

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.



Polyarthrite rhumatoïde

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. Les hanches, les genoux, la colonne vertébrale et d'autres articulations portantes sont souvent touchés, mais la maladie peut également s'attaquer aux doigts, aux épaules, aux chevilles, aux poignets, aux coudes 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 la polyarthrite rhumatoïde?	1
Signes avant-coureurs de la polyarthrite rhumatoïde	3
Quels sont les facteurs de risque de la PR?	4
Quelles articulations peuvent être touchées par la PR?	5
Comment établit-on le diagnostic de PR?	5
Pourquoi est-il si important de traiter la PR?	6
Traitements	7
Quels sont les médicaments utilisés pour traiter la PR?	8
Antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM)	8
Médicaments biologiques et biosimilaires	8
Corticostéroïdes	9
Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)	10
Chirurgie	11
Ergothérapie	11
Physiothérapie	12
Prise en charge personnelle	13
Thérapie par la chaleur et le froid	15
Exercice et activité physique	16
Saine alimentation	19
Techniques de relaxation et stratégies d'adaptation	21
Thérapies complémentaires	21
Massothérapie, méditation, homéopathie, acupuncture	22
Et maintenant?	23
L'aide offerte par la Société de l'arthrite	24
Site Web et ligne d'information	24
Portail <i>Bien vivre</i>	24
Prise en charge personnelle et webinaires	24
Trouver ses repères	24



Notre experte en la matière

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,

Chargée d'enseignement au département de médecine du service de rhumatologie de l'Université de Toronto

MISE À JOUR EN SEPTEMBRE 2018

Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde?

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est une maladie inflammatoire qui peut affecter de nombreuses articulations. Il s'agit d'une maladie auto-immune où le système immunitaire — qui, normalement, protégerait le corps contre les infections — s'attaque plutôt à la membrane qui recouvre les articulations. La cause de cette défectuosité du système immunitaire demeure inconnue, et bien qu'on ne puisse pas encore guérir la PR, il existe des médicaments et des traitements très efficaces pour maîtriser les symptômes et les conséquences de l'inflammation.

L'inflammation dans les articulations cause de la douleur, des raideurs et de l'enflure. Si elle n'est pas stoppée, elle peut leur causer des dommages. L'inflammation peut aussi affecter d'autres organes, comme les nerfs, les yeux, la peau, les poumons et le cœur.

Les symptômes de la PR varient grandement d'une personne à une autre. Dans de nombreux cas, la PR survient dans quelques articulations et se propage durant les semaines ou les mois qui suivent. La PR peut aussi progresser de manière extrêmement rapide. En effet, certaines personnes ont déclaré que, du jour au lendemain, elles ne pouvaient tout simplement pas sortir du lit.

Les premiers symptômes de la PR ne sont pas nécessairement caractéristiques, par exemple se sentir mal ou fatigué, avoir mal aux articulations ou autour d'elles, présenter une faible fièvre, ou encore perdre du poids ou l'appétit. Au fil du temps, la PR atteint de plus en plus d'articulations des deux côtés du corps, souvent selon un schéma symétrique.

Environ un adulte canadien sur 100 souffre de PR. Cela représente environ 300 000 Canadiens. N'importe qui peut développer la PR, et ce, à n'importe quel âge. La maladie touche de deux à trois fois plus de femmes que d'hommes.

On ne peut pas guérir de la PR. Cependant, en recevant rapidement un diagnostic et un traitement, une personne atteinte de la maladie peut éviter la douleur et les dommages aux articulations et mener une vie riche et active.



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

Habituellement, la PR survient d'abord dans quelques articulations et se propage durant les semaines ou les mois qui suivent. Vous devriez consulter un médecin si vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants pendant plus de six semaines :

- ▼ Douleur ou raideur dans plusieurs articulations
- ▼ « Gélification » ou raideur dans les articulations qui dure au moins une heure et survient surtout le matin
- ▼ Articulations chaudes ou rouges
- ▼ Diminution de la capacité à bouger les articulations touchées (p. ex., difficulté à fermer le poing, à tordre ou à ouvrir des objets, ou à monter des marches)
- ▼ Fièvre, fatigue, perte de poids ou d'appétit
- ▼ Formation de bosses sous votre peau, le plus souvent sur les coudes, les mains ou les pieds



Quels sont les facteurs de risque de la PR?

Les causes exactes de la PR sont inconnues, mais les recherches ont indiqué que de nombreux facteurs peuvent être en cause.

- **Antécédents familiaux** : Certaines personnes qui développent la PR ont des gènes spécifiquement liés à cette maladie. Cependant, le fait d'avoir ces gènes ne signifie pas nécessairement que vous développerez la PR.
- **Sexe** : La PR touche de deux à trois fois plus de femmes que d'hommes.
- **Hormones** : Certains changements hormonaux semblent être liés à la PR. Notamment, les changements hormonaux qui surviennent pendant et après une grossesse et pendant l'allaitement, et même ceux associés à la prise de contraceptifs oraux, pourraient être liés au développement de la PR. Ces changements peuvent également soulager ou déclencher des symptômes de la PR.
- **Âge** : Il n'y a pas d'âge pour avoir la PR, mais le risque augmente en vieillissant, et la maladie se développe le plus souvent chez les personnes qui ont entre 40 et 60 ans.
- **Environnement** : Une infection peut déclencher la PR chez les personnes qui ont des prédispositions génétiques à cette maladie. Cependant, il est important de rappeler qu'on ne peut pas attraper ou donner la PR, car ce n'est pas une maladie contagieuse.
- **Tabagisme** : De nombreuses études ont démontré que le tabagisme est le principal facteur de risque environnemental associé à la PR et qu'il peut même influencer sur la gravité de la maladie.

Quelles articulations peuvent être touchées par la PR?

La PR peut s'attaquer à n'importe quelles articulations, mais elle touche le plus souvent :

- les petites articulations des mains et des pieds
- les poignets
- les coudes
- les épaules
- les genoux
- les chevilles

Comment établit-on le diagnostic de PR?

Comme il existe de nombreuses façons de traiter et de prendre en charge la PR, il est très important d'obtenir un diagnostic précis. En obtenant rapidement un diagnostic et un traitement, on peut réduire la douleur et l'incapacité associées à la maladie.

Il n'existe pas de test parfait pour établir un diagnostic de PR. Si vous présentez des signes et symptômes de PR, votre médecin examinera vos articulations et notera vos antécédents médicaux. Si nécessaire, il pourrait vous prescrire des analyses sanguines qui détectent l'inflammation et pourrait aider à confirmer le diagnostic. Votre fournisseur de soins de santé peut aussi vous faire passer des radiographies pour examiner les signes de lésions articulaires. Si votre médecin de famille soupçonne que vous avez la PR, il vous adressera à un spécialiste.



Pourquoi est-il si important de traiter la PR?

La PR cause de l'inflammation dans la membrane recouvrant certaines articulations. Cette inflammation entraîne de l'enflure, de la raideur et une augmentation de la chaleur dans les articulations touchées.

Elle peut aussi affecter d'autres parties du corps, comme les yeux, les nerfs, la peau, le cœur et les poumons. On peut concevoir cette inflammation comme un incendie dans les articulations. Si on le laisse brûler, il peut causer des dommages permanents aux articulations. Une fois endommagée, une articulation ne peut être réparée que par intervention chirurgicale. Tout comme on essaie d'éteindre un feu à l'aide d'un extincteur avant qu'il se propage, on doit éliminer l'inflammation de la façon la plus rapide et la plus sécuritaire qui soit.

Ce sont des médecins spécialistes, appelés rhumatologues, qui peuvent le mieux prendre en charge la PR : ils ont reçu une formation pour traiter l'inflammation dans les articulations.

Il est important de traiter la PR dès que possible. En effet, la recherche a confirmé que cela améliore les résultats à long terme et la qualité de vie des personnes qui vivent avec la PR.



Traitements contre la polyarthrite rhumatoïde



Quels sont les médicaments utilisés pour traiter la PR?

L'approche générale dans le traitement de la PR consiste à réduire l'inflammation et, à long terme, à prévenir les lésions articulaires. La gestion de la douleur est également importante.

Les antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM) et les médicaments biologiques constituent la pierre angulaire de la médication contre la PR.

Antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM)

Les ARMM constituent une classe de médicaments qu'on utilise pour traiter de nombreux types d'arthrite inflammatoire, comme la PR, et qui donnent de bons résultats pour la majorité des gens. Plus tôt on prend un ARMM, plus il peut s'avérer efficace pour atténuer l'inflammation et prévenir les lésions articulaires. Il est important de ralentir, voire d'arrêter la progression des lésions articulaires, mais il faut garder à l'esprit que les ARMM ne peuvent réparer les lésions déjà présentes.

Médicaments biologiques et biosimilaires

Les traitements biologiques sont une classe de médicaments spécialement conçus pour traiter diverses maladies inflammatoires, y compris certaines formes d'arthrite de type inflammatoire comme la polyarthrite rhumatoïde. Les médicaments biologiques sont des médicaments dérivés de cellules vivantes provenant de sources diverses, comme des animaux, des bactéries ou des levures. Les médicaments biologiques agissent en modifiant la réponse inflammatoire du corps. Comme les ARMM, ils peuvent atténuer la douleur de l'inflammation articulaire et les dommages aux os et au cartilage.

Les biosimilaires sont des médicaments biologiques qui sont produits par des fabricants après l'expiration du brevet du médicament biologique d'origine. Les diverses versions d'un médicament biologique sont appelées biosimilaires : elles sont très semblables au médicament biologique d'origine, sans pour autant être identiques à celui-ci. Pour qu'un biosimilaire soit autorisé par Santé Canada, il faut démontrer que son niveau de sécurité et d'efficacité est similaire à ceux du médicament biologique d'origine.

Les médicaments biologiques et les biosimilaires sont habituellement administrés de deux façons : par perfusion ou par injection. Une perfusion signifie que le médicament est administré par un professionnel de la santé par voie intraveineuse à l'aide d'une aiguille insérée dans le bras. Dans le cas d'une injection sous-cutanée, le médicament est administré à l'aide d'une aiguille introduite dans les tissus adipeux de l'abdomen ou de la cuisse (comme lorsqu'une personne diabétique s'injecte de l'insuline). Vous pouvez vous administrer l'injection ou demander de l'aide à quelqu'un.

Pour plus de renseignements, visitez arthritis.ca/biologiques

Corticostéroïdes

Le cortisol est une hormone produite naturellement par les glandes surrénales. Elle remplit de nombreuses fonctions dans le corps. L'une de ses actions importantes est sa fonction anti-inflammatoire. En effet, le cortisol peut être considéré comme le « frein » de notre système immunitaire, l'empêchant de réagir de manière excessive aux infections, aux blessures et aux traumatismes. Le corps ne peut toutefois pas produire assez de cortisol pour combattre l'arthrite inflammatoire. Les corticostéroïdes imitent l'action anti-inflammatoire du cortisol.

Cependant, les corticostéroïdes (souvent appelés stéroïdes) présentent de potentiels effets secondaires à long terme. C'est pourquoi on les utilise souvent comme mesures intérimaires pour aider à contrôler l'inflammation en attendant que les ARMM, qui agissent plus lentement, fassent effet ou en cas de poussée d'arthrite inflammatoire. Idéalement, les stéroïdes doivent être utilisés à la plus faible dose efficace possible et pour une période limitée.

Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont une classe de médicaments qui servent à traiter la douleur et l'inflammation causées par l'arthrite. Ils ne contiennent pas de stéroïdes, ce qui explique le qualificatif « non stéroïdiens ». Il est important de se rappeler que ces médicaments atténuent les symptômes de la maladie, mais ne préviennent pas sa progression ou les lésions qu'elle cause. Par conséquent, ils sont utilisés en combinaison avec un ARMM ou un médicament biologique et peuvent être pris au besoin. Cela dit, certains patients peuvent juger utile de prendre des AINS sur une base régulière pour atténuer leur douleur. Ces médicaments ne conviennent pas à tout le monde. Veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre un AINS.

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 de renseignements, visitez arthritis.ca/medicaments

Chirurgie

On a rarement recours aux interventions chirurgicales, mais elles sont parfois nécessaires après de nombreuses années d'arthrite aiguë. Une opération peut être nécessaire pour soulager la douleur, redresser une articulation déformée ou courbée, restaurer la mobilité ou remplacer une articulation endommagée. Parfois, les tendons et les ligaments qui entourent certaines articulations, comme celles des mains, doivent être réparés. On peut également demander à un chirurgien de formuler des recommandations en matière d'attelles et de réadaptation.

Pour plus de renseignements, visitez arthritis.ca/chirurgie

Ergothérapie

Un ergothérapeute formé dans la prise en charge de l'arthrite peut analyser tout ce que vous faites dans une journée et élaborer un programme pour vous aider à protéger vos articulations et réduire votre niveau de fatigue. Ils peuvent en outre vous aider à réorganiser votre domicile ou votre espace de travail, au besoin, pour faciliter le travail et les déplacements. Ils peuvent également recommander des attelles, des appareils et des chaussures orthopédiques ainsi que d'autres dispositifs qui peuvent aider à réduire la douleur et à augmenter votre mobilité et votre capacité à fonctionner. Leur objectif est de vous préparer à vivre une vie aussi épanouie et confortable que possible.

Physiothérapie

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. Ceux-ci 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 générale.



Prise en charge personnelle

Protection des articulations

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



Voici quelques techniques pour protéger vos articulations :

- Ménagez vos forces en effectuant en alternance vos tâches exigeantes ou répétitives et des activités plus reposantes. Prendre des pauses permet de réduire l'effort imposé aux articulations douloureuses, de reposer les muscles affaiblis et de conserver son énergie.
- En positionnant bien vos articulations, vous favorisez leur bon alignement et vous diminuez la pression exercée sur elles. Lorsque vous vous accroupissez ou que vous vous mettez à genoux, par exemple, une forte pression est exercée sur vos hanches et vos genoux. Quand vous soulevez ou transportez des objets lourds, tenez-les à la hauteur de la taille. Évitez de monter ou de descendre les escaliers en portant une charge.
- Utilisez des appareils et accessoires fonctionnels afin de conserver votre énergie et de faciliter vos tâches quotidiennes. Pour réduire la pression exercée sur vos hanches et vos genoux, rehaussez vos sièges. Utilisez une pince longue pour ramasser des objets au sol. Servez-vous d'une canne pour diminuer la pression sur les articulations de vos hanches et de vos genoux. Pour protéger les articulations délicates des mains, utilisez des poignées surdimensionnées sur les ustensiles comme les cuillères ou l'éplucheur. D'autres accessoires peuvent également vous être utiles, par exemple un chariot pour transporter les objets, un ouvre-bocal ou un ouvre-robinet.
- Demandez à votre médecin s'il serait utile de consulter un ergothérapeute ou un physiothérapeute pouvant vous prescrire des attelles, des appareils orthopédiques ou des orthèses pour aligner et soutenir vos articulations.

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 entre la compresse chaude et la peau, par exemple une serviette.



La chaleur est idéale pour :

- soulager la douleur
- soulager les spasmes et la raideur musculaires
- améliorer 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 est idéal pour :

- réduire l'enflure
- atténuer la douleur
- réduire l'afflux de sang vers une articulation enflammée



Exercice et activité physique

On pense souvent à tort que les personnes atteintes d'arthrite ne devraient pas faire d'exercice. Au contraire, un manque d'exercice peut affaiblir les muscles et accroître la douleur et la raideur dans les articulations. 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.

L'activité physique protège les articulations en renforçant les muscles qui les entourent. Des muscles et des tissus solides 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, comme un médecin, un physiothérapeute ou un ergothérapeute) réduit la douleur et la fatigue, améliore la mobilité et la condition physique et peut aider à soulager la dépression. L'activité physique permet à une personne arthritique de mener une vie plus productive et enrichissante.

Il existe différents types d'exercices que vous pouvez faire pour diminuer la douleur et la raideur.

- **Exercices d'amplitude :** Ces exercices, aussi appelés étirements ou exercices d'assouplissement, réduisent la raideur et favorisent la mobilité des articulations.



Pour obtenir de meilleurs résultats, ils doivent être pratiqués tous les jours.

- **Exercices de renforcement :** Ce sont des exercices qui maintiennent ou augmentent le tonus musculaire et protègent les articulations. Ils peuvent être réalisés avec des poids et haltères, votre propre poids ou des appareils de musculation. La fréquence à laquelle sont pratiqués les exercices de renforcement devrait faire l'objet d'une discussion avec un médecin ou un physiothérapeute.





- **Exercices d'endurance :** Ce sont des exercices qui contribuent à renforcer le cœur, à vous donner de l'énergie, à contrôler votre poids et à améliorer votre santé en général. Ces exercices comprennent la marche, la natation et le vélo. Il est préférable d'éviter les exercices à impact élevé, comme l'aérobic sur marche, la course à pied ou le kickboxing.

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

Ces activités pourraient comprendre celles qui suivent.



- **Tai-chi :** Art martial chinois très ancien, le tai-chi consiste à effectuer une combinaison de mouvements lentement 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. Cette forme d'exercice peut, chez certaines personnes, diminuer la douleur et favoriser un meilleur fonctionnement 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. La respiration contrôlée, la méditation simple et les étirements peuvent améliorer l'état d'esprit et aider à mieux gérer la douleur. Pratiqué de façon régulière et sous la supervision d'un instructeur certifié, le yoga peut aussi améliorer la santé générale et accroître le niveau d'énergie.

- **Exercices aérobiques :** Les exercices aérobiques de faible intensité qui font accélérer le rythme cardiaque, comme la natation, le vélo et la marche rapide, peuvent favoriser le sommeil en plus de faire diminuer le stress et la dépression qui sont parfois liés à la PR. Ces exercices peuvent aider à prévenir les maladies cardiaques, ce qui est très important, car la PR peut augmenter le risque associé à ces maladies.



Saine alimentation

Parfois, la PR occasionne une perte d'appétit ou de poids. En conséquence, il est important d'avoir un régime alimentaire équilibré. Une saine alimentation vous donnera 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.

- **Réduisez votre consommation de sucre :**

Le sucre ajouté aux aliments gonfle le nombre de calories sans procurer beaucoup de bienfaits sur le plan nutritionnel. On vise ici tant la cassonade que le sucre blanc, de canne ou brut, ainsi que le sirop et le miel. Bien que les sucres artificiels contiennent peu de calories, mieux vaut limiter leur utilisation et s'habituer à manger des aliments peu sucrés.

- **Mangez beaucoup de légumes et de fruits :**

Les légumes et les fruits devraient constituer la majeure partie de votre alimentation. Essayez de manger au moins un légume ou un fruit à chaque repas ainsi qu'aux collations. En plus d'être une excellente source d'énergie, ils augmentent votre apport en fibres. Ces dernières procurent un sentiment de satiété, vous aidant ainsi à contrôler vos portions.

- **Optez pour des « gras sains » :** La quantité et le type de matières grasses que vous mangez sont importants. Vous avez besoin d'intégrer des matières grasses dans votre alimentation, mais en consommer en trop grande quantité peut être mauvais pour votre santé. Le gras est riche en calories, et certains types de gras (saturés et trans) peuvent augmenter vos risques de développer une maladie du cœur.

On recommande que les matières grasses polyinsaturées et mono-insaturées soient les principales sources de gras dans votre alimentation.



Les matières grasses mono-insaturées se trouvent naturellement dans les huiles d'olive et de canola, les avocats et les noix, comme les amandes, les pistaches et les cajous. Les gras polyinsaturés comprennent les acides gras oméga-3 et oméga-6, que l'on trouve dans le poisson d'eaux froides (p. ex., omble, maquereau, saumon et truite), les noix de Grenoble, les graines de tournesol et les graines de lin. Les gras à consommer en quantité limitée comprennent les gras trans, présents dans les aliments frits et transformés, et les graisses saturées, qu'on trouve surtout dans les aliments d'origine animale, comme la viande rouge, la volaille et les produits laitiers entiers. Optez plutôt pour des produits laitiers sains, comme le lait écrémé, 1 % ou 2 % et du yogourt ou du fromage faible en gras.

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, à avoir le sentiment de mieux contrôler votre arthrite et à cultiver l'optimisme. Par ailleurs, détendre les muscles entourant une articulation endolorie atténue la douleur. Les moyens de se détendre sont nombreux. On peut faire des exercices de respiration profonde, écouter de la musique ou des balados de relaxation, ou encore visualiser ou imaginer une activité agréable, comme s'étendre sur une plage.



Thérapies complémentaires

Les personnes atteintes d'une maladie chronique comme la PR peuvent décider de se tourner vers des thérapies complémentaires ou parallèles pour aider à gérer leurs symptômes.

Avant d'essayer un de ces traitements, parlez toujours à un professionnel de la santé des thérapies complémentaires et parallèles que vous suivez ou que vous aimeriez essayer. Votre professionnel de la santé peut vous offrir de précieux conseils au sujet de ces traitements, plus particulièrement leurs effets sur vos médicaments et autres traitements.

Massothérapie

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. Les autres bienfaits potentiels de la massothérapie comprennent la réduction du stress et de l'anxiété et l'amélioration de la structure du sommeil.

Méditation

La méditation est une pratique axée sur l'esprit et le corps dont l'objectif est de calmer l'esprit en se concentrant sur sa respiration. Des études ont révélé qu'une pratique de méditation régulière peut soulager la douleur et l'anxiété chez les personnes atteintes de PR.

Elle peut aussi procurer une sensation de calme et de contrôle accrus.

Homéopathie

L'homéopathie est une thérapie parallèle qui a recours aux remèdes naturels provenant des plantes, des animaux et des minéraux pour stimuler la capacité d'autoguérison du corps. On peut s'en servir pour soulager les symptômes d'une affection ou d'une maladie. Bien qu'aucune base scientifique ne justifie qu'on recommande l'homéopathie dans le traitement de la PR, ce traitement présente très peu de risques.

Acupuncture

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 la PR sont quelque peu partagés, ce traitement pourrait vous intéresser. Dans tous les cas, il est important de faire appel à un professionnel certifié.

Et maintenant?

À l'heure actuelle, il n'existe aucun moyen de guérir la PR. Il est important de recevoir un diagnostic et un traitement précoces pour prévenir les lésions aux articulations. Des options sont offertes pour aider à prendre en charge la PR, y compris la médication, l'exercice et des stratégies de protection articulaire.



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.

arthrite.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

arthrite.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.

arthrite.ca/education



Trouver ses repères

Nos nouveaux guides sont de précieuses références sur les soins de santé et les services offerts dans chaque province et territoire.

arthrite.ca/reperes