

# RETOMBÉES EN MOUVEMENT

RELIER LES SOINS À LA RECHERCHE : VOTRE GÉNÉROSITÉ AU TRAVAIL

Automne 2025



Tous les jours, des personnes atteintes d'arthrite doivent répondre à des questions difficiles. Qu'est-ce que je fais, maintenant? Vers qui vais-je me tourner? Qui comprend ce que je vis?

**Grâce à votre soutien, la Société de l'arthrite du Canada est présente avec des réponses, de l'empathie et un chemin à suivre.**

Votre générosité stimule la recherche, la défense de la cause et les programmes d'information et de soutien. Un exemple concret est notre *Ligne d'information sur l'arthrite*, un service gratuit au téléphone, en clavardage ou par courriel, dans lequel des bénévoles formés donnent de l'information fiable et un soutien compassionnel aux personnes qui vivent avec l'arthrite.

Dernièrement, j'ai parlé avec un de nos bénévoles, un étudiant diplômé du domaine de la recherche sur l'arthrite qui offre du soutien par le biais de la

*Ligne d'information sur l'arthrite*. Son expérience engendre des retombées sur les personnes qui appellent, en plus **de façonner l'avenir de la recherche sur l'arthrite**.

« C'est facile de rester coincé dans le côté technique de la science, mais écouter les histoires des gens me permet de rester les deux pieds sur Terre. Ça me rappelle pourquoi mon travail est important », m'a-t-il dit.

Rester en lien avec de vraies personnes qui vivent avec l'arthrite garantit que la science ne perd pas de vue les personnes qu'elle sert. C'est un puissant rappel que le progrès n'est pas seulement lié aux découvertes, il est lié à l'écoute.

« Parfois, les gens ont juste besoin de savoir que quelqu'un est là pour eux », explique notre bénévole.

« La vie avec l'arthrite peut entraîner un sentiment d'isolement, mais il y a une communauté pour soutenir les gens. Ce lien fait une grande différence. »

**C'est la force de notre communauté.**

Grâce à nos bénévoles et à de généreux donateurs comme vous, **les soins compassionnels et la recherche de pointe sont étroitement liés.**

Merci de rappeler aux gens qu'ils ne sont pas seuls et de nous aider à façonner un avenir meilleur pour les personnes atteintes d'arthrite.

Avec toute ma gratitude,

Trish Barbato  
Présidente et chef  
de la direction

« Parfois, les gens ont juste besoin de savoir que quelqu'un est là pour eux », explique notre bénévole. « La vie avec l'arthrite peut entraîner un sentiment d'isolement, mais il y a une communauté pour soutenir les gens. Ce lien fait une grande différence. »

# Les donateurs à l'origine des découvertes :

## Vous rendez possible la recherche qui change des vies

### Le paquet adipeux du genou — un joueur complexe dans les cas d'arthrose

**Mohit Kapoor, Ph. D., Schroeder Arthritis Institute, Réseau universitaire de santé (Ont.)**

Il reste tant de choses à apprendre sur le corps humain afin de mieux comprendre et traiter l'arthrite. La recherche de Mohit Kapoor, Ph. D., découvre de plus en plus de pièces du casse-tête en se penchant sur le plus gros paquet adipeux de l'articulation du genou, appelé paquet adipeux sous-rotulien. Son équipe a déterminé comment les différents types de cellules sont répartis et comment ils peuvent communiquer entre eux, ce qui leur a permis de découvrir des schémas moléculaires dans les cellules du paquet adipeux du genou liées à l'arthrose.

Ce qu'ils ont découvert est remarquable : les cellules présentaient des schémas distincts en fonction du sexe et du poids.



**L'avenir :** Ces connaissances détaillées peuvent servir à trouver de nouvelles cibles pour la création de nouveaux traitements de l'arthrose et de personnaliser ceux-ci aux patients individuels en tenant compte de facteurs comme leur sexe et leur santé globale.



### L'influence du chromosome X sur le risque de polyarthrite rhumatoïde

**Celia Greenwood, Ph. D., Institut Lady Davis pour la recherche médicale (Qc.)**

Saviez-vous que la polyarthrite rhumatoïde (PR) touche trois fois plus de femmes que d'hommes? Est-ce que ce serait parce que certains gènes des chromosomes X sont activés lorsqu'ils devraient être inactifs? Les chercheurs tentent de trouver une réponse.

Celia Greenwood, Ph. D., et son équipe étudient les moyens de déterminer quels gènes du chromosome X peuvent être impliqués dans le développement de la PR et si ces gènes sont associés à des changements avant que les symptômes se manifestent. Son équipe mettra au point un programme informatique afin d'analyser le matériel génétique de plus de 200 personnes atteintes de PR et de repérer les gènes qui influencent le risque.



**L'avenir :** Les résultats pourraient expliquer pourquoi les femmes sont plus exposées au risque de développer la polyarthrite rhumatoïde et permettre d'identifier les personnes à risque afin qu'elles puissent bénéficier d'un traitement précoce.



## Un don qui se prolongera au-delà de votre vivant : Les retombées à long terme de Glen et Lorraine Urquhart

Un matin d'été 1993, la femme de Glen Urquhart s'est levée avec une douleur tellement aiguë qu'elle ne pouvait pas bouger. « Ça s'est passé du jour au lendemain », se souvient Glen. « Elle ne pouvait même pas brosser ses dents tellement elle était mal en point. »

Après des mois d'hospitalisation sans réponse claire, Lorraine a finalement reçu un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde.

Ce n'est qu'après avoir été aiguillé vers la Société de l'arthrite du Canada à Victoria qu'elle a vu une lueur d'espoir. « Elle a rencontré des personnes empathiques qui comprenaient ce qu'elle vivait », explique Glen. « Ça n'a pas effacé la douleur, mais elle a senti qu'elle n'était plus seule. »

En 1994, la vie du couple de Victoria a changé pour de bon. Bien que Lorraine se sentait un peu mieux, elle continuait de vivre avec une douleur persistante. Déterminée à sensibiliser les gens à la vie avec l'arthrite, elle a joint un groupe de défense de la cause. Mais les déplacements sont devenus trop fatigants pour elle et Glen a commencé à y aller à sa place.

Le pilote d'hélicoptère retraité et ancien Lieutenant-commandant des Forces armées canadiennes s'est rapidement trouvé un nouveau rôle. « Je suis devenu un défenseur de la cause sur tous les plans : à l'échelle nationale, provinciale et locale », dit-il. Il a lancé une campagne de rédaction de lettre, il a défendu la cause de la couverture essentielle sur les médicaments par le biais de l'assurance médicaments et il a même fait

du lobbying pour que la ville installe un banc à l'arrêt d'autobus de l'autre côté de la rue du centre de la Société de l'arthrite du Canada de Victoria.

Des années plus tard, Glen a développé de l'arthrose dans sa hanche gauche. Il a vécu 27 mois de douleur avant de finalement subir l'arthroplastie dont il avait besoin en 2003. Après l'opération, il a fait du bénévolat auprès de la Société de l'arthrite du Canada afin de parler de son expérience avec d'autres personnes dans le cadre de rencontres préopératoires sur les arthroplasties. Plus tard, il est devenu le seul consommateur impliqué dans l'élaboration de lignes directrices pour le diagnostic et le traitement de l'arthrose.

Profondément impliqués pour aider les autres personnes atteintes d'arthrite, Glen et Lorraine ont inclus la Société de l'arthrite du Canada dans leur testament. « Ils ont été une aide précieuse pour Lorraine alors qu'elle était vraiment au bout du rouleau. Ils lui ont redonné une certaine santé mentale », lance Glen.

Depuis, Glen et Lorraine nous ont quittés, mais leur histoire sert de testament au pouvoir de redonner — un rappel qu'un héritage peut changer d'innombrables vies.

**Laissez votre marque dans l'avenir! Communiquez avec Alain Saumur, vice-président de l'Ontario et de l'Est du Canada à [asaumur@arthritiscanada.ca](mailto:asaumur@arthritiscanada.ca) pour entamer votre parcours d'héritage. Voyez comment un don dans votre testament peut refléter vos valeurs et changer l'avenir des personnes atteintes d'arthrite pour des générations.**





# Bien vivre avec l'arthrite : Reprendre le dessus

## 5 conseils pour une alimentation abordable adaptée à l'arthrite

Si vous êtes atteint d'arthrite, maintenir une alimentation équilibrée peut vous aider à gérer vos symptômes. La recherche démontre qu'une alimentation riche en fruits, en légumes, en grains entiers et en gras sains est essentielle pour aider à réduire l'inflammation.

### Voici cinq conseils pour trouver des aliments anti-inflammatoires abordables :

- 1 Acheter en vrac :** Achetez des produits de base anti-inflammatoires en vrac, comme les lentilles, les légumineuses, le quinoa, l'avoine, les graines de lin et les noix. Congelez au moins la moitié des noix pour éviter qu'elles ne rancissent si vous les conservez à long terme.
- 2 Acheter des aliments congelés :** Les fruits et les légumes congelés sont souvent moins chers que leurs équivalents frais et ils se conservent plus longtemps.
- 3 Cuisiner à la maison :** Préparez les repas de A à Z vous permet de gérer les coûts et les ingrédients et de vous assurer qu'ils sont sains et abordables.
- 4 Se concentrer sur les protéines abordables :** Achetez des aliments riches en protéines et abordables, comme des œufs et des légumineuses comme les lentilles, les pois chiches et les fèves noires pour ajouter à votre plan de repas.
- 5 Viser la simplicité :** Optez pour des recettes simples ne contenant qu'entre cinq à dix ingrédients.

Obtenez des conseils fiables et trouvez de l'inspiration pour bien vivre avec l'arthrite – le tout directement dans votre boîte de réception. Inscrivez-vous à notre bulletin *rayonnez* aujourd'hui : [arthrite.ca/inscription](https://arthrite.ca/inscription)

## Conversations sur l'arthrite :



Les Conversations sur l'arthrite présentent des experts qui fournissent des conseils basés sur des données probantes afin de vous aider à vous épanouir avec l'arthrite.

Les prochains webinaires de cette série gratuite porteront sur une gamme de sujets, y compris l'arthrose du dos, la gestion de la douleur et l'activité physique. Pour visionner les webinaires enregistrés et en apprendre davantage sur nos séances de l'automne, visitez [arthrite.ca/conversations](https://arthrite.ca/conversations)

## Donnez aujourd'hui et aidez à créer un avenir meilleur pour les personnes atteintes d'arthrite.

Donner est facile :

**Par téléphone :** 1 800 321-1433

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



Votre soutien incroyable donne de l'espoir et stimule le changement — merci!