

Est-ce que je souffre d'arthrite et que puis-je faire pour ça ? les ateliers

Dans ce numéro, nous vous présentons trois cyberateliers sur l'arthrose et des stratégies de prévention et de traitement de cette maladie.

Ce numéro du mensuel JointHealthTM est disponible en ligne seulement, en versions anglaise et française.



1228 Hamilton Street, Bureau 200 B
Vancouver, C.-B. V6B 6L2
t: 604.974.1366 f: 604.974.1377
tf: 1.866.974.1366

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.

© ACE Planning & Consulting Inc. 2010

Un Canadien sur dix souffre d'arthrose. C'est pourquoi le comité ACE a pris l'engagement auprès de ses membres et abonnés de fournir aux personnes atteintes les renseignements les plus récents sur cette maladie chronique très répandue. Membres de l'équipe dirigée par des chercheurs de réputation internationale et forts du soutien des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) - Institut de l'appareil locomoteur et de l'arthrite, Dr John Esdaile et Dre Linda Li ont mis sur pied un cyberatelier ACE en trois volets répondant à vos questions sur l'arthrose. Cette série vous permettra de déterminer si vous souffrez ou risquez de souffrir d'arthrose et, si vous êtes déjà atteint, de profiter d'information basée sur la recherche pour prendre des décisions éclairées à propos de votre plan de traitement.

Cyberatelier 1

La détection et le diagnostic précoces de l'arthrose

Cyberatelier 2

L'exercice physique, un élément important d'un plan de traitement

Cyberatelier 3

L'importance d'une bonne nutrition

La série de cyberateliers en trois volets JointHealthTM « Est-ce que je souffre d'arthrite et que puis-je faire pour ça ? » est maintenant disponible à www.jointhealth.org.

En plus d'offrir les cyberateliers sur son site Web, le comité ACE lance des versions « YouTube » faciles à partager avec les amis et le réseau mondial en ligne.

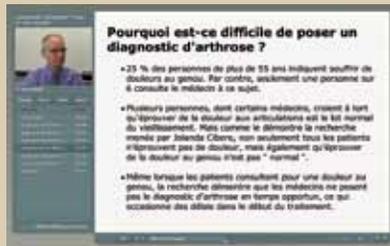
Coup d'oeil à la trilogie des cyberateliers JointHealth™

« Est-ce que je souffre d'arthrite ? »

Volet 1 :

Diagnostic précoce de l'arthrose du genou

<http://www.jointhealth.org/programs-jhworkshop.cfm?id=18>



Ce premier volet de la trilogie est animé par Dr John Esdaile, rhumatologue de réputation mondiale et directeur scientifique au Centre canadien de recherche sur l'arthrite. Dans ce cyberatelier, Dr Esdaile s'attache à la description de l'arthrose précoce et dresse la liste des facteurs liés au risque accru du développement de la maladie. Parlant également des façons de diagnostiquer précocement l'arthrose et citant des études examinant les obstacles au diagnostic, il met l'accent sur l'importance d'un diagnostic précoce dans le traitement et la gestion de l'arthrose, préparant ainsi les discussions des deuxième et troisième volets.

Après le visionnement, prenez quelques minutes pour répondre au sondage sur cet atelier.

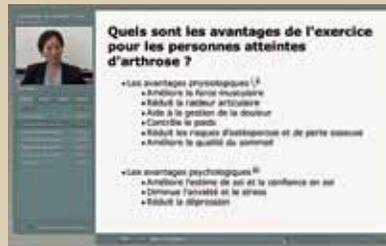
https://www.surveymonkey.com/s.aspx?sm=cSg5hw2IkPrXmRjxS94TrQ_3d_3d

Votre participation est essentielle. Elle nous permettra de déterminer l'atteinte ou non des objectifs de chacun des cyberateliers. De plus, vos commentaires nous permettent de cibler les renseignements les plus utiles pour vous pour de futures parutions de notre Mensuel JointHealth™.

Volet 2 :

L'arthrose et l'exercice physique

<http://www.jointhealth.org/programs-jhworkshop.cfm?id=19>



Ce deuxième cyberatelier de la trilogie sur l'arthrose est présenté par Dre Linda Li, professeure titulaire de la Chaire Harold Robinson du département Rehabilitation Sciences de l'université de la Colombie-Britannique. Dre Li parle de l'exercice comme stratégie de gestion pour les personnes atteintes d'arthrose. Parmi les points saillants, mentionnons les avantages physiologiques et psychologiques de l'exercice. Tout en expliquant qu'il existe très peu d'exercices à éviter, Dre Li énumère les types d'exercices appropriés pour les personnes atteintes d'arthrose et parle des difficultés de respecter une routine. Elle termine en offrant des conseils pour débuter un programme d'exercices.

Après le visionnement, prenez quelques minutes pour répondre au sondage sur cet atelier.

https://www.surveymonkey.com/s.aspx?sm=3uhWN271h5821mq9hbClzg_3d_3d

Votre participation est essentielle. Elle nous permettra de déterminer l'atteinte ou non des objectifs de chacun des cyberateliers. De plus, vos commentaires nous permettent de cibler les renseignements les plus utiles pour vous pour de futures parutions de notre Mensuel JointHealth™.

Volet 3 :

Arthrose et nutrition

<http://www.jointhealth.org/programs-jhworkshop.cfm?id=21>



Troisième et dernier volet de la trilogie sur l'arthrose, ce cyberatelier JointHealth™ est présenté par la diététiste Arlaina Waisman et propose plusieurs sujets de discussion dont le lien entre le poids et l'arthrose et les avantages de la perte de poids dans la prévention ou la réduction de la gravité des symptômes. Madame Waisman parle également des balises d'une alimentation appropriée fournies par le Guide alimentaire canadien et comment une alimentation saine facilite la gestion de la maladie. Également au programme, les suppléments nutritionnels importants (et ceux qui ne le sont pas). Enfin, elle déboulonne des mythes entourant certains types d'aliments à éviter pour les personnes atteintes d'arthrose.

Après le visionnement, prenez quelques minutes pour répondre au sondage sur cet atelier.

https://www.surveymonkey.com/s.aspx?sm=m6PiKzAUJO2fxTB8hvLBNg_3d_3d

Votre participation est essentielle. Elle nous permettra de déterminer l'atteinte ou non des objectifs de chacun des cyberateliers. De plus, vos commentaires nous permettent de cibler les renseignements les plus utiles pour vous pour de futures parutions de notre Mensuel JointHealth™.

Le traitement de l'arthrose

Stade précoce

Si vous pensez en être aux premiers stades d'arthrose, il est important de consulter un médecin le plus tôt possible. Plus tôt le diagnostic est établi, meilleures sont les chances de ralentir la progression de la maladie avec un traitement précoce et une bonne gestion. Maintenir ou revenir à un poids santé par une saine alimentation et de l'exercice régulier est essentiel dans la réduction des risques de souffrir d'arthrose. Bien que cela semble contradictoire, l'exercice peut aider à diminuer la douleur et est grandement recommandé pour maintenir l'amplitude des mouvements des articulations et pallier la faiblesse des muscles pouvant résulter de l'inactivité. En particulier, le renforcement du quadriceps (muscle de la cuisse entourant l'articulation du genou permettant de projeter la jambe) stabilisera l'articulation du genou. Une saine alimentation riche en nutriments et faible en aliments à calorie vide et le contrôle de la taille des portions peuvent aider à la perte de poids. Un excès de poids exerce une plus forte pression sur les hanches et les genoux. Chaque livre perdue réduit de quatre fois la charge exercée sur le genou. La perte de poids aide donc à améliorer la gestion des symptômes d'arthrose et prévient les dommages articulaires.

Stade intermédiaire

Vous avez déjà reçu un diagnostic d'arthrose. Il est donc probable que vous éprouviez de la douleur depuis quelque temps et que vos articulations aient subi des dommages. Par contre, il est toujours important de maintenir votre poids santé pour les mêmes raisons que précédemment. L'exercice et une saine alimentation sont des éléments clés de la réduction des symptômes et de la prévention de dommages articulaires plus importants. Avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices, discutez-en avec votre médecin, physiothérapeute ou instructeur de conditionnement physique pour vous assurer que cette routine vous convient. La douleur peut représenter un obstacle, mais la prise de médicaments antidouleur comme l'acétaminophène (p. ex. le Tylenol®) une demi-heure avant de commencer la routine peut grandement soulager. Autre conseil antidouleur, l'application de chaleur, sauf en cas d'inflammation, ou de froid sur l'articulation affectée avant et après l'exercice. Votre médecin, physiothérapeute ou instructeur de conditionnement physique peuvent vous conseiller selon votre situation.

Bien établi

Si vous souffrez d'arthrose à un stade avancé, votre médecin pourrait vous conseiller la chirurgie de remplacement. Il est toujours aussi important de maintenir un poids santé, de faire de l'exercice et d'avoir une saine alimentation. En cas d'excès de poids, perdre du poids avant l'intervention pourrait non seulement diminuer le stress imposé à la nouvelle articulation, mais diminuer également la douleur tout en facilitant la gestion des symptômes. Toutefois, bien qu'il soit déconseillé de se mettre au régime le mois précédant l'intervention, une alimentation équilibrée est toujours un avantage. Cesser de fumer ou réduire sa consommation est un autre élément important de votre rétablissement. L'idéal est de cesser de fumer environ huit semaines avant l'intervention. Les avantages sont nombreux : réduction du temps de guérison des plaies, diminution des risques d'infection et réduction de la période d'hospitalisation. Le respect de toutes ces recommandations permet de mieux gérer les symptômes que vous éprouvez actuellement, de faciliter votre rétablissement et de retirer le maximum de la chirurgie de remplacement.

Aidez-nous s'il vous plaît

Le comité ACE tient à souligner que cette série a été possible grâce au soutien généreux des **Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) - Institut de l'appareil locomoteur et de l'arthrite**. Initiative de recherche et de formation, ce projet comporte un aspect important impliquant votre participation à nos questionnaires en ligne. En accord avec notre entente de financement avec l'IRSC, nous nous sommes engagés à sonder les utilisateurs des cyberateliers afin de nous assurer de l'atteinte des objectifs du programme. Veuillez prendre quelques minutes pour répondre au questionnaire qui accompagne chacun des cyberateliers. Le questionnaire teste vos connaissances et nous permet de déterminer l'utilité de l'information fournie. Des liens vers les questionnaires sont disponibles au bas de la page précédente de même que sur le [site Internet](#).

Faites-nous savoir ce que vous pensez

Nous espérons que nous avons été utile et souhaitons que vous le soyez également pour nous en nous faisant part de vos commentaires par courriel à feedback@jointhealth.org ou par la poste à :

JointHealth™
200B-1228 Hamilton Street
Vancouver, C.-B.
V6B 6L2

Merci!

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 l'Arthritis Research Centre of Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de *JointHealth*^{MD}.



Reconnaissance de financement

Dans les 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions sans restrictions de la part de : Laboratoires Abbott Ltée, Amgen Canada / Wyeth Pharmaceutiques, Bristol-Myers Squibb Canada, Centre de recherche sur l'arthrite du Canada, GlaxoSmithKline, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, Merck Frosst Canada, Pfizer Canada, Sanofi-aventis Canada Inc., Schering-Plough Canada et UCB Pharma Canada Inc. ACE a également reçu des dons privés provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada. Le comité ACE remercie ces organismes privés et publics de même que les membres de la collectivité arthritique pour leur soutien.

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin 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 le présent bulletin ou tout autre bulletin. ¶


Arthritis Consumer ExpertsTM

Suite #200B 1228 Hamilton Street Vancouver BC V6B 6L2

