peu de choses sur la cause de la douleur due à l'arthrose et il n'existe aucune option de traitement précoce. Les traitements qui existent — comme la physiothérapie ou les médicaments antidouleur — peuvent seulement ralentir la dégénérescence des disques intervertébraux. Mais ces traitements n'arrêtent pas la progression de la maladie.

**La recherche :** Lisbet Haglund, Ph. D., et son équipe mènent une étude afin de savoir si les thérapies sénolytiques peuvent réduire ou éliminer l'inflammation, l'arthrite et la douleur dans le bas du dos.

Les thérapies sénolytiques détruisent les cellules sénescents (cellules qui ne se multiplient plus, mais qui créent une inflammation articulaire) et provoquent l'apoptose, aussi appelée mort cellulaire programmée. Cette recherche étudie deux types de thérapies sénolytiques : un composé naturel, l'o-Vanilline, et un médicament approuvé appelé RG-7112.

**L'objectif :** Les recherches de M<sup>me</sup> Haglund pourraient mener à des médicaments capables de cibler et de tuer en toute sécurité les cellules sénescents des disques intervertébraux ainsi que de la moelle épinière et des tissus environnants. Cette découverte pourrait réduire l'inflammation, soulager la dégénérescence douloureuse des disques et même permettre la formation de nouveaux tissus.

#### À L'INTÉRIEUR

Percées et dernières nouvelles.....	1
Profil du chercheur.....	2
Outils au bout de vos doigts.....	2
Histoires inspirantes.....	3
Le feu de l'innovation.....	3
Stratégies à adopter si votre arthroplastie est repoussée.....	4

« Si nous arrivons à éliminer les cellules sénescents, nous pourrions être en mesure de réduire l'inflammation et la douleur, et éventuellement permettre aux tissus de se réparer eux-mêmes. Ce serait un avantage énorme pour les patients. »

— LISBET HAGLUND, PH. D.

## Le cannabis médicinal et la douleur : Dr Hance Clarke



Le Dr Hance Clarke et ses collègues mènent un projet de recherche pour déterminer pourquoi et comment le cannabis pourrait être utile pour soulager la douleur de l'arthrose. L'équipe du Dr Clarke veut découvrir si les cannabinoïdes, substances chimiques contenues dans le cannabis, atteignent le cartilage articulaire, les tissus osseux et le liquide rachidien.

L'équipe espère répondre aux questions suivantes : Quels sont les principaux cannabinoïdes qui agissent sur les tissus associés à l'arthrose? Parmi les effets anti-inflammatoires du cannabis, y en a-t-il qui se font

ressentir dans le système nerveux central du patient ou ces effets se limitent-ils aux articulations? Des changements des niveaux de cytokines dans le sang sont-ils observables?

Puisque les cytokines régulent la réponse immunitaire, comprendre leur rôle dans l'arthrite et la façon dont les cannabinoïdes les influencent aurait des répercussions sur toutes les personnes atteintes d'arthrose.

« **En agissant avec rigueur scientifique, nous espérons trouver des réponses. Nos résultats pourront enrichir les options de traitement disponibles à l'avenir.** »

— Dr Hance Clarke

### ▶ **Votre soutien pave vraiment la voie**

**La Société de l'arthrite fait figure de chef de file afin que le cannabis médicinal soit traité de la même manière que les autres traitements. Elle exhorte le gouvernement canadien à éliminer la taxe s'y appliquant et à élargir son accès en permettant sa vente en pharmacie.**

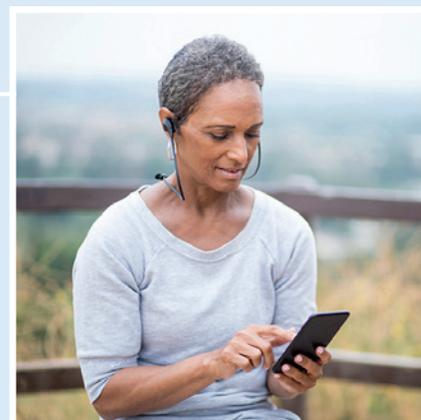
### OUTILS AU BOUT DE VOS DOIGTS

## **Rayonnez — Le balado!**

Nous sommes heureux de vous faire part de notre dernière initiative, **Rayonnez – Le balado!** Dans ce balado, nous allons au fond des histoires pour vous aider à mieux gérer votre quotidien malgré l'arthrite. Écoutez des discussions inspirantes à la maison, dans votre voiture ou en faisant une promenade!

Vous pouvez accéder dès maintenant à notre balado grâce à des services de diffusion de musique en continu comme Spotify, Anchor FM et Apple Music. Notre balado est également disponible sur notre site Web et sur notre chaîne YouTube.

Abonnez-vous dès aujourd'hui afin de ne pas manquer un seul épisode!



**Abonnez-vous à notre balado à [arthrite.ca/balado](https://arthrite.ca/balado)**

# Un pas à la fois

« J'ai réalisé que l'exercice allait devenir ma manière de gérer la douleur de mon arthrite. Je savais que j'étais capable de prendre le dessus sur la situation. »



**S**andra avait toujours suivi un régime alimentaire sain et elle pratiquait régulièrement la course à pied. Lorsque la douleur au genou est devenue persistante, son médecin l'a aiguillée vers un rhumatologue, qui a diagnostiqué une arthrose. Elle s'est alors demandé : « Et maintenant quoi? »

Sandra a consulté le site Web de la Société de l'arthrite et a trouvé la réponse : L'exercice.

Sandra a commencé à travailler avec un entraîneur personnel qui lui a suggéré de renforcer ses genoux.

« C'était tellement difficile au début, mais peu à peu, j'ai senti que les muscles autour de mon genou se renforçaient et que je tolérais mieux la douleur. »

Sandra travaille maintenant comme postière et marche environ 10 km par jour. « Mes amis pensaient que j'étais folle de prendre ce nouvel emploi. » Ils répétaient sans cesse : « Tu fais de l'arthrite, comment y arrives-tu? » Je leur répondais : « Un pas à la fois. »

## Combattre le feu de l'arthrite par le feu de l'innovation

### Pourquoi maintenant?

La communauté de l'arthrite évolue rapidement. Les avancées technologiques, une plus grande collaboration entre les intervenants et une augmentation du nombre de nouveaux diagnostics d'arthrite apportent à la fois de nouvelles occasions et de nouveaux défis.

### Pourquoi la Société de l'arthrite?

Nous sommes une source fiable de financement et d'information sur l'arthrite et nous sommes dotés d'une infrastructure nationale permettant de soutenir les intervenants des milieux universitaires, de la recherche et des soins ainsi que les communautés de patients de partout au pays. De plus, grâce au soutien continu de donateurs dévoués comme vous, nous pouvons jouer un rôle clé dans l'avenir des soins de

l'arthrite en devenant **le** centre de l'innovation de l'écosystème canadien de l'arthrite.

### Comment investissons-nous dans l'innovation?

Notre objectif est simple : investir dans la recherche, les produits, les idées et les interventions cliniques les plus efficaces afin d'améliorer la vie des personnes atteintes d'arthrite.

La Société de l'arthrite lancera une campagne de financement de plusieurs millions de dollars afin de soutenir l'innovation. Cet audacieux plan nous permettra de financer des projets de recherche à risque élevé et aux retombées importantes, des projets aux répercussions sociales et des idéateurs du domaine de l'arthrite.

Nous espérons que vous vous joindrez à nous dans cette aventure.

**Nous sommes conscients que les plus grandes avancées dans les soins de l'arthrite ne seront possibles que grâce à des idées audacieuses. La Société de l'arthrite est prête à relever ce défi.**



## CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE SI VOTRE ARTHROPLASTIE EST REPOUSSÉE

### RESTEZ AUSSI ACTIF QUE POSSIBLE!

Quand bouger fait mal, il semble logique de s'arrêter. Cependant, moins nous bougeons, plus nos articulations deviennent rigides et douloureuses. L'activité régulière peut aider à :

- Améliorer les niveaux d'énergie
- Améliorer l'humeur
- Réduire le risque de maladie chronique ou aider à améliorer la qualité de vie
- Réduire le risque de chutes
- Maintenir la force musculaire
- Réduire la douleur

Il peut être difficile de vous motiver si vous souffrez. Voici quelques stratégies intelligentes :

- Choisissez une activité sans stress que vous aimez.
- Si marcher vous fait mal ou si votre équilibre est faible, n'hésitez pas à utiliser des appareils fonctionnels tels que des bâtons de marche, une canne ou un déambulateur.
- Gérez votre douleur et vos niveaux d'énergie en respectant votre rythme. Faites un peu d'activité, puis prenez une pause.
- Plus vous êtes fort avant l'opération, plus vite vous pourrez reprendre vos activités et loisirs quotidiens. Pour des exercices de renforcement simples que vous pouvez faire à la maison, consultez les vidéos d'exercices sur l'arthrose de la Société de l'arthrite à [arthrite.ca/exercicesarthrose](http://arthrite.ca/exercicesarthrose)

**LA RÉDUCTION DES TEMPS D'ATTENTE** pour les arthroplasties est une priorité absolue. La Société de l'arthrite a publié un rapport qui propose des recommandations pour s'attaquer à l'arrière en matière d'arthroplasties. Apprenez-en davantage en visitant : [arthrite.ca/defensecause](http://arthrite.ca/defensecause)



**Donnez aujourd'hui pour nous aider à  
bâtir un avenir sans arthrite.**

**Donner est facile :**

Par téléphone : 1 800 321-1433

En ligne : [arthrite.ca/donnermaintenant](http://arthrite.ca/donnermaintenant)

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

**MERCI** pour votre générosité et votre apport inspirants.