

L'arthrite de A à Z : Voici toutes les réponses à vos questions

Bienvenue dans ce numéro spécial du JointHealthTM insight où nous nous attachons à répondre aux questions des membres et abonnés du comité ACE (*Arthritis Consumer Experts*) de partout au Canada atteints d'arthrite inflammatoire ou d'arthrose.

Jusqu'à présent, en 2024, nous avons reçu de nombreuses demandes de renseignements concernant divers aspects de l'arthrite, allant des dernières avancées en matière d'options de traitement et de stratégies de prévention à l'exploration des complexités de l'accès au remboursement des médicaments par les régimes d'assurance-médicaments publics et privés, en passant par la compréhension de la progression de la maladie.

Ce numéro spécial du JointHealthTM insight constitue une ressource précieuse pour vous aider à mieux comprendre votre propre maladie et votre parcours de santé. Dans la première partie de « **L'arthrite de A à Z : Voici toutes les réponses à vos questions** », nous répondons à vos questions spécifiques sur la vie avec l'arthrite inflammatoire (AI), comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, l'arthrite psoriasique ou le lupus. Dans la prochaine édition du JointHealthTM insight (Volet 2), nous répondrons à vos questions à propos de l'arthrose.

Dans ce numéro du JointHealthTM insight

Informations à propos de la maladie	Pg. 2
Options de traitement	Pg. 10
Prévention	Pg. 16
Ressources et soutien aux patients	Pg. 17



Informations à propos de la maladie

Qu'est-ce que l'arthrite inflammatoire?

L'arthrite inflammatoire est un terme général utilisé pour décrire les formes auto-immunes de la maladie. En cas d'arthrite inflammatoire, le système immunitaire de l'organisme s'attaque par erreur aux articulations et aux tissus sains, provoquant une inflammation, des douleurs, des raideurs et des lésions articulaires. La polyarthrite rhumatoïde est la forme la plus courante d'arthrite inflammatoire. Les autres formes comprennent la spondylarthrite ankylosante, l'arthrite psoriasique, le lupus et bien d'autres encore. La prise en charge de ces maladies nécessite une combinaison de médicaments, de changements de mode de vie et parfois d'interventions chirurgicales afin de contrôler les symptômes et de prévenir les lésions articulaires.



Pour en savoir plus

Le comité ACE (*Arthritis Consumer Experts*) a créé la ressource « **À propos de l'arthrite** » à l'intention des personnes atteintes d'arthrite inflammatoire, de leur famille et de leurs aidants, ainsi que du public. Cette ressource présente des articles « **Pleins feux sur...** » les maladies, faciles à lire, qui décrivent le diagnostic, le traitement et la prise en charge de plusieurs formes d'arthrite.

Comment l'arthrite inflammatoire est-elle diagnostiquée?

Le diagnostic d'arthrite inflammatoire passe par une évaluation clinique approfondie, comprenant les antécédents médicaux ainsi qu'un examen physique. Pour confirmer les résultats de l'examen physique et de l'anamnèse, les médecins ont souvent recours à des analyses de sang pour détecter les marqueurs de l'inflammation, tels que la protéine C-réactive (CRP) et la vitesse de sédimentation globulaire (VSG), de même que des anticorps spécifiques tels que le facteur rhumatoïde (FR) et les anticorps anti-peptides cycliques citrullinés (anti-PCC). Les examens d'imagerie tels que les radiographies, les échographies ou les IRM peuvent également révéler des lésions articulaires et une inflammation. Un diagnostic précoce et précis est essentiel pour mettre en place un traitement approprié afin de gérer les symptômes et de prévenir les lésions articulaires à long terme.

Qui peut faire partie de mon équipe soignante pour la prise en charge de mon arthrite inflammatoire?

L'équipe de soins de santé chargée de la gestion de votre arthrite inflammatoire devrait comprendre un rhumatologue spécialisé dans le diagnostic et la prise en charge des maladies inflammatoires des articulations. D'autres professionnels de la santé peuvent faire partie de l'équipe, notamment des physiothérapeutes et des ergothérapeutes, qui aident à améliorer le fonctionnement des articulations et proposent des stratégies pour les activités quotidiennes. Un diététicien peut fournir des conseils en matière de nutrition, tandis qu'un psychologue ou un conseiller peut s'occuper des problèmes de santé mentale. Les pharmaciens veillent à la bonne gestion des médicaments tandis que les travailleurs sociaux peuvent aider à l'accès aux ressources communautaires et aux services de soutien. Votre médecin de famille reste le prestataire et le coordonnateur de l'ensemble de vos soins de santé.



Pour en savoir plus

Vous souhaitez obtenir davantage d'informations sur la collaboration avec votre équipe de soins de santé et l'élaboration d'un plan de traitement? Le comité ACE est là pour vous aider grâce à sa ressource intitulée « **L'accès aux meilleurs soins de santé** ».

Comment puis-je gérer les poussées de ma maladie?

Lorsque les symptômes de l'arthrite inflammatoire augmentent en intensité sur une courte période, il peut s'agir d'une poussée. La gestion des poussées passe par une combinaison de médicaments, de changements de mode de vie et de stratégies d'autogestion de la santé. Les anti-inflammatoires et les antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM) peuvent aider à contrôler les symptômes causés par l'inflammation, tels que la douleur et la fatigue. L'application de chaleur ou de froid sur les articulations touchées, la pratique de techniques de relaxation et le maintien d'un régime alimentaire sain peuvent également atténuer les symptômes. Une communication régulière avec votre équipe de soins de santé est essentielle pour ajuster rapidement les plans de traitement lors d'une poussée.





Pour en savoir plus

« À la maison avec l'arthrite » est un programme éducatif du comité ACE qui propose de courtes entrevues vidéo avec des experts canadiens en rhumatologie clinique, des scientifiques spécialisés dans le domaine de l'arthrite, des fournisseurs de soins de santé tels que des physiothérapeutes et des ergothérapeutes, des psychologues, des économistes de la santé et, surtout, des patients. **Cliquez ici** (en anglais avec possibilité de sous-titrages en français [sous paramètres]) pour visionner une capsule de « À la maison avec l'arthrite », dans le cadre de laquelle le comité ACE s'entretient avec la D^{re} Susan Bartlett, professeure de médecine à l'Université McGill, au sujet de l'élaboration d'un questionnaire sur les poussées de polyarthrite rhumatoïde (***Rheumatoid Arthritis Flare Questionnaire*** – en anglais seulement).

Quels sont les bienfaits de l'exercice et de l'activité physique pour m'aider à gérer ma maladie?

L'exercice et l'activité physique procurent de nombreux bienfaits pour la gestion de l'arthrite inflammatoire. Des mouvements réguliers permettent de maintenir la mobilité des articulations, de réduire la raideur et d'améliorer la fonction physique en général. L'entraînement musculaire peut renforcer la force et l'intégrité des muscles autour des articulations, tandis que les exercices aérobiques peuvent améliorer la santé cardiovasculaire. En outre, l'activité physique peut contribuer à la gestion du poids, réduire le stress sur les articulations et améliorer l'humeur et la santé mentale en libérant des endorphines.

Quelles sont les bonnes façons de faire de l'exercice à l'intérieur?

Si vous ne pouvez pas passer du temps à l'extérieur, vous pouvez quand même faire de l'exercice à la maison ou dans une piscine chauffée. Le yoga, le tai-chi, l'aquagym et la natation sont des types d'exercices à faible impact que les personnes souffrant d'arthrite et de douleurs qui en découlent peuvent pratiquer. En outre, les exercices à faible impact peuvent réduire le niveau de stress et contribuer à améliorer le bien-être et les fonctions corporelles.

Le fait de souffrir d'arthrite ne doit pas vous empêcher d'essayer le yoga comme thérapie complémentaire à l'exercice traditionnel. Des essais scientifiques sur le yoga ont été publiés dans les principales revues médicales et ont démontré que le yoga est un moyen sûr et efficace d'augmenter l'activité physique. Le yoga peut améliorer la force musculaire, la mobilité, la condition cardiorespiratoire et la conscience du corps, autant d'éléments qui peuvent être particulièrement utiles aux personnes atteintes d'arthrite inflammatoire.

En raison de leur nature méditative, le yoga et le tai-chi procurent également de nombreux bienfaits psychologiques, tels que la gestion du stress et de l'anxiété.

Les chercheurs du centre Arthrite-recherche Canada soulignent que les exercices dans l'eau sont un excellent moyen de bouger à l'intérieur. La flottabilité du corps dans l'eau réduit le poids sur les principales articulations portantes (pieds, chevilles, genoux et hanches), ce qui permet des mouvements plus libres et moins douloureux, tout en offrant une résistance aux muscles. Le simple fait de marcher dans l'eau d'une piscine protège les articulations et réduit les douleurs éventuelles, tandis que l'entraînement offre une résistance 12 fois supérieure à celle de la marche sur la terre ferme.



Pour en savoir plus

Les enquêtes nationales du comité ACE sont conçues pour recueillir les points de vue et les opinions des personnes atteintes d'arthrite. Dans une enquête sur l'arthrite et l'exercice physique, les personnes atteintes d'arthrite nous ont fait part des nombreuses difficultés éprouvées pour trouver des informations détaillées et de l'aide pour faire de l'exercice en toute sécurité. L'enquête a permis d'identifier les lacunes en matière d'éducation, de programmation et de suivi de l'exercice, ainsi que la manière dont le système de soins de santé, les fournisseurs de soins de santé et les associations de patients peuvent mieux soutenir le parcours d'exercice d'une personne atteinte d'arthrite.

Sur la base des résultats de cette enquête et des conseils d'experts en exercice physique formés dans le domaine de l'arthrite, le comité ACE a lancé un nouveau cours **Éducation JointHealth™ portant sur l'arthrite et l'exercice** afin de fournir aux gens des informations et des conseils pour promouvoir la sécurité et aider à maximiser les bienfaits de l'exercice physique.





Quels conseils pouvez-vous donner pour gérer l'impact de l'arthrite inflammatoire sur la santé mentale?

Si vous éprouvez des problèmes de santé mentale, vous n'êtes pas seul. La recherche démontre que les personnes souffrant d'arthrite inflammatoire sont plus susceptibles de souffrir de dépression et d'anxiété que la population en général. La gestion de l'impact de l'arthrite sur la santé mentale requiert l'adoption de stratégies pour faire face aux facteurs de stress quotidiens et la mise en place d'un solide réseau de soutien. Il peut s'agir d'une activité physique régulière, de méditation de pleine conscience et de techniques de relaxation pour améliorer votre sentiment de bien-être. Rester en contact avec des groupes de soutien ou des services de conseil peut également s'avérer bénéfique. Se fixer des objectifs réalistes, faire de petits pas vers leur réalisation et maintenir une attitude positive peut également aider à gérer les défis émotionnels de la vie avec l'arthrite.



Pour en savoir plus

Les personnes atteintes d'arthrite inflammatoire aux prises avec des problèmes de santé mentale devraient envisager de demander de l'aide à leur réseau. Par exemple, vous pouvez parler à votre rhumatologue des problèmes de santé mentale que vous éprouvez et déterminer le plan de traitement le mieux adapté à vos besoins.

Dans un **numéro du JointHealth™ insight** consacré à l'arthrite et la santé mentale, le comité ACE s'est penché sur la façon dont les personnes atteintes d'arthrite peuvent gérer efficacement leur santé mentale.

Les patients peuvent également envisager d'obtenir le soutien d'un conseiller, d'un travailleur social ou d'un professionnel de la santé mentale. L'Association canadienne pour la santé mentale propose **ici** une liste de services et de brochures de soutien en matière de santé mentale.

Quels sont les moyens efficaces de gérer ma douleur et ma fatigue?

Une gestion efficace de la douleur et de la fatigue peut inclure des médicaments, de la physiothérapie et des changements de mode de vie. Les analgésiques, les anti-inflammatoires

et les ARMM peuvent réduire la douleur et l'inflammation. La physiothérapie peut améliorer votre force et votre mobilité, ce qui peut indirectement réduire la douleur. Une alimentation saine, une bonne hydratation et une bonne hygiène de sommeil peuvent aider à gérer la fatigue. Les techniques de conservation de l'énergie, comme l'équilibre entre l'activité et le repos, peuvent également être bénéfiques.



Pour en savoir plus

Pour de nombreuses personnes souffrant d'arthrite inflammatoire, l'expression « je suis si fatiguée » est courante. La fatigue est une compagne désagréable, mais malheureusement constante, des personnes atteintes d'arthrite inflammatoire. C'est un symptôme souvent négligé ou éclipsé par d'autres préoccupations de traitement de l'arthrite, mais il peut changer la vie des personnes atteintes de cette maladie. Lisez cet article tiré du **JointHealth™ insight** portant sur le sujet important de l'arthrite et de la fatigue.

Que puis-je faire pour améliorer mon sommeil?

L'amélioration du sommeil nécessite la mise en œuvre d'une routine de sommeil systématique et la création d'un environnement de sommeil confortable. Des heures de sommeil et de réveil régulières, même la fin de semaine, peuvent réguler l'horloge interne de votre corps. La mise en place d'une routine de pré-sommeil relaxante, comme la lecture d'un livre ou un bain chaud, peut signaler à votre corps qu'il est temps de dormir. Veiller à ce que votre chambre à coucher soit fraîche, sombre et calme, et utiliser des oreillers et des matelas de soutien peut améliorer le confort et favoriser un sommeil plus réparateur.



Pour en savoir plus

Dans cette **capsule** de « À la maison avec l'arthrite » (en anglais avec possibilité de sous-titrages en français [sous paramètres]), le comité ACE reçoit Mme Emilie McGuire du centre Arthrite-recherche Canada pour discuter d'une étude qu'elle a menée sur le sommeil et l'insomnie chez les personnes atteintes d'arthrite.





Puis-je tomber enceinte si je suis atteinte d'arthrite inflammatoire?

Oui, de nombreuses femmes atteintes d'arthrite inflammatoire peuvent vivre une grossesse sous le signe de la santé. Il est important de planifier votre grossesse avec votre équipe de soins de santé. Certains médicaments contre l'arthrite doivent être ajustés avant la conception et pendant la grossesse pour assurer la sécurité de la mère et du bébé. Une surveillance étroite et une collaboration entre votre rhumatologue et votre obstétricien peuvent contribuer à minimiser les symptômes et à favoriser la santé globale pendant la grossesse.



Pour en savoir plus

Cliquez **ici** (en anglais avec possibilité de sous-titrages en français [sous paramètres]) pour visionner une entrevue menée par le comité ACE auprès du Dr Carl Laskin, directeur général de *TRIO Fertility* à Toronto, sur les facteurs clés que les patientes atteintes d'une maladie rhumatismale devraient prendre en considération lorsqu'elles envisagent une grossesse. Il explique notamment pourquoi il est important d'avoir dès le départ des conversations transparentes et ouvertes sur la grossesse avec son rhumatologue.

Quelles sont les directives de traitement à suivre si j'envisage une grossesse?

Si vous envisagez une grossesse, consultez votre rhumatologue pour revoir et éventuellement ajuster votre plan de traitement. Certains ARMM et médicaments biologiques peuvent devoir être arrêtés ou remplacés par des solutions plus sûres. Une supplémentation en acide folique est souvent recommandée, en particulier si vous prenez du méthotrexate. Le méthotrexate doit être arrêté bien avant la conception. Des examens prénataux réguliers et un mode de vie sain sont essentiels pour gérer à la fois votre arthrite et votre grossesse.



Pour en savoir plus

Dans cette **capsule** de « À la maison avec l'arthrite » (en anglais avec possibilité de sous-titrages en français [sous paramètres]), Mme Serina Khangura nous parle de son expérience de la grossesse, notamment des difficultés liées à la polyarthrite rhumatoïde, des discussions avec sa famille, son réseau de soutien et les professionnels de la santé au sujet de la grossesse, de sa préparation à la grossesse et de son parcours au cours des 18 premières semaines.

Quels sont les moyens d'assurer une transition en douceur du traitement de l'arthrite chez les enfants à celui de l'arthrite chez les adultes?

Une transition en douceur du traitement de l'arthrite chez les enfants à celui de l'arthrite chez les adultes suppose une planification coordonnée entre les fournisseurs de soins pédiatriques et les fournisseurs de soins adultes. Le fait d'entamer les discussions sur la transition très tôt, vers l'âge de 14 à 16 ans, peut préparer les adolescents à ce changement. Il est essentiel d'éduquer les jeunes patients sur leur maladie, les plans de traitement et les compétences d'autogestion. Un plan de transition comprenant un calendrier, l'identification des fournisseurs de soins de santé pour adultes et la garantie de la continuité des soins permet de faciliter une transition en douceur vers les services de soins de santé pour adultes.



Pour en savoir plus

Lors de l'Assemblée scientifique annuelle 2024 de la Société canadienne de rhumatologie, le comité ACE s'est entretenu avec la D^{re} Michelle Batthish, rhumatologue pédiatrique à l'hôpital pour enfants McMaster, la D^{re} Stephanie Garner, rhumatologue pour adultes à l'Université de Calgary, et Mme Natasha Trehan, personne atteinte d'arthrite juvénile idiopathique, au sujet de l'adulte en devenir atteint d'une maladie rhumatismale. Le trio discute de la transition entre les soins pédiatriques et les soins pour adultes atteints d'arthrite et partage des conseils pour les patients et les membres de leur famille. Visionnez l'entrevue [ici](#) (en anglais avec possibilité de sous-titrages en français [sous paramètres]).

Comment puis-je participer à des études de recherche?

Pour participer à des études de recherche, vous pouvez commencer par discuter des possibilités avec votre rhumatologue. De nombreux centres médicaux universitaires et associations de patients atteints d'arthrite proposent des informations sur les essais cliniques en cours. Vous pouvez également consulter les registres d'essais cliniques et des sites Web comme [ClinicalTrials.gov](#) (en anglais seulement) pour trouver des études correspondant à votre maladie et



à vos intérêts. La participation à un essai clinique implique généralement de répondre à des critères d'admissibilité spécifiques, de fournir un consentement éclairé et d'assister aux visites de l'étude, le cas échéant.



Pour en savoir plus

Les personnes atteintes d'arthrite jouent un rôle très important dans la recherche. La participation prend de nombreuses formes, notamment :

- Répondre à des questionnaires et à des enquêtes
- Participer à des entretiens individuels ou collectifs avec des chercheurs
- Participer à des comités ou des conseils consultatifs afin de prendre part à la prise de décision en matière de recherche
- Participer à des essais cliniques de médicaments

Trouver un projet de recherche auquel prendre part est la première étape de la participation à la recherche sur l'arthrite. Le comité ACE propose sur son site Web une **section** dédiée à la participation à la recherche pour vous aider à démarrer.

Options de traitement

Quels sont les différents types de médicaments utilisés pour traiter et gérer l'arthrite inflammatoire?

Pour de nombreuses personnes atteintes d'arthrite, les médicaments sont un élément essentiel d'un plan de traitement efficace. Bien qu'il n'y ait pas de remède connu à l'arthrite, il existe de nombreux traitements efficaces, en particulier pour l'arthrite inflammatoire. Ces médicaments peuvent, dans certains cas, stopper le processus pathologique à l'origine des lésions articulaires et de l'invalidité.

Il existe essentiellement deux catégories de médicaments : les médicaments qui traitent les symptômes et les médicaments novateurs qui traitent les pathologies sous-jacentes.

Médicaments pour traiter les symptômes

Les médicaments utilisés pour traiter les symptômes d'arthrite présentent leurs propres avantages et risques. Les AINS et les analgésiques sont souvent efficaces pour les douleurs légères

à modérées, tandis que les stéroïdes et les opioïdes sont réservés aux douleurs plus intenses. Une réflexion approfondie et des conseils médicaux sont essentiels pour trouver le traitement le plus approprié et le plus sûr pour chaque personne. Ces médicaments comprennent :

- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (« AINS »)
- Les analgésiques, comme l'acétaminophène (Tylenol®)
- Les stéroïdes
- Les opioïdes

Médicaments novateurs pour traiter les pathologies sous-jacentes

Le terme « médicaments novateurs » est couramment utilisé pour décrire les médicaments qui traitent certaines des molécules spécifiques responsables de l'inflammation, de la douleur et de l'invalidité dans les formes inflammatoires d'arthrite. Au cours des 23 dernières années, les médicaments novateurs destinés aux personnes atteintes d'arthrite inflammatoire ont permis d'améliorer les stratégies de prise en charge de la maladie et les résultats pour les patients. Ces médicaments peuvent ralentir la progression de la maladie et protéger les articulations et les autres tissus contre des dommages permanents. Ces médicaments comprennent :

- Les médicaments antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM)
- Les médicaments antirhumatismaux modificateurs de la maladie de synthèse ciblés (ARMM-sci)
- Les médicaments antirhumatismaux modificateurs de la maladie biologiques (ARMM-bo), également connus sous le nom de « biologiques d'origine »
- Les médicaments antirhumatismaux modificateurs de la maladie biologiques biosimilaires (ARMM-bs), également appelés « biosimilaires »

Pour en savoir plus

Le cours **Éducation JointHealth™ : Médicaments novateurs pour le traitement de l'arthrite inflammatoire (AI)** est conçu pour aider les patients atteints d'arthrite inflammatoire à identifier le moment opportun pour passer à un médicament novateur ainsi que les questions clés à poser quant à leur mode d'administration et les bienfaits et les risques qu'ils présentent. Il vous donnera également une vue d'ensemble des facteurs à prendre en considération lors du choix d'un médicament novateur.



Quelle est la différence entre un médicament biologique d'origine et un médicament biologique biosimilaire?

Lorsque le brevet d'un médicament biologique d'origine expire, d'autres fabricants sont autorisés à produire une version biosimilaire du médicament, un peu comme le fait un médicament générique lorsque le brevet d'un médicament de marque à petite molécule arrive à expiration. Santé Canada définit un biosimilaire comme un médicament biologique très similaire à son médicament biologique d'origine, sans différence significative attendue en termes d'innocuité et d'efficacité par rapport au médicament biologique d'origine, et qui apporte les mêmes bienfaits thérapeutiques aux patients. Les biosimilaires, comme les biologiques d'origine, peuvent être administrés à domicile par injection (auto-injection) ou par perfusion intraveineuse (IV) dans un cabinet médical ou une clinique de perfusion.

Le type de données requises pour soutenir l'approbation d'un biosimilaire par Santé Canada diffère de celui requis pour un médicament biologique d'origine. Les fabricants de biosimilaires n'ont pas à reprendre la recherche et le développement du médicament biologique d'origine. En revanche, les fabricants de biosimilaires doivent réaliser des études comparatives pour démontrer des niveaux d'efficacité similaires. Cela signifie que les fabricants qui produisent des biosimilaires d'autres médicaments biologiques d'origine n'ont généralement pas les mêmes coûts pour mettre les produits sur le marché et peuvent donc les proposer à un prix inférieur. Les économies générées par les biosimilaires peuvent être réinvesties dans les ressources de soins de santé dont les patients canadiens ont besoin.

L'utilisation des biosimilaires est approuvée au Canada depuis 2009, et pour l'arthrite, depuis 2014. Cinquante-cinq biosimilaires sont actuellement approuvés par Santé Canada pour le traitement de maladies chroniques, notamment l'arthrite inflammatoire, le cancer, les maladies inflammatoires de l'intestin, le diabète, la sclérose en plaques, le psoriasis et la dégénérescence maculaire liée à l'âge.



Pour en savoir plus

Depuis 2009, le comité ACE joue un rôle de premier plan dans les discussions sur l'élaboration des politiques relatives aux biosimilaires. Il partage des informations avec les parties prenantes de tout le Canada au moyen d'ateliers gratuits fondés sur la recherche, de webinaires et de programmes éducatifs. Fort de cette expérience, le comité ACE a créé l'**Échange Biosimilaires**, un carrefour d'information permettant aux patients d'obtenir les dernières nouvelles et analyses de fond.

Que dois-je savoir lorsque je commence à prendre un médicament biologique?

Les médicaments biologiques (d'origine et biosimilaires) sont constitués de protéines de grande taille qui ciblent des composants spécifiques de la réponse immunitaire qui provoquent l'inflammation. Ils sont administrés par injection intraveineuse ou par auto-injection sous-cutanée.

Lorsque vous commencez à prendre un médicament biologique (d'origine ou biosimilaire), il est important que vous compreniez les bienfaits potentiels, les risques et les modes d'administration. Ces médicaments peuvent réduire de manière significative l'inflammation et l'activité de la maladie, mais peuvent augmenter le risque d'infections. Une surveillance régulière et des rendez-vous de suivi sont nécessaires pour évaluer l'efficacité et gérer les effets secondaires. Une formation adéquate sur les procédures d'auto-injection ou de perfusion est également essentielle.

Comment les inhibiteurs de Janus Kinase (JAK) agissent-ils?

Les ARMM de synthèse ciblés (ARMM-sci) sont de petites molécules conçues pour cibler des molécules spécifiques intervenant dans le processus inflammatoire. Ce ne sont pas des médicaments biologiques, mais ils ciblent des parties spécifiques du système immunitaire - contrairement aux ARMM de synthèse conventionnels (ARMM-sc), qui ont un effet modérateur sur l'ensemble du système immunitaire. Les ARMM de synthèse ciblés sont administrés sous forme de comprimés quotidiens qui traversent le système digestif et agissent à l'intérieur des cellules du système immunitaire.





À ce jour, les inhibiteurs de Janus Kinase (JAK) constituent la seule sous-classification des ARMM-sci disponibles au Canada, bien que d'autres fassent l'objet de recherches à l'échelle mondiale.

Les inhibiteurs de JAK agissent en inhibant l'activité d'une ou de plusieurs enzymes de la famille Janus Kinase (JAK1, JAK2, JAK3 et tyrosine kinase), qui sont des éléments du système immunitaire pouvant être liés aux symptômes de l'arthrite inflammatoire. Les inhibiteurs de JAK ne sont utilisés que pour traiter les formes inflammatoires d'arthrite; ils ne sont pas utilisés pour le traitement de l'arthrose.

Les inhibiteurs de JAK peuvent être pris seuls ou en association avec un autre médicament.

Devrais-je utiliser des médicaments contre l'obésité pour gérer mon arthrite inflammatoire?

Il n'est généralement pas recommandé d'utiliser des médicaments contre l'obésité pour gérer l'arthrite inflammatoire. Cependant, l'atteinte ou le maintien d'un poids santé peut réduire de façon significative le stress sur les articulations, diminuer l'inflammation et améliorer l'état de santé général. Les stratégies de gestion du poids doivent être axées sur une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et des changements de mode de vie. Il est important de consulter un professionnel de la santé pour élaborer un plan personnalisé qui tienne compte de votre arthrite et de votre état de santé général.



Pour en savoir plus

Votre mode de vie, en particulier l'exercice physique et la nutrition, sont deux des éléments les plus importants de votre plan de traitement de l'arthrite inflammatoire. Dans un numéro spécial du JointHealth™ insight, le comité ACE partage les bienfaits de l'exercice et d'une saine alimentation. Pour vous aider à entamer une démarche visant à améliorer la façon dont vous vous sentez physiquement et émotionnellement, nous explorons également quelques suggestions d'exercices et de changements alimentaires appropriés.

Le cannabis aide-t-il à soulager les douleurs arthritiques?

À l'heure actuelle, le cannabis n'est pas un produit thérapeutique approuvé par Santé Canada, qui déclare que l'utilisation du cannabis comporte des risques pour la santé, dont certains peuvent ne pas être connus ou entièrement compris. Les études étayant l'innocuité et l'efficacité du cannabis à des fins médicales sont limitées et ne répondent pas aux normes requises par le Règlement sur les aliments et drogues pour les médicaments commercialisés au Canada.

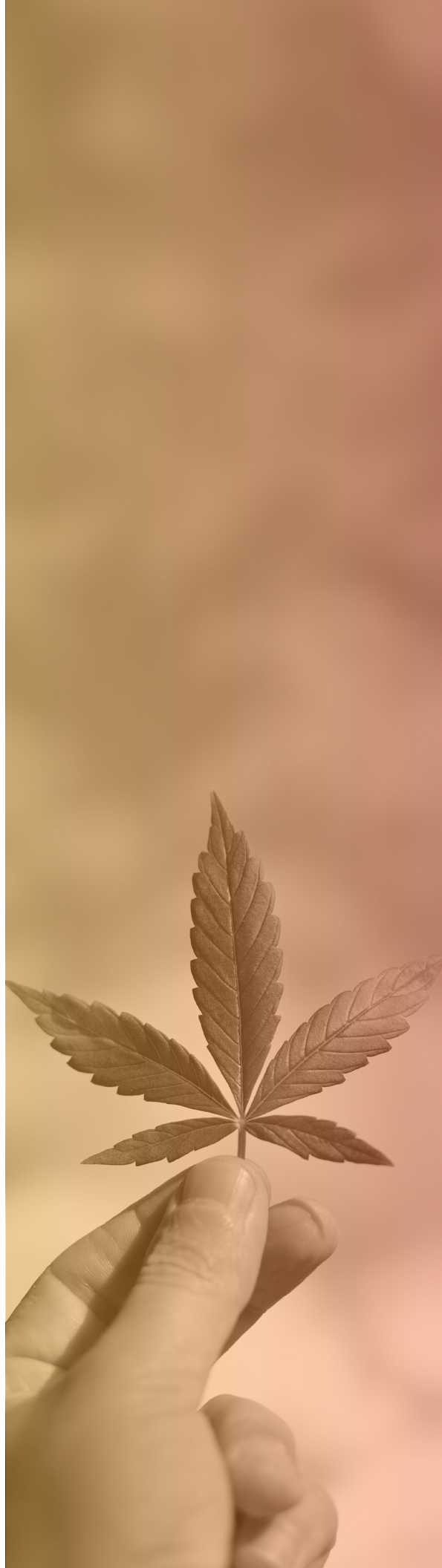
Peu de recherches médicales ont été menées sur l'utilisation du cannabis chez les personnes atteintes d'arthrite. Bien qu'il soit facile de trouver des preuves anecdotiques et des témoignages personnels en faveur de son utilisation, des essais cliniques rigoureux sont nécessaires pour confirmer l'efficacité du cannabis à des fins médicales en matière de gestion de la douleur arthritique chronique.

Selon la Société canadienne de rhumatologie, le cannabis à des fins médicales ne doit pas être utilisé chez les populations de patients suivantes :

- a. Patients en rhumatologie âgés de moins de 25 ans
- b. Patients présentant des réactions allergiques aux produits cannabinoïdes
- c. Femmes enceintes ou qui allaitent
- d. Patients ayant des antécédents de maladie psychotique actuelle ou passée, de troubles liés à l'abus de substances, de tentatives de suicide antérieures ou d'idées suicidaires

Le cannabis à des fins médicales doit être utilisé avec précaution chez les populations de patients suivantes :

- a. Patients âgés
- b. Patients souffrant d'une maladie mentale instable
- c. Patients ayant des antécédents de maladie cardiovasculaire ou pulmonaire modérée ou grave
- d. Patients travaillant dans des environnements exigeant des niveaux élevés de concentration, un fonctionnement administratif optimal et de la vivacité d'esprit
- e. Patients recevant un traitement concomitant par des sédatifs-hypnotiques ou d'autres médicaments psychoactifs





Pour en savoir plus

Santé Canada fournit aux patients et aux fournisseurs de soins de santé des **conseils utiles** sur la consommation de cannabis à des fins médicales. Cliquez **ici** pour lire l'énoncé de position de la Société canadienne de rhumatologie sur l'utilisation du cannabis à des fins médicales pour les maladies rhumatismales.

Prévention

Peut-on prévenir l'arthrite inflammatoire?

À l'heure actuelle, il n'existe aucun moyen connu de prévenir complètement l'arthrite inflammatoire. Toutefois, certains choix de mode de vie peuvent réduire le risque ou retarder l'apparition des symptômes. Le maintien d'un poids santé, une alimentation anti-inflammatoire, l'absence de tabagisme et la gestion du stress peuvent contribuer à une meilleure santé des articulations. Un diagnostic et un traitement précoces sont essentiels pour prévenir les lésions articulaires graves et améliorer la santé à long terme.

Quels sont les facteurs de risque de l'arthrite inflammatoire?

Les facteurs de risque de l'arthrite inflammatoire comprennent la prédisposition génétique, les antécédents familiaux d'arthrite, le tabagisme, l'obésité et certaines infections. Les changements hormonaux, en particulier chez les femmes, peuvent également influencer le développement de l'arthrite. La compréhension de ces facteurs de risque peut aider à l'identification précoce et à la gestion de la maladie, bien que tous les facteurs de risque ne soient pas contrôlables par les personnes concernées.

Quel est le rôle de la génétique par rapport au risque de développer de l'arthrite inflammatoire?

La génétique joue un rôle important quant au risque de développer de l'arthrite inflammatoire. Des antécédents familiaux d'arthrite augmentent la probabilité de transmission de la maladie. Des marqueurs génétiques spécifiques, tels que HLA-DRB1 pour la polyarthrite rhumatoïde, sont

associés à un risque plus élevé. Si la génétique contribue à la susceptibilité, les facteurs environnementaux et les choix de mode de vie influencent également le développement et la progression de la maladie.

Le régime alimentaire et la nutrition peuvent-ils jouer un rôle dans la prévention de l'arthrite inflammatoire?

Il est tout à fait naturel de vouloir exercer un certain contrôle sur la progression d'une maladie chronique, et votre régime alimentaire et votre nutrition sont des éléments sur lesquels vous avez un certain niveau de contrôle. Le régime alimentaire et la nutrition peuvent influencer l'inflammation et l'état de santé général, jouant potentiellement un rôle dans la prévention de l'arthrite inflammatoire. Un régime anti-inflammatoire riche en fruits, légumes, céréales complètes, protéines maigres et graisses saines, comme les acides gras oméga-3, peut contribuer à réduire l'inflammation. Éviter les aliments transformés, l'excès de sucre et les acides gras trans est également bénéfique. Bien que le régime alimentaire ne puisse à lui seul prévenir l'arthrite, il favorise la santé générale et peut réduire la gravité des symptômes.



Pour en savoir plus

Pour vous aider à comprendre ce que la recherche nous apprend sur l'arthrite, le régime alimentaire et la nutrition, le comité ACE a élaboré une **ressource** portant sur ce qui est prouvé et ce que ne l'est pas.

Ressources et soutien aux patients

Quels sont les moyens de déterminer si les ressources en ligne sont crédibles?

Pour déterminer si les ressources en ligne sont crédibles, vérifiez les qualifications et les affiliations de la source. Les sites Web dignes de confiance sont souvent associés à des institutions médicales, des organismes professionnels ou des agences gouvernementales. Recherchez des informations évaluées par des pairs, du contenu fondé sur des preuves et des citations de sources fiables. Méfiez-vous des sites qui font des affirmations non vérifiées, qui vendent des produits ou qui manquent de transparence en ce qui concerne leurs auteurs et leur financement.





Pour en savoir plus

Vous cherchez sur Internet des informations crédibles à propos de l'arthrite? Le comité ACE peut vous aider. Dans ce **numéro** du JointHealth™ insight, le comité ACE fournit des outils pour vous aider à devenir un partenaire informé dans vos soins de santé, y compris des critères pour évaluer la crédibilité d'un site Web consacré à la santé.

Où dois-je m'adresser pour savoir si mon médicament contre l'arthrite inflammatoire est remboursé par mon régime public d'assurance-médicaments?

Au Canada, les régimes publics et privés d'assurance-médicaments sont complexes et il peut être difficile de les comprendre et de s'y retrouver. Pour vous aider, le comité ACE a publié une **édition spéciale** du JointHealth™ insight qui donne un aperçu du régime de remboursement des médicaments au Canada.

Pour savoir si votre médicament contre l'arthrite est remboursé par votre régime public d'assurance-médicaments, visitez le site Web du ministère de la Santé de votre province ou territoire. Plusieurs d'entre eux disposent d'une liste de médicaments en ligne où vous pouvez rechercher des médicaments spécifiques. Vous pouvez également communiquer avec votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien pour obtenir de l'aide. De plus, les programmes de soutien aux patients offerts par les sociétés pharmaceutiques peuvent fournir des renseignements sur le remboursement et les options d'aide financière.

Comment puis-je savoir si un médicament spécifique contre l'arthrite est remboursé par mon régime privé d'assurance-maladie?

Pour savoir si un médicament spécifique contre l'arthrite est remboursé par votre régime privé d'assurance-maladie, consultez la liste des médicaments de votre police ou

communiquiez directement avec votre assureur. Plusieurs assureurs offrent des outils en ligne pour vérifier la couverture des médicaments. Votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien peut également vous aider à comprendre les prestations d'assurance et les questions de remboursement. Les programmes de soutien aux patients peuvent offrir une aide supplémentaire.

Qu'est-ce qu'un programme de soutien aux patients?

Une fois qu'un rhumatologue a prescrit un médicament novateur à un patient, le coordonnateur du programme de soutien aux patients peut le contacter pour entamer le processus d'inscription. Presque tous les médicaments novateurs utilisés pour traiter les formes inflammatoires de l'arthrite sont assortis d'un programme de soutien aux patients.

Au moment où le coordonnateur du programme de soutien aux patients commence à s'occuper des formalités administratives, il prend contact avec la personne à qui les médicaments ont été prescrits afin de procéder à une évaluation initiale de ses besoins. En fonction des besoins spécifiques du patient, le coordonnateur recommande les services disponibles dans le cadre du programme afin de le personnaliser. Les services offerts par les programmes de soutien aux patients varient d'un laboratoire pharmaceutique à l'autre, mais tous proposent une aide pour obtenir le remboursement du médicament par l'assureur public ou privé de la personne, des ressources éducatives, un soutien infirmier (pour la formation à l'auto-injection, par exemple) et même une aide financière en cas d'urgence.

Les programmes de soutien aux patients peuvent également aider les patients à s'y retrouver dans le processus de remboursement des médicaments :

- Exigences en matière d'autorisation préalable pour les médicaments sur ordonnance
- Substitution des génériques
- Changement de biosimilaire
- Procédure d'appel en cas de refus de remboursement de médicaments
- Limitations ou exclusions des régimes d'assurance
- Aide financière



Les programmes de soutien aux patients proposent notamment les services suivants :

- Orientation vers des spécialistes
- Aide à la gestion des médicaments (formation à la prise des médicaments, par exemple, formation à l'injection)
- Coordination des soins (interaction avec les différents fournisseurs de soins de santé, gestion des rendez-vous et des traitements)
- Programmes de gestion des maladies (accès à des infirmières spécialisées, à des nutritionnistes)
- Ressources éducatives et services de conseil (régime alimentaire, exercice physique, santé mentale)
- Plans de santé et de bien-être pour l'arthrite
- Services de soins virtuels (réunions en ligne avec des professionnels de la santé)
- Outils de santé numériques (plateformes et applications en ligne pour accéder aux dossiers médicaux ou aux calendriers de prise de médicaments, surveiller les symptômes, etc.)



Pour en savoir plus

Le comité ACE a dressé une liste des médicaments novateurs contre l'arthrite inflammatoire et des liens vers les programmes de soutien aux patients correspondants, où vous trouverez des détails sur les programmes. Cliquez **ici** pour consulter la liste des programmes de soutien aux patients en format PDF.

Arthritis Consumer Experts (ACE)

Qui nous sommes

Le comité ACE (Arthritis Consumer Experts) et les membres de son équipe reconnaissent qu'ils se réunissent et travaillent sur le territoire traditionnel, ancestral et non cédé des peuples Salish de la Côte - x^wməθk^wəyəm (Musqueam), Sk̓wxwú7mesh (Squamish) et Səlílwəta?/Selilwitulh (Tsleil-Waututh).

Arthritis Consumer Experts est exploitée à titre d'organisation à but non lucratif et offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation et de l'information fondées sur la recherche. 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 son Conseil consultatif formé de professionnels de la santé, de scientifiques et de patients. 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. À la fin de l'année, toute somme résiduelle du budget annuel d'ACE est réinvestie pour soutenir les programmes de base de l'année suivante, au profit des Canadiennes et Canadiens atteints d'arthrite.

Depuis les 21 dernières années, le comité ACE a toujours respecté l'engagement qu'il a pris envers ses membres et abonnés, ses collaborateurs professionnels et le public, afin d'effectuer son travail de façon indépendante et libre de

l'influence de ses donateurs.

Dans le but d'assurer à ses employées, collaborateurs, membres et abonnés qu'il dirige l'organisation avec intégrité et en se conformant à la loi et aux normes les plus élevées en matière d'éthique, le comité ACE a adopté un ensemble de principes directeurs rigoureux :

- Le comité ACE sollicite des subventions auprès d'organismes privés et publics pour soutenir ses programmes et plans de base et attribue ces fonds, libre de toute influence;
- Le comité ACE divulgue les sources de financement de toutes ses activités;
- Le comité ACE ne fait aucunement la promotion de « marques », de produits ou de programmes dans son matériel, sur son site Web ou à même ses activités ou programmes éducatifs;
- Le personnel du comité ACE n'a droit à aucune participation financière ni ne reçoit de bénéfice personnel non financier de la part d'organismes liés au domaine de la santé;
- Le comité ACE identifie la source de tout matériel et document utilisés;
- Le comité ACE développe des prises de position sur les produits, services et politiques en matière de santé, en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu de l'enseignement, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement, en conservant son libre arbitre, sans influence ou contrainte émanant de ses sources de financement ou d'autres; le personnel du comité ACE ne partage aucune activité sociale avec le personnel d'organismes supporteurs;
- Cheryl Koehn ne possède pas d'actions ou de participation financière dans aucun des organismes supporteurs, publics ou privés.

Remerciement

ACE remercie Arthrite-recherche Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de tout le matériel JointHealth™ et du comité ACE.



Reconnaissance de financement

Au cours des 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions de : Amgen Canada, Arthrite-recherche Canada, Biocon Biologics Canada, Biogen Canada, Celltrion Healthcare Canada, Forum canadien des biosimilaires, JAMP Pharma, Novartis Canada, Organon Canada, Pfizer Canada, Sandoz Canada, Société canadienne de rhumatologie, UCB Canada, l'Université de la Colombie-Britannique et l'Université de Toronto.

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou 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 liés à votre santé, veuillez consulter votre médecin.

ACE Arthritis Consumer Experts

#210 - 1529 West 6th Avenue
Vancouver BC V6J 1R1
t: 604.974.1366

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.

© Arthritis Consumer Experts 2024