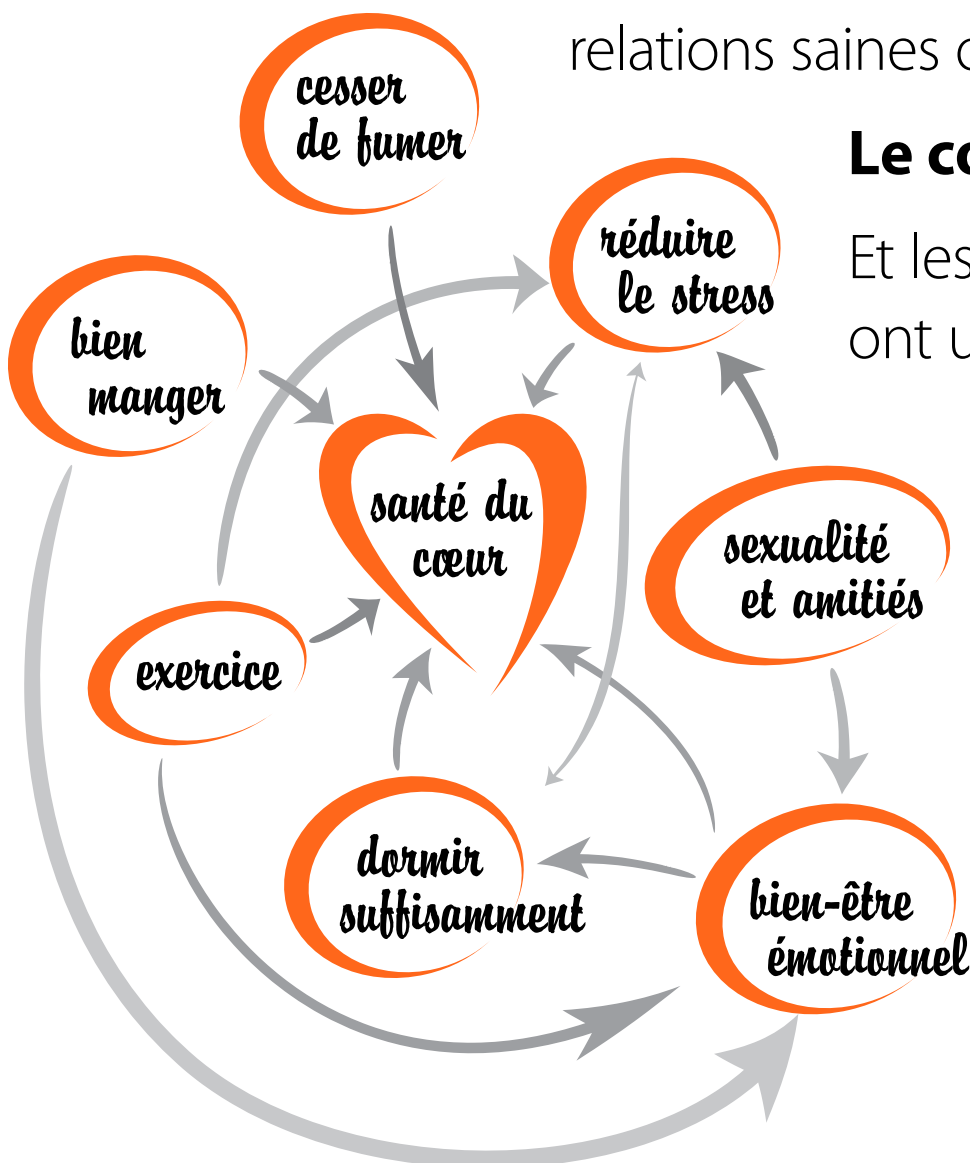


Le cœur et ses liens

Qu'est-ce que la santé physique, le bien-être émotionnel et des relations saines ont en commun ?



Le cœur.

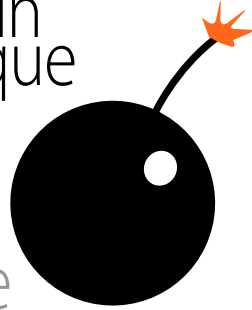
Et les maladies du cœur ont un lien avec l'arthrite.

Neuf Canadiens sur dix risquent de souffrir d'une maladie du cœur et certaines formes inflammatoires d'arthrite augmentent ce risque. Par exemple, les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde ont deux fois plus de risque de subir un incident cardiovasculaire que la population en général et ont sensiblement le même facteur de risque que les personnes atteintes de diabète de type 2. La maladie du cœur est également une complication possible des maladies rhumatismales autoimmunes systémiques (MRAS). Les patients atteints de lupus par exemple, sont dix fois plus susceptibles de subir une crise cardiaque et huit fois plus exposés à un accident vasculaire cérébral.

Il est donc recommandé de modifier nos habitudes de vie afin de réduire les risques.

Occupez-vous de votre bien-être psychologique également. Apprenez à gérer le stress afin de réduire le risque de maladies du cœur.

Le stress est un facteur de risque pour les maladies du cœur.



Parce que leur qualité de vie est réduite, qu'elles ne peuvent occuper un emploi régulièrement et même être incapables de travailler ou de prendre part à leurs activités habituelles, les personnes atteintes d'arthrite peuvent éprouver plus de stress que les personnes en meilleure santé. Certains facteurs de stress peuvent être inévitables. Il est donc important de mettre au point une stratégie de gestion du stress. Si vous avez l'impression d'avoir perdu le contrôle, que vous vous sentez grognon, effrayé et malade, le stress pourrait affecter encore plus votre état de santé.

La première étape dans la gestion de votre stress est d'identifier ce qui vous donne l'impression d'être stressé et comment vous y réagissez. Chaque personne est sensible au stress de façon différente et la façon de réagir peut dépendre de la durée d'exposition à ce stress. Certaines personnes peuvent noter :

- ♥ Avoir de la difficulté à dormir
- ♥ Faire des colères subites
- ♥ Pleurer soudainement et sans raison
- ♥ Souffrir de tension musculaire (généralement dans le cou et la mâchoire) et de maux de tête
- ♥ Manger trop ou pas assez (ou mal)
- ♥ Avoir un rythme cardiaque rapide
- ♥ Se sentir étourdi ou
- ♥ Souffrir d'indigestion chronique

Si le stress n'est pas bien géré pendant une trop longue période, il peut mener à la dépression, à l'hypertension, aux maladies du cœur et à l'accident vasculaire cérébral. Et particulièrement pour les personnes atteintes de formes inflammatoires d'arthrite, le risque de maladies du cœur est encore plus grand.

Il existe plusieurs façons de gérer le stress et vous développerez des stratégies bien adaptées pour vous. Les suggestions qui suivent peuvent être personnalisées selon vos besoins et vos intérêts :

- ♥ Essayez de **garder une attitude positive**. Bien que l'optimisme ne soit pas un remède contre la maladie ou contre l'arthrite en particulier, la recherche a démontré que les personnes ayant une attitude positive sont plus en santé et vivent plus longtemps. Parmi les avantages qu'apporte une attitude positive, mentionnons un meilleur fonctionnement du système immunitaire, l'amélioration de la régulation des hormones, du système cardiovasculaire (cœur) et des capacités de faire face à la maladie.
- ♥ Cherchez des façons de **demeurer plus actif**. L'exercice contrôle les facteurs de risque des maladies du cœur (hypertension, cholestérol élevé et obésité) et diminue les risques de cancer, de diabète de type 2, d'arthrose et d'arthrite. En prime, l'exercice contribue à réduire le stress

et à prévenir la dépression. La perte de poids qui s'ensuivra mettra moins de pression sur votre cœur, sans parler de vos articulations ! Même une marche de quelques minutes par jour améliorera votre bien-être général.

- ♥ Les pauses, ce n'est pas seulement pour les enfants. Si vous vous sentez dépassé par le stress, **faites une petite pause**. Isolez-vous pour quelques minutes, prenez une marche, lisez un peu ou faites une autre activité positive totalement différente de celle ayant entraîné une réaction de stress pour vous.

- ♥ Essayez de vous **fixer des objectifs réalistes**. Tenter d'en faire trop pourrait ajouter à votre stress. L'une des façons d'éviter ce problème est de faire la liste de tout ce que vous souhaitez accomplir. Puis, après avoir identifié dans cette liste les éléments les plus importants pour vous, attaquez-vous à ceux-là en premier lieu. Lorsque c'est fait, rayez-les de la liste (visuellement, c'est très satisfaisant !). Si vous n'arrivez pas à les effectuer, alors changez vos priorités (en d'autres mots, laissez-les tomber). Si c'est impossible pour vous de tout faire ce que vous avez inscrit sur votre liste, déléguez. Et n'oubliez pas de vous récompenser lorsque vous atteignez un de vos objectifs.

- ♥ **Mangez plus sainement** en ajoutant des fruits et des légumes à votre régime et en réduisant les aliments préparés. Les aliments sains à faible teneur en sodium et en sucre et riches en vitamines et minéraux nourriront votre corps et protégeront votre cœur.

- ♥ **Mangez plus sainement** en ajoutant des fruits et des légumes à votre régime et en réduisant les aliments préparés. Les aliments sains à faible teneur en sodium et en sucre et riches en vitamines et minéraux nourriront votre corps et protégeront votre cœur.

- ♥ Essayez de **dormir suffisamment**. Plus facile à dire qu'à faire. Les personnes arthritiques souffrant en plus de dépression peuvent avoir du mal à s'endormir ou à rester endormies. De plus, la douleur associée à l'arthrite peut vous réveiller pendant la nuit, vous empêchant de dormir profondément. Trouver des façons de relaxer, comme prendre un bain chaud avant le coucher, peut aider à mieux dormir. En matière de gestion de la dépression et du stress, vous trouverez peut-être utile de consulter le numéro de janvier 2011 du Mensuel JointHealth™. Vous pouvez y accéder en ligne au www.jointhealth.org ou demander une copie par courriel à info@jointhealth.org.

- ♥ **Maintenez de bonnes relations**. Il peut s'agir d'un véritable défi pour vous qui souffrez d'arthrite puisque plus souvent qu'autrement vous devez composer avec la dépression, la fatigue et la douleur. Toutefois, des relations saines et des amitiés peuvent vous aider à venir à bout des moments difficiles et à franchir les obstacles quotidiens, physiques ou émotionnels.

Bien manger, demeurer physiquement actif et réduire le stress sont des façons reconnues de protéger la santé de votre cœur. Comme vous le savez sans doute, intégrer tous ces éléments dans votre vie vous apportera d'immenses avantages. Mais saviez-vous que maintenir des relations émotionnelles de soutien et des liens plus étroits avec les amis, le conjoint ou la conjointe ou le partenaire de vie peut s'avérer aussi bénéfique ? La recherche a démontré que les personnes engagées dans une relation dans laquelle elles tissent des liens, où elles se sentent valorisées et à l'aise d'exprimer leurs sentiments peuvent constater une réduction de la douleur et de leur incapacité et éprouver moins de symptômes de dépression et d'anxiété.

Visitez le site Web de la Fondation du cœur et de l'AVC à

www.fmcoeur.qc.ca pour en savoir plus sur :

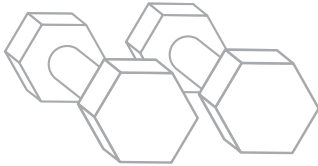
- ♥ Les signes avant-coureurs des maladies du cœur
- ♥ Que faire si vous reconnaissez un de ces signes
- ♥ Les facteurs de risque des maladies du cœur
- ♥ Les changements aux habitudes de vie pouvant prévenir ou réduire les risques de maladies du cœur



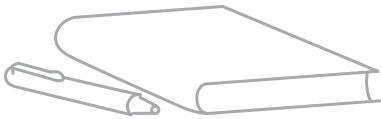
Conseils pour dormir suffisamment :

- ♥ Limitez la caféine et évitez d'en prendre après le milieu de l'après-midi (ou dans les six heures avant le coucher)
- ♥ Allez au lit à la même heure, chaque soir
- ♥ Bannissez de la chambre à coucher les distractions comme la télé ou le téléphone intelligent
- ♥ Décompressez peu avant l'heure du coucher plutôt que de faire des activités stimulantes

Ces suggestions vous sont familières et vous les avez peut-être déjà essayées ? Vous ont-elles été d'une aide quelconque ? Avez-vous trouvé d'autres moyens pour améliorer la qualité de votre sommeil ? Si oui, faites-le nous savoir par courriel à feedback@jointhealth.org. Nous partagerons vos conseils sur le Réseau de diffusion sur l'arthrite.



En plus de ralentir la progression de l'arthrite et le déclin physique dû à l'âge, **l'exercice** réduit les risques de maladies du cœur de près de moitié.



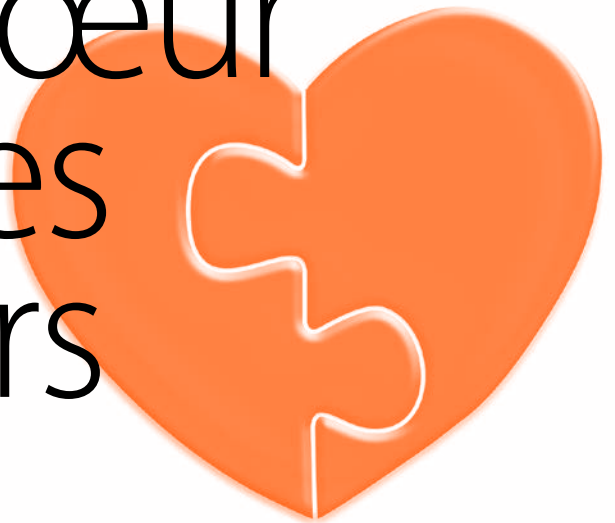
Dans certains cas, il peut être difficile de départager : est-ce un symptôme d'arthrite ou une réaction au stress ? C'est là où **tenir un journal** peut s'avérer très utile. Vous pouvez y inscrire votre réaction à certaines situations ou événements. Si vous constatez que les maux de tête se produisent après une mauvaise journée au travail ou après avoir passé un examen, il peut s'agir de stress. Si c'est après une routine d'exercice, peut-être y avez-vous mis trop d'ardeur. Apportez votre journal à votre consultation chez le médecin. Ensemble, vous pourrez déterminer si c'est l'arthrite ou d'autres facteurs qui interviennent.

En plus de tenir un journal, vous pourriez pousser l'expérience un peu plus loin et prendre en note les aliments que vous consommez. Ainsi, vous feriez d'une pierre deux coups :

- ♥ Ne pas absorber trop de calories et consommer une bonne variété d'aliments de tous les groupes.
- ♥ Découvrir si certains aliments contribuent au déclenchement de crises.

P.S. sur le www.fmcoeur.qc.ca, vous trouverez une calculatrice santé vous permettant de savoir combien de calories vous brûlez en participant à certaines activités.

Le cœur et ses désirs



La vie sexuelle. On y pense tous mais on en discute rarement. Généralement, les personnes atteintes d'arthrite peuvent voir leur vie sexuelle modifiée. Avoir pour compagne quotidienne la maladie chronique implique un niveau plus élevé de fatigue, de dépression et de douleur de même qu'une faible estime de soi. Tous ces éléments peuvent réduire votre intérêt pour l'activité sexuelle. Autant la personne atteinte d'arthrite que son partenaire peuvent craindre d'exacerber la douleur ou de causer des blessures.

Si cet aspect de votre vie est important pour vous mais que les obstacles à une vie sexuelle agréable se multiplient, voici quelques suggestions destinées à améliorer le niveau de confort pendant les moments intimes :

- ♥ Essayez différentes positions. Placez des coussinets, des oreillers ou des coussins en biseau pour aider à soulager la douleur articulaire et permettre plus de positions confortables.
- ♥ Prenez une douche ou un bain moussant juste avant une relation sexuelle pour relaxer, réchauffer les articulations et soulager les muscles endoloris.
- ♥ Évitez le tabac et limitez la quantité d'alcool avant l'activité sexuelle. Ce sont deux éléments qui réduisent les fonctions sexuelles.
- ♥ Évitez de manger deux heures avant.
- ♥ Il peut être utile de prendre un analgésique 30 minutes avant un moment intime.
- ♥ Ayez une discussion franche avec votre médecin ou votre rhumatologue à propos de médicaments pouvant affecter votre appétit ou votre fonctionnement sexuel. Votre médecin peut certainement proposer des solutions.
- ♥ Privilégiez les moments de la journée où votre niveau d'énergie est au maximum pour y planifier un moment intime.
- ♥ Discutez ouvertement avec votre partenaire de ce que vous aimez et n'aimez pas, de ce qui est douloureux et de ce qui ne l'est pas. Vous réaliserez que l'honnêteté est un plus pour toute relation. Et d'avoir pu communiquer à l'autre ce qui fonctionne pour vous permettra un niveau de confort plus élevé pendant vos moments intimes. Si ce genre de conversations vous met mal à l'aise, consulter un sexologue est peut-être indiqué pour vous.

La vie sexuelle et des contacts physiques

(comme les câlins) ont leurs avantages : ils renforcent les liens entre les personnes et établissent des relations de confiance, contribuent à réduire la douleur, favorisent le sommeil, réduisent le stress, stimulent le système immunitaire, brûlent des calories et améliorent l'estime de soi et la santé du cœur.

- ♥ Il y a plusieurs façons d'avoir une vie sexuelle épanouie et les rapports sexuels n'en sont qu'une partie et non le but ultime. Se tenir par la main, les câlins, les baisers, les touchers font partie des éléments agréables de l'interaction amoureuse avec votre partenaire. Et ils sont aussi satisfaisants. De plus, si le désir est en perte de vitesse, cette espèce de « connexion » a toutes les chances de rallumer la flamme, autant pour vous que pour votre partenaire.

Au sujet d'Arthritis Consumer Experts

Qui nous sommes

Arthritis Consumer Experts (ACE) offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation fondée sur la recherche, une formation en sensibilisation à l'arthrite, un lobby influent et de l'information. Nous aidons les personnes vivant avec leur maladie et à prendre part au processus décisionnel concernant la recherche et les soins de santé. Les activités d'ACE sont orientées par les membres et dirigées par des personnes atteintes d'arthrite, d'éminents professionnels de la santé et le Conseil consultatif d'ACE. Pour en savoir plus sur ACE, rendez-vous à www.jointhehealth.org

Principes directeurs et reconnaissance de financement

Les soins de santé constituent un droit de la personne. Ceux qui oeuvrent dans le domaine des soins de santé, surtout s'ils peuvent tirer profit de la maladie d'autrui, ont la responsabilité morale d'examiner les actes qu'ils posent et leurs conséquences à long terme et de s'assurer que tous en bénéficient. Ce principe équitable devrait être adopté par le gouvernement, les citoyens et les organismes à but lucratif et à but non lucratif. Il est une quasi-nécessité et le meilleur moyen de contrebalancer l'influence d'un groupe particulier. ACE réinvestit tout profit provenant de ses activités dans ses programmes de base pour les Canadiens et Canadiennes vivant avec l'arthrite.

Pour séparer totalement son programme, ses activités et ses opinions de celles des organisations qui soutiennent financièrement son travail, ACE respecte les principes directeurs suivants :

- ACE demande uniquement des subventions sans restrictions à des organismes privés et publics pour soutenir ses programmes de base.
- Aucun employé d'ACE ne reçoit des titres participatifs d'une organisation oeuvrant dans le domaine de la santé ni ne profite d'un appui non

financier fourni par une telle organisation.

- ACE divulgue toutes les sources de financement de toutes ses activités.
- Les sources de tout le matériel et de tous les documents présentés par ACE sont fournies.
- Libre de toute préoccupation ou contrainte imposée par d'autres organisations, ACE prend position sur les politiques de santé, les produits et les services en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu universitaire, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement.
- Les employés d'ACE ne participent jamais à des activités sociales personnelles avec des organisations qui appuient ACE.
- ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

Remerciement

ACE remercie Arthrite-recherche Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de JointHealth™.



Arthritis Research Centre of Canada
Arthrite-recherche Canada

Reconnaissance de financement

Au cours des 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions sans restrictions de la part de : Amgen Canada, Bristol-Myers Squibb Canada, Centre de recherche sur l'arthrite du Canada, Corporation AbbVie, GlaxoSmithKline, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, Janssen Inc., Novartis Canada, Pfizer Canada, Sanofi-aventis Canada Inc, Takeda Canada, Inc., et UCB Canada Inc. ACE a également reçu des dons privés provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada. Le comité ACE remercie ces organismes privés et publics de même que les membres de la collectivité arthritique pour leur soutien.



1228 Hamilton Street, Bureau 200 A
Vancouver, C.-B. V6B 6L2

t: 604.974.1366

e: feedback@jointhehealth.org
www.jointhehealth.org

ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

© ACE Planning & Consulting Inc. 2013

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ou toute autre publication du comité ACE ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans toute publication du comité ACE.



1228 Hamilton Street, Bureau 200 A, Vancouver, C.-B. V6B 6L2

