

## Profiter des joies de l'été, même avec l'arthrite

Un plan de traitement de l'arthrite bien équilibré se serait pas complet sans une bonne dose de plaisir estival, mais vous devez cependant vous assurer que lorsque vous vous adonnez à des activités en plein air, vous prenez soin de vous en mangeant bien, en maintenant un poids santé et en effectuant les types d'exercices physiques appropriés.

Dans ce numéro du Mensuel JointHealth<sup>TM</sup>, nous examinons de plus près la pratique de trois sports populaires pour les personnes atteintes d'arthrite ainsi que certaines activités estivales de plein air comme le camping, aller à la plage ou lézarder près de la piscine.

# Avoir l'esprit sportif

Selon le centre Arthrite-recherche Canada (ARC), faire de l'exercice à l'extérieur l'été comporte plusieurs avantages pour une personne atteinte d'arthrite. Bien que cela soit un peu difficile et représente un défi de prime abord, faire de l'exercice est important si vous souffrez de raideur et de douleurs articulaires dues à l'arthrite. Après tout, votre corps a été naturellement conçu pour bouger.



# Tennis pour tous



**Cheryl Koehn**, présidente du comité ACE (Arthritis Consumer Experts), est une joueuse de tennis enthousiaste. Elle joue d'ailleurs depuis qu'elle est toute petite, et depuis les 23 dernières années, elle joue même atteinte de polyarthrite rhumatoïde (PR). Au cours d'une entrevue, Cheryl nous dit pourquoi elle aime ce sport et continue d'aimer manier la raquette, en dépit de plusieurs chirurgies articulaires et de dommages permanents aux articulations.

## Q : Pourquoi aimez-vous jouer au tennis ?

**Cheryl :** Élevée dans le sud de la Californie, j'ai voulu jouer au tennis dès mon plus jeune âge.

Chris Evert était mon idole et je rêvais de devenir une professionnelle et de participer à des tournois. Je ne me souviens pas trop comment j'imaginai pouvoir passer de la balle frappée sur la porte du garage familial à la remise d'un trophée à Wimbledon, mais je n'avais aucun doute d'y arriver. Dans mon temps, le tennis était considéré comme un sport se pratiquant dans un club dont il fallait être membre. J'ai donc commencé à jouer au volleyball en première année secondaire et comme j'y excellais, j'ai continué à pratiquer ce sport, plus à ma portée financière et à celle de ma famille. Le retour au tennis après l'épisode volleyball fut un vrai bonheur.

## Q : Comment pratiquer ce sport en toute sécurité lorsqu'on souffre d'arthrite ?

**Cheryl :** Je ne suis pas certaine que ce soit à la portée de tous; je crois que cela dépend beaucoup du niveau d'activité de la maladie chez la personne, de sa forme physique générale et, bien sûr, de la santé et de la mobilité de ses articulations. Mais quand on veut, on peut, n'est-ce pas ? Les athlètes paralympiques en sont une belle preuve. Il y a partout dans le monde des joueurs extraordinaires de très haut calibre qui ne peuvent se servir que de la moitié de leur corps. J'ai affronté ces athlètes dans des tournois et l'expérience a été extrêmement impressionnante.

Autre personne inspirante, Venus Williams âgée de 34 ans. Ce mois-ci, elle évolue en finale de la Coupe Rogers qui se tient à Montréal. Venus peut jouer à un très haut niveau de performance grâce à la médication et à du repos supplémentaire lui permettant de mieux gérer le

syndrome de Sjögren, une maladie auto-immune diagnostiquée chez elle en 2011.

Avant de jouer, j'exécute la même routine. Je bande mes poignets parce qu'ils sont pratiquement fusionnés et que je souffre d'inflammation du tendon de façon persistante. J'insère également des semelles intérieures confortables dans mes chaussures de tennis, j'utilise une raquette relativement légère afin de faciliter les services et les montées au filet (quand je peux m'en approcher !) et je prends toujours une dose d'acétaminophène (comme Tylenol par ex.) avant de jouer pour soulager la douleur de légère à modérée qui suivra. J'aime

également piquer une tête dans l'océan après la partie. C'est un peu comme un grand bain glacé qui a pour moi un merveilleux effet anti-inflammatoire.

Les préparatifs pour une activité physique ou un sport différent d'une personne à l'autre, que vous soyez atteint ou non d'arthrite. La routine que je suggère fonctionne très bien pour moi, mais pourrait très bien ne pas convenir à d'autres. L'important, c'est de ne jamais renoncer. Essayez de modifier votre routine ou de vous préparer de façon à pouvoir faire ce que vous aimez.

## Q : Qu'est-ce que le « coude du joueur de tennis » et est-ce que j'en souffrirai en jouant au tennis ?

**Cheryl :** Peu de gens savent que le « coude du joueur de tennis » n'est pas occasionné par le tennis, du moins pas pour la majorité des personnes qui en souffrent. Le terme médical est épicondylite latérale, une affection provoquée par une blessure soit subtile ou soit abrupte dans la région du muscle et du tendon autour et à l'extérieur du coude. Le coude du joueur de tennis est souvent associé à une surutilisation des muscles du bras, de l'avant-bras et de la main, occasionnant de la douleur dans le coude. Selon le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, le terme « coude du joueur de tennis » porte à confusion puisqu'il n'est pas dû à la pratique du tennis chez la plupart des personnes qui en souffrent. La recherche démontre que moins de 5 pour cent de tous les cas sont liés à la pratique du tennis. Le terme « coude du joueur de tennis sur gazon » remonte à un article de H.P. Majors paru en 1883 dans le British Journal of Sports Medicine.

# Élan arthritique



**Jouer au golf avec un dos mal en point** donne la migraine aux professionnels de la PGA puisque les douleurs d'origine musculo-squelettique commencent à se faire sentir de plus en plus chez les golfeurs professionnels. À l'avant-scène, Tiger Woods, probablement le meilleur golfeur de tous les temps, qui a souffert pendant des années de maux de dos et qui revient sur le terrain après une chirurgie au dos, réalisée le 31 mars. Au cours du mois d'août pendant la tenue du Championnat de la PGA, la douleur au dos a forcé d'autres gros noms de la Tournée PGA, comme Matt Kuchar, David Toms, Ben Crane et Jason Dufner, à se retirer du dernier tournoi important de la saison.

Les professionnels de la PGA ne sont pas les seuls à souffrir de maux de dos et de douleurs musculo-squelettiques; il s'agit d'un problème commun à beaucoup de gens. Environ 90 pour cent des adultes canadiens souffriront de maux de dos à un moment de leur vie. Que peut-on faire pour jouer au golf régulièrement et maintenir un niveau de performance décent ?

Nous n'avons qu'à penser à Phil Michelson qui a reçu un diagnostic d'arthrite psoriasique en 2010. Grâce à un diagnostic précoce, aux médicaments contre l'arthrite, à une alimentation saine et à beaucoup d'exercice, Mickelson continue à jouer un golf de calibre mondial, se classant tout récemment deuxième au Championnat de la PGA ce mois-ci.

Jouer au golf en ayant une technique appropriée peut s'avérer bénéfique pour les consommateurs atteints d'arthrite puisque le golf allie des exercices d'aérobic et de renforcement. La pratique du golf développe la force musculaire, augmente l'équilibre et la coordination et améliore l'amplitude des mouvements. De plus, le golf exige beaucoup de marche entre les verts, un excellent exercice d'aérobic qui améliore les fonctions cardiaque, respiratoire et musculaire.

Voici quelques suggestions pour apprécier encore plus votre journée sur le vert :

- Faites quelques exercices d'échauffement avant de jouer;
- Portez des vêtements appropriés;
- Procurez-vous un sac de golf à roulettes que vous pouvez déplacer facilement partout sur le parcours plutôt qu'un sac que vous devez porter en bandoulière;
- Portez des gants pour maintenir une bonne prise sur le bâton sans augmenter la pression;
- Utilisez des bâtons de golf avec tiges en graphite léger et lestés sur leur périmètre; ils absorbent mieux le choc;
- Utilisez des balles de golf à plus faible compression;
- Apprenez la bonne technique;
- Ajustez votre élan et alternez entre l'élan classique et l'élan renversé;
- Complétez le parcours tôt pour éviter les blessures au dos, à l'épaule ou aux coudes;
- Frappez à partir des repères de 137 mètres (150 yards) pour minimiser la distance de votre élan.

# Arthrite à vélo



**Helgi Olafson, un militant en santé Canadien de naissance** et athlète d'endurance amateur atteint de spondylarthrite ankylosante, s'est classé au 43<sup>e</sup> rang aux États-Unis lors de l'épreuve du triathlon Ironman 2013, pour le groupe des 30-34 ans. Diagnostiqué en 2001, Helgi a commencé son entraînement athlétique pour le triathlon en 2012 seulement. Son objectif est de participer au Championnat du monde Ironman qui se déroulera sur la grande île d'Hawaii. Dans le cadre de son entraînement, il roule à vélo quelques centaines de kilomètres, court 50 à 60 kilomètres et nage environ 8 kilomètres par semaine. Il veut inciter les gens atteints d'arthrite à adopter un mode de vie sain grâce aux étirements, à une routine d'exercices, à une bonne alimentation et au maintien d'une attitude positive tout en restant à l'écoute de son corps.

Pour optimiser votre expérience à vélo, passez à une boutique de vélo pour trouver le vélo parfaitement adapté à votre taille. Faites-en l'essai pour vous assurer de rouler en tout confort.

Les endroits où vous envisagez de faire du vélo détermineront le type de vélo qui conviendra : vélo de randonnée, de montagne ou hybride.

Un vélo de randonnée avec guidon plus élevé et siège pouvant s'abaisser conviendra à l'utilisation récréative sur un terrain plat et uniforme. Le vélo de montagne est doté de pneus larges à bande renforcée pour rouler hors des sentiers battus. Il possède un cadre plus robuste équipé de suspensions pour une meilleure stabilité. Un vélo hybride allie les caractéristiques du vélo de randonnée et du vélo de montagne.

Si vous n'êtes pas certain de vouloir rouler à l'extérieur, faire du vélo stationnaire procure les mêmes bienfaits puisqu'il offre le même entraînement cardiovasculaire sans stress pour les articulations portantes. Avec le temps, les personnes souffrant d'arthrose et de polyarthrite rhumatoïde perdent leur capacité d'équilibre, conséquence d'une vie sédentaire. Le vélo stationnaire permet à ces personnes de faire de l'exercice et de réduire les risques de blessures.



Helgi Olafson en compétition

# Voyages d'été plaisants et sécuritaires



Que vous partiez en camping ou à l'aventure vers une nouvelle ville ou un autre pays cet été, il existe des façons de le faire en toute convivialité lorsqu'on souffre d'arthrite. Nous avons discuté des différents aspects de la planification d'un voyage pour une personne arthritique avec Linda Wilhelm souffrant de polyarthrite rhumatoïde. Cette mère, grand-mère et passionnée de la vie en plein air est une ardente défenseuse du dossier de l'arthrite.

## Sur la route avec Linda Wilhelm

Au Canada, les aventures en plein air comme le camping, la pêche et la randonnée pédestre ne sont qu'à une courte distance en voiture. Pour prendre la route en tout confort, une bonne préparation est essentielle. Linda Wilhelm partage avec nous son plan de match pour voyager lorsqu'on souffre d'arthrite.

### Q : Que faites-vous pour soulager la douleur arthritique lorsque vous avez un long déplacement à faire en voiture, en avion ou en train ?

**Linda :** Généralement, mes voyages en avion ne durent jamais plus de deux heures. Chaque vol que je dois prendre et qui dure plus de deux heures comporte une correspondance à Toronto ou Montréal, ce qui me donne le temps de me dégourdir un peu les jambes. Pour les rares déplacements plus longs, je me lève toutes les heures et demie et je marche un peu. J'ai déjà vécu l'expérience d'une longue journée passée de réunions en réunions; il avait été très difficile pour moi de m'asseoir pendant un vol de deux heures tellement j'étais souffrante. Je prends des médicaments contre la douleur, fais de petits étirements sans quitter mon siège, serre les dents et concentre mon attention sur mon arrivée à destination, ce qui habituellement veut dire la maison. Voilà ce qui me permet de continuer à voyager en avion !

Pour les déplacements en voiture (et à moto), mes moyens de transport préférés, c'est beaucoup plus facile. Nous faisons un arrêt toutes les deux heures pour prendre un café, luncher ou simplement marcher un peu en admirant le paysage où nous nous trouvons. Nous ne roulons jamais plus de 6 à 7 heures par jour avant de nous arrêter jusqu'au lendemain. Nous possédons également un VR qui rend nos voyages sur la route beaucoup plus agréables. Nous pouvons nous arrêter dans les relais routiers pour préparer nos repas au lieu de manger au resto, où tous les plats finissent par avoir le même goût, et disposons de notre propre salle de bains, super lorsque vous êtes coincé dans un bouchon de circulation. Cette année, nous avons fait en VR un voyage formidable de la côte est jusqu'en Ontario avec notre fille et notre petit-fils de 9 mois. Le secret, c'est d'adopter un horaire flexible et de se ménager des pauses lorsque c'est nécessaire. Faites en sorte que le trajet en voiture pour se rendre à destination fasse aussi partie des vacances et non simplement juste une façon de s'y rendre.

### Q : Comment voyager sans stress avec des enfants ?

**Linda :** Planifiez votre horaire de déplacement autour des siestes des enfants. Ainsi, ils dormiront pendant une partie du voyage. Apportez des jouets, des jeux, des collations et faites des arrêts à des intervalles de quelques heures à des endroits où les enfants peuvent jouer. Comme les siestes peuvent être imprévisibles, adoptez un horaire le plus flexible possible.

“ Ma liste de conseils  
qui j'espère vous  
sera utile ! ”

### Q : Quels conseils pouvez-vous donner aux consommateurs ACE qui planifient un voyage ou désirent faire des activités de plein air comme la randonnée pédestre ou le camping ?

**Linda :**

- Ne voyagez pas seul mais avec quelqu'un qui connaît vos limites fonctionnelles;
- Portez de bonnes bottes ou des chaussures de randonnée confortables;
- Munissez-vous de crème solaire, de répulsif d'insectes, d'un chapeau, d'un chandail en molleton et d'eau;
- Sous la tente ou dans un VR, vous apprécierez la vie en plein air dans un lit confortable avec un oreiller. En VR, vous apprécierez la toilette avec douche;
- Entraînez-vous pour la randonnée pédestre. Commencez par les sentiers les plus faciles. Choisir une piste trop difficile pour vous peut vous occasionner des problèmes;
- Apportez votre cellulaire;
- Prenez votre dose de médicament contre la douleur au bon moment pour une efficacité optimale;
- Soyez conscient de ce qui vous entoure, surveillez où vous posez le pied. Une chute peut réellement gâcher tout le plaisir (je parle ici par expérience);
- Trouvez votre rythme, choisissez des activités qui vous permettent de vous reposer régulièrement. Mon lecteur Kindle est précieux et rien de mieux que de s'asseoir autour d'un feu de camp après une journée de camping bien remplie.

# Lire. Sur la plage et à la piscine



**L'été bat son plein** et c'est encore le temps de se plonger dans un bon livre ou une vidéo sur la plage ou au bord de la piscine. Et pourquoi ne pas choisir un livre ou un film dont les personnages souffrent d'arthrite ? Non seulement pour les personnes atteintes d'arthrite, mais aussi pour leur famille et amis, un livre ou un film avec l'arthrite en toile de fond peut améliorer la compréhension et l'empathie en vous amenant à éprouver et même à faire vôtres les émotions, convictions et pensées intimes des personnages atteints d'arthrite.

Par exemple, nous pouvons en apprendre beaucoup sur la force intérieure du personnage incarné par Juliette Binoche, gagnante d'un Oscar, dans le film **Words and Pictures**. Le personnage relève de véritables défis pour continuer à peindre alors qu'elle est atteinte de polyarthrite rhumatoïde.

Dans son roman clé **Modern Art**, l'auteure Evelyn Toynton met au point une histoire qui correspond assez fidèlement à la vraie vie de Lee Krasner, l'épouse du peintre Jackson Pollock, et dans laquelle le personnage principal, Belle Prokoff, est aux prises avec une forme grave d'arthrite. Dans son roman **À l'est d'Eden**, John Steinbeck dépeint la vie de Cathy Ames, l'épouse du personnage principal, qui livre une bataille autant physique qu'émotionnelle après avoir développé de l'arthrite

dans ses doigts et ses mains.

Le film **L'étrange histoire de Benjamin Button**, sorti sur nos écrans en 2008, a remporté trois Oscars. En vedette, Brad Pitt dans le rôle de Benjamin Button. Bien que la maladie dont souffre Benjamin Button appartienne plutôt au domaine de la fiction, elle a quand même des similarités avec une maladie génétique rare appelée progeria qui provoque le vieillissement prématuré. Les personnes qui en sont affectées souffrent généralement aussi de polyarthrite rhumatoïde sévère.

Et bien sûr, les livres qui traitent de l'arthrite sont légion. Fruits d'expériences personnelles ou résultats de recherche, ils offrent un regard personnel sur l'arthrite et une foule de renseignements. Excellent point de départ pour vos lectures d'été, le livre **Rheumatoid Arthritis: Plan to Win**, écrit par notre présidente Cheryl Koehn, en collaboration avec Taysa Palmer et le docteur John Esdaile. Il s'agit d'un plan de match inspirant fondé sur la science qui vise à réduire les effets de la polyarthrite rhumatoïde et, en bout de ligne, atteindre une santé optimale. Deux autres livres à considérer : **Good Living with Rheumatoid Arthritis** par la Fondation de l'arthrite et **Get a Grip: A Take-Charge Approach to Living with Arthritis** par Amye L. Leong.

## Événements santé

Le comité ACE (Arthritis Consumer Experts) et le centre Arthrite-recherche Canada sont ravis d'annoncer les mises à jour des applications ArthritisID et ArthritisID PRO, juste à temps pour septembre, le mois de la sensibilisation envers l'arthrite au Canada. Pour la mise à jour, le comité ACE a amélioré la visualisation de l'information qui s'affiche à l'écran et augmenté le nombre de liens vers les ressources offrant des renseignements pertinents sur les sujets qui vous préoccupent.

ArthritisID est l'application gratuite sur l'arthrite la plus complète développée pour le grand public et offrant l'information la plus récente, fondée sur des preuves, pour contribuer à dépister, traiter et gérer l'arthrite.

Compris dans les fonctionnalités, un test de dépistage de l'arthrite dont vous pouvez sauvegarder les résultats pour les partager avec vos amis ou des professionnels de la santé. L'application vous aide à mieux comprendre l'arthrite et offre des stratégies de traitement et des renseignements sur les médicaments pour l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, l'arthrite psoriasique, le lupus, la goutte et l'arthrite juvénile idiopathique.

L'application ArthritisID PRO a été conçue pour les professionnels de la santé et comprend les mêmes fonctionnalités



que l'application ArthritisID. Elle comprend également des activités de formation médicale continue (FMC) accréditées par le Collège des médecins de famille du Canada (CMFC), émetteur des crédits M2 Mainpro®. Elle offre également cinq vidéos instructives sur l'examen arthritique d'articulations, présentées par les rhumatologues les plus réputés en Amérique du Nord.

Disponibles en français et en anglais, les applications ArthritisID et ArthritisID PRO n'exigent aucune connexion Internet pour fonctionner. Téléchargez les applications **ArthritisID** et **ArthritisID PRO** maintenant. Partagez-les avec les amis grâce à la fonction « Dites-le à un ami » et participez aux efforts de sensibilisation à l'arthrite pendant ce mois de septembre qui lui est consacré.

# 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 n'importe quelle forme d'arthrite à prendre en charge 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](http://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 fournis.
- 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 : BIOTCanada, Bristol-Myers Squibb Canada, Centre de recherche sur l'arthrite du Canada, Corporation AbbVie, Amgen Canada, GlaxoSmithKline, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, Consortium canadien de recherche en rhumatologie, Janssen Inc., Pfizer Canada, Purdue Pharma L.P., Takeda Canada Inc. et l'université de la Colombie-Britannique. 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.



Arthritis Consumer Experts™

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

t: 604.974.1366

e: [feedback@jointhehealth.org](mailto:feedback@jointhehealth.org)  
[www.jointhehealth.org](http://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.