

# RETOMBÉES EN MOUVEMENT

VOTRE LEADERSHIP EN ACTION

Automne/hiver 2020

AVANCÉES ET DERNIÈRES NOUVELLES

## Mise à jour COVID-19

### Ce que votre leadership signifie en pleine pandémie mondiale

**OÙ NOUS EN SOMMES AUJOURD'HUI :** Fortifiés par votre leadership continu, nous ne reculerons devant rien pour nous rapprocher d'un monde où les gens sont à l'abri des effets dévastateurs de l'arthrite, et ce, même en pleine crise sanitaire mondiale.

**NOTRE RÉPONSE :** Votre soutien nous a permis de participer à la lutte contre la COVID-19. Vous avez peut-être entendu parler d'études à petite échelle visant à déterminer si la chloroquine et l'hydrochloroquine, des médicaments couramment utilisés par les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et de lupus, sont efficaces pour traiter la COVID-19.

**LA QUESTION :** Dans la course urgente pour en apprendre davantage sur la COVID-19, nous sommes ravis de lancer une initiative de recherche cruciale pour répondre à la question pressante qui suit : **Quelles sont les répercussions de la COVID-19 sur les personnes atteintes d'arthrite, dont le système immunitaire rend vulnérables aux infections?**

**LA RECHERCHE :** Le Dr Paul Fortin et une équipe formée de chercheurs qualifiés de partout au Canada suivront 3 000 personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et de lupus au cours des deux prochaines années pour savoir si celles qui prennent actuellement de la chloroquine ou de l'hydrochloroquine pour soulager

**Célébrez le Mois de l'arthrite avec nous en septembre**

Joignez-vous à notre mouvement pour aider les gens à dire: « L'arthrite ne m'arrêtera pas »



leurs symptômes d'arthrite sont affectés différemment par le coronavirus (et d'autres infections semblables) que celles qui ne prennent pas ces médicaments.

**EN PRIME :** Vos dons continueront de porter leurs fruits! Cette étude aidera également les chercheurs à découvrir plus d'indices sur l'arthrite et à comprendre le système immunitaire, pourquoi notre corps s'attaque à lui-même et comment il réagit aux menaces externes comme les virus.

**Nous sommes là avec vous, au premier plan, prêts à diffuser de l'information pertinente et à encourager la recherche de pointe en pleine crise sanitaire. Avec votre soutien incroyable, de nouveaux progrès novateurs peuvent être accomplis en cette période si difficile. Merci!**

#### TABLE DES MATIÈRES

Avancées et dernières nouvelles .....	1
Profil d'un chercheur .....	2
Histoires inspirantes .....	3
La recherche en mouvement.....	4
Réclamer des changements.....	4
Armes contre le stress.....	5
Outils à votre portée.....	6

## En exclusivité : Entrevue avec le Dr Paul Fortin

### Une étude historique vise à trouver des réponses pour les Canadiens atteints d'arthrite

#### **Docteur Fortin, pourquoi est-il si important d'étudier les personnes atteintes d'arthrite pendant cette pandémie?**

Le système immunitaire des personnes atteintes d'arthrite les rend plus vulnérables aux infections. À l'heure actuelle, elles vivent avec beaucoup de craintes et d'incertitude quant aux répercussions que la COVID-19 aura pour elles. On ne peut pas vraiment se fier aux études qui sont faites sur la population générale parce que ces gens ont un système immunitaire plus fort. Il est urgent d'en apprendre davantage sur la façon dont un nouveau virus comme la COVID-19 affecte différemment les personnes atteintes d'arthrite afin de leur offrir de l'espoir en cette période difficile.

#### **Nous avons beaucoup entendu parler d'un médicament appelé hydroxychloroquine. Comment est-il utilisé pour traiter certaines formes d'arthrite?**

L'hydroxychloroquine est utilisée pour traiter le lupus actif ainsi que pour prolonger les périodes de rémission. Au Canada, nous étudions déjà des cas de patients atteints de polyarthrite rhumatoïde (PR) et de lupus qui prennent de l'hydroxychloroquine et de la chloroquine.

Cela a fait naître une idée. Puisque l'hydroxychloroquine agit contre les maladies auto-immunes, elle pourrait aider à prévenir une infection à la COVID-19, ou encore l'aggraver. Il est important de savoir quel effet ce médicament aura.

#### **De quelle façon la Société de l'arthrite a-t-elle appuyé le lancement d'une si vaste étude?**

Grâce au financement des donateurs de la Société de l'arthrite et d'autres organisations, nous avons déjà une infrastructure de recherche solide en place. En quelques jours, nous avons pu avoir accès à plus de 2 000 patients atteints de lupus et à près de 1 000 personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde (PR) qui participaient déjà à des études préexistantes et chez qui des échantillons de sang avaient été prélevés avant la COVID-19.

Sans cette infrastructure rendue possible par la Société de l'arthrite et d'autres partenaires, cette étude serait impossible. Or, mon équipe [composée des Drs Éric Boilard et Deborah DaCosta, chercheurs principaux, et de



Marie-Claude Beaulieu, patiente déléguée] a pu démarrer sur les chapeaux des roues et économisé des semaines et même des mois de temps de recherche vital.

#### **Pourquoi est-il essentiel d'avoir accès à des échantillons de sang prélevés avant la pandémie?**

Nous sommes très heureux de disposer d'échantillons de sang prélevés auprès de patients atteints de lupus et de PR avant janvier 2020, et ce pour plusieurs raisons. Premièrement, ils nous fournissent une base de référence solide pour déterminer comment les personnes infectées par la COVID-19 sont touchées lorsqu'elles prennent de l'hydroxychloroquine.

De plus, cela signifie que nous pouvons continuer à suivre ces 3 000 patients jusqu'en 2021 et 2022 pour voir s'ils ont contracté le virus et quelle a été leur réponse immunitaire le cas échéant. Nous examinerons aussi les répercussions psychologiques d'une pandémie sur les personnes qui ont un système immunitaire affaibli.

#### **De quelle manière cette étude profite-t-elle à d'autres groupes et chercheurs?**

Le leadership dont a fait preuve la Société de l'arthrite pour lancer si rapidement cette étude a inspiré des chercheurs de partout au pays. Il est très encourageant de voir comment notre étude suscite déjà des collaborations novatrices et permet à d'autres chercheurs d'obtenir davantage de financement pour réaliser des études immunologiques supplémentaires avec des sujets atteints d'arthrite et de lupus. Nous sommes en train de créer une bibliothèque avec notre banque de données et nos échantillons biologiques que d'autres pourront consulter pour leurs propres recherches. Grâce à ces collaborations, l'apport des donateurs contribuera à bien plus qu'une seule étude.

# Vous avez aidé une proche aidante dévouée à obtenir les soins qu'elle mérite



Lorsque Marilyn Walsh a décroché son diplôme en sciences infirmières, elle rêvait de poursuivre sa passion et d'aider les autres. Mais comme c'est le cas de beaucoup de Canadiens, elle a vu ses projets se faire dérailler par les effets dévastateurs de l'arthrite.

À seulement 22 ans, Marilyn a commencé à souffrir de maux de dos et de raideurs si intenses que même les tâches quotidiennes les plus simples étaient presque insupportables, et elle était incapable de travailler ou même de socialiser avec ses amis. Malgré toute une batterie de tests, elle restait sans réponse. La douleur et l'enflure se sont propagées dans tout son corps.

Finalement, après 12 ans de douleur et de questionnements, Marilyn a reçu le bon diagnostic. Elle est atteinte de **spondylarthrite ankylosante (SA)**, un type d'arthrite inflammatoire très agressive qui s'attaque surtout à la colonne vertébrale.

Les dommages occasionnés par la maladie durant toutes ces années étaient irréversibles, mais Marilyn était malgré tout soulagée d'apprendre qu'elle était atteinte de SA. Enfin, après des années de douleur et de souffrance, le bon diagnostic et le bon plan de traitement amélioreraient sa qualité de vie.

Elle pourrait de nouveau alimenter sa passion et venir en aide aux autres. Aujourd'hui dans la cinquantaine, Marilyn est une bénévole active dans son domaine de prédilection, la santé, et elle siège au conseil d'administration de l'Association canadienne de la spondylarthrite (ACS). Elle représente, soutient et informe les gens atteints de SA.

Marilyn appuie aussi activement le travail de la Société de l'arthrite et était une participante enthousiaste à la Marche de l'arthrite. « L'arthrite ne m'empêchera pas de vivre! », dit-elle.

Grâce aux progrès réalisés dans le traitement de la SA, Marilyn est assez forte pour assumer son rôle le plus important à ce jour : être l'unique soignante de ses parents âgés. Obtenir le bon diagnostic a changé sa vie.

« Maintenant que ma maladie est stable, j'aspire à redonner à la collectivité et à passer du temps avec mes amis. Et le plus important, c'est que j'aide mes parents âgés qui ont été présents pour me soutenir durant des années difficiles. Je suis très reconnaissante de pouvoir faire toutes ces choses, compte tenu de ma situation. »

– Marilyn Walsh

# Vos dons au travail partout au pays



## Trouver des indices sur la vitamine D chez les Premières Nations

Les membres des Premières Nations présentent des taux plus élevés que la moyenne de polyarthrite rhumatoïde (PR), mais on ne sait pas exactement pourquoi. Vous aidez Vidyanand Anaparti, chercheur à l'Université du Manitoba, à percer ce mystère. Il a constaté que le taux de vitamine D chez des membres des Premières Nations étaient plus élevés lorsqu'ils commençaient à présenter des symptômes de PR.

## Mieux comprendre les blessures au genou

La déchirure du ligament croisé antérieur (LCA) du genou est une blessure sportive courante qui augmente le risque d'arthrose du genou chez les athlètes. Grâce à vous, Steven Boyd et son équipe de l'Université de Calgary utilisent l'imagerie médicale avancée pour examiner certains des premiers changements touchant l'articulation du genou après une lésion du LCA.



## Porter attention à la santé mentale

Jusqu'à la moitié des personnes atteintes de lupus souffrent également de dépression ou d'anxiété, et ces troubles sont rarement diagnostiqués. Vos dons aideront le Dr Zahi Touma du Réseau universitaire de santé à fournir des outils fiables aux fournisseurs de soins de santé pour qu'ils puissent faire en sorte que leurs patients reçoivent rapidement les soins psychiatriques et le soutien dont ils ont besoin.

## RÉCLAMER DES CHANGEMENTS

### Il ne faut plus attendre en souffrant

**Le problème :** Même avant la pandémie de COVID-19, les délais d'attente pour une arthroplastie au Canada dépassaient les lignes directrices recommandées de six mois. Trop de Canadiens vivent inutilement avec de la douleur et un manque de mobilité, et ce depuis beaucoup trop longtemps.

**L'objectif :** Améliorer l'accès aux arthroplasties et préserver la santé des gens à la maison, au travail et dans leurs moments de loisir doit être la priorité de tout gouvernement.

**Vos retombées :** Votre soutien donne à la Société de l'arthrite les ressources nécessaires pour réclamer des gouvernements fédéral et provinciaux qu'ils priorisent les arthroplasties dès maintenant. Les gouvernements doivent s'attaquer à l'arriéré et aux longs délais d'attente pour les Canadiens qui veulent simplement repartir du bon pied. Vous contribuez à changer la vie de Canadiens qui attendent une chirurgie susceptible de changer leurs vies.

## Vous inspirez des solutions

Des provinces comme l'Alberta et la Colombie-Britannique ont annoncé des investissements pour prioriser les temps d'attente et rattraper l'arriéré actuel causé par la COVID-19. Nous sommes également en train de mettre en place un groupe de travail pancanadien pour créer une liste de recommandations concrètes visant à réduire les délais d'attente.

## Que puis-je faire?

Durant le Mois de l'arthrite, passez à l'action en envoyant une lettre à vos représentants élus provinciaux et fédéraux à [arthritis.ca/passezalaction](http://arthritis.ca/passezalaction).

## Les arthroplasties en chiffres

- L'arthrite est la principale cause de **99 % des arthroplasties du genou** et de **80 % des arthroplasties de la hanche**.
- En 2019, **30 % des patients** nécessitant une arthroplastie n'ont pas subi leur intervention dans les délais recommandés.
- Les temps d'attente varient beaucoup d'une région à l'autre du Canada et, malgré l'augmentation des chirurgies, de nombreuses provinces ont connu une hausse des temps d'attente depuis 2017.
- Au Canada, près de **59 000** arthroplasties de la hanche et plus de **70 000** arthroplasties du genou ont été pratiquées en 2017-2018, ce qui représente une augmentation de 17 % sur les cinq années précédentes.



# La santé mentale en période de stress

*Selon un grand nombre de personnes atteintes d'arthrite, lorsque leur douleur s'intensifie, le stress, l'anxiété et la dépression s'aggravent avec elle. Et aujourd'hui, il va sans dire que nous sommes tous plus stressés que d'habitude. Comment vous en sortez-vous, vous et vos proches?*

Il n'y a pas qu'une seule façon de gérer le stress, mais faire abstraction de ses effets peut mener à d'autres problèmes de santé mentale.

Voici quelques suggestions de l'Association canadienne pour la santé mentale — voyez lesquelles vous conviennent le mieux.

Quelques conseils pour gérer le stress quand on vit avec l'arthrite...

- **Identifiez le problème :** Quelles sont les causes de votre stress?
- **Parlez de vos problèmes :** Si vous vous sentez submergé, essayez de vous ouvrir à votre famille ou à vos amis et voyez si vous pouvez prioriser ce qui est le plus important.
- **Apprenez des stratégies utiles :** Quand on pense à tout ce qui pourrait mal tourner, la situation peut sembler plus difficile qu'elle ne l'est vraiment. Se concentrer sur les aspects positifs, comme ceux que nous pouvons contrôler, facilite la gestion de problèmes.
- **Commencez par un travail intérieur :** La méditation, le yoga, la prière et la pleine conscience peuvent vous aider à vous vider l'esprit et à remettre vos problèmes en perspective. Plus vous pratiquez ce type d'activités, plus il vous sera facile d'utiliser ces techniques lorsque des situations stressantes surviennent.

- **Faites de l'activité physique :** Si vous en êtes capable, faites une petite marche à l'extérieur. Même des étirements doux peuvent aider à atténuer le stress.
- **Faites quelque chose que vous aimez :** Prévoyez au moins une activité par jour que vous aimez, comme regarder un film, écouter de la musique, faire des mots croisés ou appeler un ami. Vos activités préférées sont encore plus importantes lorsque vous ne vous sentez pas bien.

## Le saviez-vous?

L'anxiété et la dépression sont plus fréquentes chez les personnes atteintes d'arthrite que dans la population en général.

*Si vous êtes préoccupé par votre santé mentale, parlez à votre médecin ou communiquez avec votre bureau local de l'Association canadienne pour la santé mentale. Pour en apprendre davantage, consultez le module en ligne sur la santé mentale de la Société de l'arthrite à [arthritis.ca/santementale](http://arthritis.ca/santementale).*

OUTILS À VOTRE PORTÉE

# Ne tardez plus!

En tant que membre de la communauté de la Société de l'arthrite, vous avez un accès mensuel gratuit aux dernières informations sur l'arthrite, à des conseils d'autogestion, à des histoires inspirantes et plus encore!

Abonnez-vous pour recevoir notre bulletin électronique *Rayonnez* et surveillez votre boîte de réception pour des articles présentant des conseils sur la santé et le bien-être. Ne manquez pas un seul article!



[Inscrivez-vous à arthrite.ca/bulletin](http://arthrite.ca/bulletin)

**1 million pour 6 millions**  
Joignez-vous au mouvement

**Faites partie du mouvement et aidez à récolter 1 million de dollars pour les 6 millions de Canadiens atteints d'arthrite.**

SEPTEMBRE EST LE MOIS DE L'ARTHRITE

## Faites partie du mouvement

Ce mois-ci, vous pouvez donner aux Canadiens qui vivent avec l'arthrite le pouvoir de dire « l'arthrite ne m'arrêtera pas ». Notre objectif est d'amasser 1 million de dollars pour les 6 millions de Canadiens qui vivent avec l'arthrite. Vous pouvez y contribuer en organisant une collecte de fonds virtuelle au [www.arthrite.ca/bougezavotrefacon](http://www.arthrite.ca/bougezavotrefacon) et en mettant les autres au défi d'en faire autant. Le moment est venu d'élever la voix et de participer au mouvement pour un avenir sans arthrite!

**Donnez aujourd'hui et aidez les gens à dire : « L'arthrite ne m'arrêtera pas ».**

**Donner est facile :**

**Téléphone :** 1 800 321-1433

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



**MERCI de donner et de faire front commun avec nous.**