

L'arthrose

– la forme d'arthrite la plus répandue et la plus coûteuse au Canada

Forme d'arthrite la plus répandue, l'arthrose est une maladie articulaire progressive qui survient lorsque les tissus endommagés d'une articulation n'arrivent plus à se réparer normalement par eux-mêmes. Il en résulte alors une dégradation des os et du cartilage. Compte tenu de l'allongement de l'espérance de vie et du nombre croissant de personnes souffrant d'obésité et de blessures au genou, l'arthrose, particulièrement celle du genou, est devenue l'une des maladies chroniques qui connaît la croissance la plus rapide partout sur la planète. Au Canada, l'arthrose affecte une personne sur 8 (13 % de la population) et a un impact considérable sur l'invalidité à long terme et la main-d'œuvre active canadienne.



Le fardeau humain de l'arthrose

Les conclusions du rapport « L'impact de l'arthrite au Canada : aujourd'hui et au cours des 30 prochaines années » publié par l'Alliance de l'arthrite du Canada indiquent que le fardeau de l'arthrose au Canada devrait avoir des conséquences significatives en termes de santé et de coûts pour les Canadiens, aujourd'hui et au cours des 30 prochaines années.

Actuellement, plus de 4,5 millions de personnes souffrent d'arthrose. En l'espace d'une génération (30 ans), on prévoit que plus de 10 millions de Canadiens (soit 1 sur 4) seront atteints d'arthrose. Toutes les 60 secondes, un nouveau diagnostic d'arthrose sera établi, faisant grimper la statistique à presque 30 % de la main-d'œuvre active (1 travailleur sur 3) éprouvant de la difficulté à travailler en raison de l'arthrose. De plus, environ 500 000 Canadiens souffriront d'un niveau d'incapacité de modéré à grave à cause de l'arthrose.

Selon une étude récente, on a constaté que d'ici 2031, le coût pour l'économie canadienne de la progression de l'arthrose pourrait être estimé à 17,5 milliards de dollars

« Jusqu'à 90 pour cent des personnes atteintes d'arthrose souffrent également d'au moins une autre affection chronique, la plupart du temps de diabète, d'une maladie cardiaque ou d'hypertension. »

annuellement en perte de productivité puisque la maladie force un plus grand nombre de personnes à cesser de travailler ou à réduire les heures de travail.*

Selon la docteure Gillian Hawker, rhumatologue et professeure de médecine à l'Université de Toronto : « Bien que des médicaments efficaces existent, le taux de prévalence élevé d'autres affections médicales chez les personnes atteintes d'arthrose transforme la gestion de l'arthrose en un véritable défi. Jusqu'à 90 % des personnes atteintes d'arthrose souffrent également d'au moins une autre affection chronique, la plupart du temps de diabète, d'une maladie cardiaque ou d'hypertension. »

Bien que certains médicaments soient disponibles pour soulager les symptômes associés à la maladie, comme la douleur et l'inflammation, il n'existe actuellement aucun médicament traitant efficacement le processus de maladie sous-jacente à l'arthrose. C'est pourquoi des traitements non médicamenteux, comme l'activité physique par exemple, sont souvent envisagés comme la « meilleure médecine » pour le traitement de l'arthrose.

* Sharif B, Garner R, Hennessy D, Sanmartin C, Flanagan WM, Marshall DA. Productivity costs of work loss associated with osteoarthritis in Canada from 2010 to 2031. *Osteoarthritis Cartilage* 2017;25(2):249-258.

Guide pour vivre avec l'arthrose

Quels sont les signes et symptômes de l'arthrose ?

- Douleur articulaire après l'activité et qui s'améliore au repos
- Raideur de courte durée le matin ou après un repos
- Réduction de l'amplitude du mouvement d'une articulation ou des articulations
- Gonflement des articulations, particulièrement des mains et des pieds

Que dois-je savoir à propos de l'arthrose ?

- L'arthrose est une maladie qui affecte toute l'articulation et non simplement le cartilage et est fort probablement le résultat de tentatives d'« autoréparation » de l'articulation
- Pour la grande majorité des personnes atteintes d'arthrose, la douleur articulaire ne s'aggrave pas progressivement
- Le niveau de douleur dans une articulation ne correspond pas nécessairement au niveau de dommage de l'articulation. En d'autres mots, une douleur intense n'équivaut pas nécessairement à un dommage articulaire grave
- Les articulations ont besoin d'exercice régulier pour se maintenir en santé

Que dois-je inclure dans mon plan d'autotraitement pour la gestion de l'arthrose ?

1. Exercice

La recherche a démontré que l'exercice peut soulager efficacement la douleur articulaire et augmenter la mobilité. Il y a deux types d'exercice recommandés pour la gestion de l'arthrose :

1. l'activité aérobique (une activité qui augmente la fréquence cardiaque), comme la marche, le vélo et la natation;
2. des exercices de renforcement des articulations et d'amplitude de mouvement, comme le renforcement du genou alors que vous êtes assis sur une chaise



Pour offrir un maximum d'avantages, l'activité physique doit être régulière. Il peut être difficile de rester motivé à faire de l'exercice. Voici donc quelques stratégies qui pourraient rendre l'exercice à la fois plus facile, plus pratique et plus agréable :

- choisir des activités qui peuvent être facilement intégrées à la vie de tous les jours, comme par exemple prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, marcher au lieu de conduire et

descendre de l'autobus quelques arrêts avant votre destination

- faire des exercices d'amplitude de mouvement tout en lisant ou en regardant la télé
- faire de l'exercice avec une autre personne ou en groupe, comme dans un cours d'activité physique, est beaucoup plus agréable et motivant



Les patients souffrant d'arthrose de la hanche ou du genou devraient s'abonner au programme canadien GLA:D®, un programme d'éducation et d'exercices de 8 semaines fondé sur les résultats les plus récents de la recherche sur l'arthrose et qui s'est avéré efficace pour réduire la douleur et la perte des fonctions articulaires chez les participants. Pour en savoir plus sur le programme et comment y participer, consultez le site Web du programme à : <http://gladcanada.ca> (en anglais seulement).

2. Perdre du poids si vous faites de l'embonpoint

Une étude récente a démontré que la perte de poids chez une personne atteinte d'arthrose du genou et présentant un excès de poids réduit considérablement sa douleur, accroît les fonctions articulaires de son genou et au bout du compte, améliore sa qualité de vie. Une saine alimentation et une augmentation du niveau d'activité, voilà ce que les chercheurs ont identifié comme étant la meilleure stratégie de gestion du poids.



À cause de la douleur qu'elles éprouvent, beaucoup de personnes trouvent difficile de

commencer un programme d'exercices. Dans ce cas, plusieurs médecins recommandent de prendre un analgésique (comme de l'acétaminophène ou du Tylenol®) environ 30 minutes avant de commencer la routine d'exercices. Selon les douleurs articulaires, appliquer de la chaleur ou du froid en fonction de la préférence de chacun est un traitement non médicamenteux qui peut être efficace et pourrait permettre aux personnes atteintes d'arthrose de s'adonner à une routine d'exercices plus agréable et efficace.

3. Chaussures bien adaptées

La recherche a démontré que les chaussures dotées des caractéristiques suivantes conviennent le mieux aux personnes atteintes d'arthrose :

- semelle épaisse et absorbant les chocs
- talon plat et devant large (vos orteils ne seront pas trop à l'étroit pendant la marche)
- chaussures qui s'attachent et non de type mocassin qu'on enfle
- les chaussures correspondant à cette description sont le plus souvent des souliers de course ou d'entraînement, mais vous pouvez vous procurer des semelles coussinées et les glisser dans des chaussures à semelles ordinaires

4. Soulagement de la douleur

- L'application de froid ou de chaleur et le recours à certaines thérapies complémentaires font partie de l'arsenal employé par les personnes atteintes d'arthrose pour soulager la douleur. La section qui suit traite de ce sujet.

Thérapies complémentaires utilisées par les personnes atteintes d'arthrose

Thérapie	Description	Fonction
Chiropractie	<ul style="list-style-type: none">• une vaste gamme de techniques de manipulation peut être utilisée dans ce traitement pour un réalignement approprié de la structure musculosquelettique• peut aussi comprendre l'application de chaleur, de froid ou un traitement de massage	<ul style="list-style-type: none">• thérapie conçue pour améliorer les fonctions de l'articulation et par conséquent soulager la douleur et les spasmes musculaires
Ostéopathie	<ul style="list-style-type: none">• cette thérapie met l'accent sur les réajustements manuels et la manipulation physique des muscles, des articulations et des os• l'ostéopathe « traite » le patient en utilisant ses mains	<ul style="list-style-type: none">• l'ostéopathie vise à accroître la circulation et le drainage des articulations atteintes d'arthrose• ceci est censé réduire l'inflammation et le stress imposés aux articulations et améliorer les fonctions articulaires
Technique Alexander	<ul style="list-style-type: none">• axée sur l'identification des problèmes de posture du corps et l'enseignement des façons appropriées de se tenir debout, de s'asseoir ou de se mouvoir	<ul style="list-style-type: none">• cette thérapie du mouvement est censée réduire la pression et la tension musculaires, améliorer la conscience de son corps et favoriser le mouvement

Dans le cadre du Mois de sensibilisation à l'arthrite, nous avons fait équipe avec la physiothérapeute et spécialiste de l'application des connaissances, Alison Hoens, afin de découvrir des techniques efficaces à utiliser à la maison pour vous aider à bouger plus, gérer la douleur et vous sentir mieux, même avec l'arthrose. Voici donc 3 super faits à se rappeler, selon Alison :

3 règles pour ménager vos articulations

pour les personnes atteintes d'arthrose

1

Faire bouger avant d'utiliser

- quand vous êtes assis, balancez vos jambes avant de vous lever pour marcher
- balancez vos bras avant de jardiner ou de nettoyer
- **POURQUOI ?** Ces mouvements « huilent » votre articulation grâce au fluide naturel qui lubrifie et fournit des nutriments. Il s'agit d'un excellent moyen d'éviter la douleur et la raideur que l'on éprouve tellement souvent quand on doit recommencer à bouger après une station assise



2

Tension ? Attention ! Réchauffer et étirer avant utilisation

- réchauffez les tissus de l'articulation avec une chaleur humide (c.-à-d. appliquer un linge humide et chaud, prendre une douche chaude ou faire trempette dans un bain chaud) avant l'étirement
- **POURQUOI ?** Être assis ou étendu peut entraîner des tensions dans les tissus entourant vos articulations. De plus, certaines parties des tissus peuvent devenir plus tendues quand elles sont froides. Par conséquent, réchauffer vos articulations facilite l'étirement des tissus, particulièrement si vous êtes resté assis pendant un bon moment
- **Exceptions :**
 1. n'appliquez pas de chaleur sur vos articulations si elles sont chaudes et rouges et (ou) si vous sentez un engourdissement dans cette zone; et
 2. attention de ne pas brûler la peau avec une compresse trop chaude; la peau peut être légèrement rosée mais non rougie



3

Bouger un peu et souvent – même si c'est douloureux

- essayez de marcher de 3 à 5 minutes une fois toutes les heures
- trouvez-vous des raisons de vous lever et déplacez-vous un peu autour : allez chercher un verre d'eau, videz le lave-vaisselle, promenez-vous quand vous parlez au téléphone, demandez à un collègue de tenir votre réunion « en marchant »
- **POURQUOI ?** Les mouvements lubrifient et renforcent vos articulations et empêchent les tissus conjonctifs de se contracter. Les mouvements contribuent à libérer les antalgiques naturels secrétés par le cerveau



Retour à l'école et arthrite inflammatoire

Que ce soit au primaire, au secondaire ou à l'université, la perspective de retourner à l'école en automne est déjà suffisamment stressante sans qu'il soit nécessaire d'y ajouter toutes les difficultés de la vie avec l'arthrite inflammatoire (AI). Pour les étudiants atteints d'AI, le début de l'année scolaire est certainement l'un des moments les plus exigeants de l'année. Le comité ACE a mené des sondages auprès d'étudiants atteints d'AI et de leurs parents et tient à partager certaines des stratégies qu'ils ont mis au point par essais et erreurs et qui contribuent à favoriser un certain équilibre entre la vie étudiante et les complexités et l'imprévisibilité inhérentes à l'AI. Vous trouverez ci-dessous un aide-mémoire utile pour bien se préparer pour l'année scolaire.



L'arthrite est partout !

Aide-mémoire

1. Communiquer avec le service d'accessibilité de l'établissement scolaire pour prendre des dispositions d'aménagements

La plupart des collèges et universités au Canada ont un service d'accessibilité (parfois appelé Centre de ressources pour personnes handicapées). Pour s'inscrire à ce type de programme, un étudiant doit fournir des documents médicaux prouvant que l'AI affecte sa performance scolaire. Il peut ensuite demander que des aménagements soient effectués afin de l'aider tout au long de son année scolaire. Par exemple, pour un étudiant qui éprouve de la douleur aux mains après une longue session d'écriture, pouvoir passer ses examens et écrire ses dissertations sur un ordinateur est un aménagement utile. L'étudiant peut également demander que le délai de remise des travaux scolaires soit prolongé, lorsque c'est nécessaire. Peut-être n'aura-t-il pas recours à tous ces aménagements. Cependant, quand on est atteint d'AI, il est rassurant de savoir qu'une solution est déjà en place en cas de flambées imprévisibles de la maladie.

2. Choisir un horaire de cours permettant de ménager l'énergie

Dans la mesure du possible, un étudiant choisit ses cours en fonction du moment où ils sont donnés. Cependant, un étudiant atteint d'AI est conscient que sa fatigue suit un cycle quotidien qui lui est propre. Plein d'énergie le matin, il pourrait devoir s'allonger et se reposer en fin d'après-midi. C'est pourquoi s'inscrire aux cours du matin sans interruption pour ne pas avoir à rester sur le campus pendant des heures à attendre un cours en après-midi pourrait être une solution. Répartir uniformément les cours sur toute la semaine pour conserver un peu d'énergie et s'assurer de ne pas trop manquer de cours s'il doit s'absenter une journée en est une autre.

3. Préparer une phrase simple pour expliquer rapidement sa maladie et les restrictions qu'elle impose, sans entrer dans les détails

À l'école, il y a souvent des situations ou des événements sociaux qui exigent qu'un étudiant explique rapidement ce qu'est l'AI à une nouvelle connaissance. Par exemple, dans le cadre d'un projet de groupe, il devra expliquer pourquoi il ne peut participer aux réunions tardives en soirée ou réaliser tout le projet en une longue journée de 12 heures. L'arthrite inflammatoire n'est pas une maladie généralement bien connue et comprise et parfois, elle peut ne pas être prise au sérieux en raison des fausses perceptions du public de ce qu'est réellement l'arthrite. Pour rendre ces situations de groupe moins embarrassantes et s'assurer que tous comprennent bien les défis que pose l'AI à la vie sur le campus, un étudiant devrait toujours avoir en tête une brève explication pouvant être utilisée lorsque nécessaire : « Je souffre d'une maladie auto-immune qui draine réellement une partie de mon énergie. C'est pourquoi une session d'études en après-midi fonctionne mieux pour moi... ».

« Je souffre d'une maladie auto-immune qui draine réellement une partie de mon énergie. C'est pourquoi une session d'études en après-midi fonctionne mieux pour moi... ».

Autre source de frustration d'une cohabitation avec l'AI, planifier peut être difficile. Impossible de prévoir comment vous allez vous sentir des jours, des semaines ou des mois à l'avance. Voilà qui pèse lourd sur la vie sociale d'un étudiant. Une règle simple lorsqu'un étudiant se voit dans l'obligation de refuser une invitation serait de demander si l'on peut remettre à une date ultérieure et de relancer la personne dès qu'il se sent mieux.

4. Apprendre comment gérer le stress avant que le stress ne s'installe

Un niveau de stress élevé peut affecter directement le cours de la maladie d'un étudiant atteint d'AI, et c'est souvent en période de stress élevé, à des moments moins opportuns, comme pendant les examens de fin d'année par exemple, que se déclenchent des flambées de la maladie. Voilà pourquoi le développement d'outils de gestion du stress, comme la respiration lente, la méditation et la pleine conscience, peut s'avérer d'une grande utilité pendant l'année scolaire. Travaillez au développement de ces outils pendant une période plus relax. Ainsi, lorsque le stress s'installera vraiment, vous serez préparé à le gérer efficacement et à éviter toute douleur et fatigue additionnelles.

Retour à l'école et arthrite juvénile

L'arthrite juvénile idiopathique (AJI) affecte environ 24 000 jeunes, allant d'enfants en bas âge aux adolescents (3 jeunes sur 1 000), ce qui en fait l'une des causes les plus fréquentes d'incapacité chronique chez les enfants. Environ 60 % de ces enfants souffriront d'une maladie active à l'âge adulte.

Selon la Société Cassie&Friends, un organisme caritatif national qui se consacre à sauver et à changer la vie d'enfants atteints d'arthrite, l'arrivée de septembre pour les parents d'enfants atteints d'arthrite juvénile signifie bien plus que de devoir faire l'achat de vêtements neufs et de fournitures scolaires. Cela exige une certaine préparation particulière pour les nouveaux enseignants de l'enfant, les responsables du service de garde, les entraîneurs et d'autres intervenants. En dépit du fait qu'il s'agit d'une maladie relativement répandue chez les enfants, plusieurs enseignants ignorent que des enfants peuvent souffrir d'arthrite et la plupart des professeurs auront une expérience d'enseignement limitée à des enfants atteints de cette maladie.

Cassie&Friends suggère aux parents de demander une rencontre avec le ou les enseignants de leur enfant dans les premières semaines de la rentrée. Selon l'âge de l'enfant et la gravité de la maladie, les sujets de discussions proposés par les parents peuvent différer. Voici quelques sujets parmi ceux que Cassie&Friends juge importants de discuter avec les enseignants :

- Indiquer les articulations affectées et comment la douleur et la raideur des articulations peuvent limiter

la performance scolaire ou la participation à certains cours, comme l'éducation physique. Mettre l'accent sur le fait que les symptômes peuvent varier au cours de la journée, de la semaine ou du mois.

- Mentionner les médicaments pris par votre enfant et les effets secondaires qu'ils peuvent entraîner.
- Indiquer les prévisions d'absence de l'enfant en raison de rendez-vous avec son médecin et d'arrivées tardives attribuables à la raideur articulaire matinale.
- Demander aux enseignants de signaler les symptômes qu'ils observent pendant une journée à l'école.
- Faire prendre conscience aux enseignants qu'un enfant peut se sentir triste et gêné d'être « différent » des autres.

Rappelez-vous que chaque jour, les enseignants passeront plusieurs heures en compagnie de votre enfant. Ils peuvent remarquer des changements émotionnels et physiques chez l'enfant que les parents n'ont peut-être pas observés à la maison. Il sera important de maintenir une ligne de communication ouverte afin d'assurer la réussite de votre enfant pendant son année scolaire.



Le Mois de sensibilisation à l'arthrite au Canada :

#WhereIsArthritis, une campagne sur les réseaux sociaux du comité ACE

Le comité ACE (Arthritis Consumer Experts) souligne le Mois de sensibilisation à l'arthrite au Canada en lançant une campagne sur les réseaux sociaux dont le mot-clic est #WhereIsArthritis. La campagne #WhereIsArthritis est une façon amusante de vous familiariser avec les ressources offertes en ligne par le comité ACE, lesquelles sont conçues pour vous aider à mieux vivre avec l'arthrite. En y participant, vous suscitez l'intérêt envers l'arthrite tout en vous informant et en informant les autres autour de vous au sujet des différentes formes de cette maladie et en manifestant votre soutien à ceux et celles qui en souffrent.

Tous les jours, du samedi 1^{er} septembre au dimanche 30 septembre 2018 :

- Vous trouverez une question #WhereIsArthritis et un indice de la réponse sur le compte **Twitter (@ACEJointHealth)** et la page **Facebook (@ACEJointHealth)** du comité ACE
- Tweetez, publiez sur Facebook ou envoyez-nous la réponse par courriel – N'oubliez pas d'inclure le mot-clic #WhereIsArthritis !

Voici un exemple d'une question et réponse #WhereIsArthritis :

Question : Q1 : Quels sont les quatre traitements non médicamenteux mentionnés sur la page du site Web du comité ACE ? Indice : Voir l'onglet « À propos de l'arthrite » <http://bit.ly/2MZZaUB> #WhereIsArthritis

Réponse : Hé @ACEJointHealth, la réponse est : vitamines et minéraux, régime alimentaire et nutrition, physiothérapie, ergothérapie ! #WhereIsArthritis

Pour participer, suivez #WhereIsArthritis sur notre compte Twitter @ACEJointHealth et notre page Facebook Arthritis Consumer Experts. En septembre, aidez-nous à promouvoir la sensibilisation à l'arthrite :

- aimez, retweetez et répondez sur Twitter en utilisant le mot-clic #WhereIsArthritis; ou,
- aimez, commentez et partagez sur Facebook en utilisant le mot-clic #WhereIsArthritis; ou,
- envoyez vos réponses par courriel à feedback@jointhealth.org avec #WhereIsArthritis dans le champ objet

Chaque fois que vous intervenez d'une des façons suggérées sur votre compte social personnel, votre nom sera inscrit au tirage d'une carte-cadeau Amazon d'une valeur de 50 \$. Le tirage sera effectué le mercredi 3 octobre 2018 et le gagnant en sera avisé par message direct ou par courriel.

Découvrons ensemble où se cache l'arthrite (#WhereIsArthritis) et des ressources pour y faire face !



Arthritis Consumer Experts (ACE)

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.jointhealth.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™.



Reconnaissance de financement

Au cours des 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions de la part de : Amgen Canada, Arthrite-recherche Canada, AstraZeneca Canada, Celgene, Eli Lilly Canada, Forum canadien des biosimilaires, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, Merck Canada, Novartis Canada, Pfizer Canada, Sandoz Canada, Sanofi Canada, St. Paul's Hospital (Vancouver), UCB Canada et l'université de la Colombie-Britannique.

ACE a également reçu des dons non sollicités provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada.

Le comité ACE remercie ces personnes et organismes pour leur soutien qui permet d'aider plus de 6 millions de Canadiennes et Canadiens souffrant d'arthrose, de polyarthrite rhumatoïde, d'arthrite psoriasique, de

spondylarthrite ankylosante et de plusieurs autres formes d'arthrite. ACE assure à ses membres, à ses collaborateurs professionnels de la santé et universitaires, au gouvernement et au public que son travail est effectué de façon indépendante et libre de leur influence.

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.

ACE Arthritis™
Consumer
Experts

#210 - 1529 West 6th Avenue
Vancouver, C.-B. V6J 1R1
t: 604.974.1366

e: feedback@jointhealth.org
www.jointhealth.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 2018