

## Exercice et saine alimentation : indispensables à un plan de traitement complet de l'arthrite

La dernière chose dont a envie d'entendre parler une personne souffrant de douleur arthritique intense c'est de... **faire de l'exercice**. Et pourtant, l'exercice est l'un des éléments les plus importants, avec une saine alimentation, d'un plan de traitement de l'arthrite. Dans ce numéro du Mensuel JointHealth<sup>TM</sup>, nous abordons les avantages de l'exercice et d'un régime alimentaire nutritif. Pour vous aider à commencer à améliorer votre état de santé autant physique qu'émotionnel, nous avons quelques suggestions en matière d'exercices appropriés et de modifications à votre régime alimentaire.



### Zoomer Magazine

#### devient un partenaire média

Un partenaire média d'importance vient de confirmer sa collaboration à l'année 2 du PNSA. Il s'agit de la revue Zoomer Magazine – l'un des magazines de vie moderne canadiens d'importance, pour les hommes et les femmes de 45 ans et plus. ▶▶▶2

### De l'exercice maintenant

Notre corps est fait pour bouger, alors bougeons ! L'exercice est particulièrement important si vous éprouvez quotidiennement de la douleur et de la raideur dues à l'arthrite. Cela peut vous sembler difficile au début mais avec la pratique, l'exercice vous aidera à mieux gérer vos symptômes et à vous sentir mieux. Selon le Centre canadien de la recherche sur l'arthrite (CCRA), une activité physique modérée et régulière renforce les os et les muscles, diminue la fatigue et augmente la résistance et la souplesse des muscles. Le type d'exercices que vous pouvez effectuer varie selon la gravité et la forme d'arthrite dont vous souffrez.

La forme la plus répandue d'arthrite, l'arthrose, est le résultat de l'usure normale des articulations tout au long d'une vie. Quand on souffre d'arthrose, une blessure aux articulations, qu'elle soit le fait d'un traumatisme ou de gestes répétitifs, mène à la douleur, la raideur et éventuellement à l'inflammation. Tout mouvement qui amène l'articulation à son amplitude maximale la raideur articulaire et aidera à amoindrir les symptômes arthritiques. Si l'exercice est important, le contrôle de votre poids l'est tout autant pour vos articulations portantes comme les genoux, les hanches et le dos.

Les exercices à impact élevé comme les sports de contact, la course sur une longue distance ou les poids et haltères lourds devraient être évités,

particulièrement pendant une poussée de la maladie. Il convient de ménager les articulations en évitant de les stresser outre mesure ou de les surexercer lorsqu'elles sont enflammées. Avant de débiter un programme d'exercices, il est recommandé de discuter de vos intentions et options de séances d'entraînement avec un membre de votre équipe de soins.

*Si la motivation vous manque pour faire de l'exercice, demandez à un ami d'en faire avec vous ou joignez-vous à un groupe d'exercices ou à un groupe de marche. Vous avez plus de chance de respecter votre routine si vous prenez engagement de le faire avec une autre personne.*

Les lignes directrices actuelles en matière de fréquence d'exercice physique approprié mentionnent au moins deux types d'exercices chaque semaine pendant au moins 150 minutes (2 heures et 30 minutes). Cet objectif peut être atteint par une routine établie d'au moins 10 minutes, jusqu'à trois fois par jour, de quatre à sept jours par semaine. Voici quelques suggestions de types d'exercices pouvant être bénéfiques pour le contrôle du poids et une santé optimale. Pour plus de renseignements, d'idées ou de combinaison d'exercices vous apportant le plus d'avantages, nous vous recommandons de consulter la page sur l'activité physique du Centre sur la prévention et le contrôle des maladies des États-Unis (Centers for Disease Control and Prevention - en anglais seulement) à (<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html>)

#### • Exercice à faible impact / avantages à impact élevé

La marche, le vélo, le yoga, le tai-chi, le Pilates, la danse aérobique à faible impact, la natation et l'aquaforme sont tous des types d'exercices à faible impact. Peu importe l'âge, les personnes atteintes d'arthrite depuis longtemps et éprouvant

*Chaque livre en surpoids exerce quatre livres de pression sur vos genoux. Il est donc essentiel de perdre du poids dans une stratégie de traitement de l'arthrite et tout particulièrement dans le cas de l'arthrose.*



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](mailto:feedback@jointhealth.org)  
[www.jointhealth.org](http://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. 2011

#### ◀◀◀1

la douleur qui y est associée peuvent participer à ce type d'exercices. En prime, l'exercice à faible impact fait baisser les niveaux de stress et aide à vous sentir mieux.

#### • **Allez-y tout de suite avec les poids**

Sauf pendant une période d'inflammation aiguë, l'exercice avec des poids est un élément important d'un programme d'exercices. Ce type d'exercice lubrifie les articulations et aide à contrôler l'inflammation et la douleur articulaires. Travailler avec des poids aide à renforcer les muscles tout en améliorant votre endurance et votre mobilité. Des muscles forts sont plus à même de supporter les os et aident à diminuer le stress exercé sur les articulations affectées par l'arthrite inflammatoire. L'entraînement avec poids augmente également la densité osseuse, un avantage certain pour les personnes atteintes d'ostéoporose. Comme ils ne sont pas indispensables à l'entraînement en force musculaire, il est préférable d'éviter de soulever des poids trop lourds. Pour un maximum d'avantages, nous recommandons de travailler avec un physiothérapeute ou un entraîneur possédant une formation en matière d'arthrite.

Il existe deux types d'exercices de renforcement : isométrique et isotonique. L'exercice isométrique consiste en la contraction d'un muscle spécifique, sans bouger les articulations alors que l'exercice isotonique fait référence à l'utilisation du poids du corps, de poids ajoutés ou d'équipement d'exercice pour créer de la résistance aux muscles.

#### • **Exercices d'amplitude de mouvement et d'étirement : bougez !**

Les exercices d'amplitude de mouvement font bouger vos articulations jusqu'à leur amplitude maximale normale. Ces exercices devraient être effectués au moins une fois par jour pour maintenir ou augmenter la flexibilité de l'articulation, réduire la raideur et la douleur et vous aider à exécuter vos activités quotidiennes.

L'étirement est fait graduellement pour augmenter la flexibilité des muscles. Pour éviter de se blesser au cours d'une routine d'exercices, faites des étirements au préalable en guise d'échauffement. Toutefois, il faut noter que de surétirer une articulation déjà enflammée peut causer des dommages. Par conséquent, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour savoir si les exercices d'étirement sont indiqués pour vous ou si vous hésitez sur la façon de les exécuter.

#### • **Yoga U**

Pour plusieurs, le yoga a rejoint le tapis roulant et le vélo stationnaire dans la panoplie des moyens sécuritaires et efficaces pour augmenter l'activité physique. Souffrir d'arthrite ne devrait pas empêcher les personnes d'opter pour le yoga comme solution de rechange à l'exercice traditionnel. Pour certains par contre, le yoga veut dire des contorsions difficiles à réaliser, demandant beaucoup de force et un bon sens de l'équilibre.

Plus de 75 essais scientifiques publiés sur le yoga dans des revues médicales d'importance

indiquent que le yoga est un moyen sécuritaire et efficace d'augmenter l'activité physique. Le yoga peut augmenter la force musculaire, améliorer la flexibilité, augmenter la capacité respiratoire et favoriser l'équilibre, tous des éléments qui peuvent être d'une grande utilité pour les personnes arthritiques. Et de par sa nature méditative, le yoga apporte de nombreux avantages psychologiques pour diminuer le stress, l'anxiété et les effets de la dépression.

#### • **L'eau, un médium efficace**

Le CCRA rapporte que l'eau est un excellent médium pour l'exercice. L'indice de flottabilité du corps dans l'eau équivaut à un allègement du poids exercé sur les principales articulations portantes (pieds, chevilles, genoux et hanches), permettant une plus grande liberté de mouvement tout en offrant une bonne résistance pour les muscles. Le simple fait de marcher dans l'eau d'une piscine protège les articulations et atténue la douleur possible tout en fournissant une session d'exercice offrant 12 fois plus de résistance que la marche sur la terre ferme.

Selon le site Web de Baycrest, un centre académique des sciences de la santé axé sur le vieillissement, les participants d'un programme d'exercices en eau tempérée à Toronto ont indiqué que cet exercice dans une piscine chauffée à 34 degrés Celsius a apaisé l'inflammation arthritique et leur a permis d'effectuer les exercices d'étirement et de renforcement qu'ils n'auraient pu exécuter autrement.

*Autre avantage de l'exercice, un regain de confiance en soi et de bonne humeur. Les personnes éprouvant de la douleur ont plus de risque de se sentir déprimées et par conséquent, de ne pas être motivées à faire de l'exercice. Et moins on fait d'exercice, plus on risque d'éprouver de la douleur, ce qui mène à plus de sentiment dépressif. Pour en savoir plus sur le cycle de la dépression et l'arthrite, consultez le numéro de janvier 2011 du Mensuel JointHealth™*

#### **La mise au point de votre programme d'exercices**

##### **L'échauffement**

La période d'échauffement avant la routine d'exercices est une excellente idée pour tous, mais particulièrement si vous souffrez d'arthrite. Des exercices vigoureux sans échauffement préalable envenimer la douleur articulaire. Commencez votre routine par des exercices d'étirement et d'amplitude de mouvement avant de passer aux activités aérobiques et de renforcement. Prendre un bain ou une douche chaude, appliquer un coussin chauffant ou un bloc-chaaleur sur vos articulations avant l'exercice aident au relâchement des muscles et articulations. Débutez votre routine par des mouvements doux pour éviter de stresser des articulations déjà raides. Puis, augmentez l'intensité de vos mouvements selon le degré de relaxation de vos articulations.

## **PNSA – l'année 2 :**

établir de nouvelles voies de communication pour engager la conversation sur l'arthrite

**ZOOMER**<sup>®</sup>  
CANADA  
MAGAZINE

### **Zoomer Magazine**

#### **devient un partenaire média**

Un partenaire média d'importance vient de confirmer sa collaboration à l'année 2 du PNSA. Il s'agit de la revue *Zoomer Magazine* – l'un des magazines de vie moderne canadiens d'importance, pour les hommes et les femmes de 45 ans et plus. *Zoomer* couvre une vaste gamme de tendances avant-gardistes en matière de mode de vie, ciblant particulièrement la santé et le mieux-être. La collaboration média avec *Zoomer* comprend des publicités en bonne position et des articles publicitaires insérés dans la revue papier de même que dans ses éditions en ligne, ainsi que la participation de *Zoomer* au kiosque du PNSA dans le cadre de deux importants colloques canadiens en santé.

*Zoomer* offre au PNSA une incroyable opportunité de joindre son marché cible. À l'automne 2010, la revue *Zoomer* magazine a été reconnue par le PMB (Print Measurement Bureau) comme le véhicule média le plus efficace au Canada pour joindre les Canadiennes et Canadiens les plus influents de 45 ans et plus (82 pour cent de ses 481 000 lecteurs sont âgés de 45 ans et plus).

Dans le cadre de ce partenariat, *Zoomer* offre à tous nos membres **un tarif spécial** d'abonnement pour la maison ou le bureau –

[www.zoomermag.com/naap](http://www.zoomermag.com/naap)

### **Autres voies de communication pour l'année 2 du PNSA**

Les médias sociaux représentent de puissants outils pour susciter l'engagement du public envers la cause et le comité ACE l'a expérimenté avec succès avec le **Programme national de sensibilisation à l'arthrite (PNSA)**, *Guérir l'arthrite ! (la solution vous revient)*. Pour étendre la conversation sur l'arthrite, le PNSA se sert de plusieurs activités liées aux médias sociaux. La réaction a été extraordinaire et plusieurs consommateurs ont indiqué que les outils adaptés aux médias sociaux étaient utiles et motivants.

Pour l'année 2 du PNSA, nous avons choisi d'ajouter à notre stratégie des médias sociaux déjà très efficace un suivi en ligne plus solide et des efforts de sensibilisation du public aux applications **Arthritis ID** pour iPhone. Le résultat a mené vers une relation plus étroite avec les consommateurs et les professionnels de la santé.

# Arthrite et nutrition : c'est bon pour la santé



## Site Web du PNSA

Au cours de l'année 1, le comité ACE a lancé le site Web du PNSA, [guerirlarhrite.org](http://guerirlarhrite.org), contenant des vidéos spécialement développées pour l'occasion, de l'information sur les médicaments et la prévention fondée sur la science, de même qu'une page Facebook pour les Canadiennes et Canadiens et visiteurs internationaux qui y échangent des idées de traitement et accèdent à des outils axés sur l'éducation en matière d'arthrite. Cette année, le site Web a été mis à jour et amélioré pour y inclure :

- une mise à jour de l'outil de pratique du PNSA sur l'arthrite avec les nouveaux critères de classification ACR/EULAR pour la polyarthrite rhumatoïde
- des liens vers les applications pour iPhone ArthritisID et ArthritisID PRO
- des vidéos d'examen cliniques du PNSA
- Examen rapide des articulations
- Examen arthritique de l'épaule
- Examen arthritique du genou
- Examen arthritique de la hanche
- Examen arthritique du coude



Le PNSA s'est assuré le concours de bénévoles du programme partout au Canada pour agir à titre de gestionnaires communautaires de la page Facebook du PNSA. Nous pensons y incorporer des photos des événements, de la couverture média, des communiqués de presse, des messages, de même que des conseils de prévention et de traitement de l'arthrite.

Chaque gestionnaire communautaire sera équipé de façon à pouvoir initier des éléments interactifs : sondage, jeu-questionnaire, recommandations de suiveurs/amis/observateurs, etc.



Nous avons ouvert un compte Twitter pour le PNSA afin de prolonger l'engagement avec nos suiveurs actuels et ceux qui s'y joindront en y affichant des conseils de prévention et de traitement, des interactions avec les suiveurs et en répondant à leurs préoccupations de santé en matière d'arthrite.



Nous avons lancé un groupe pour le PNSA sur LinkedIn afin d'établir une communication avec les professionnels de la santé.



Le PNSA a créé un incroyable YouTube qui offre les vidéos « favorites », de la couverture média et des vidéos thématiques.

## Bien qu'il n'existe aucun régime miracle

pour l'arthrite, un régime basé sur l'équilibre nutritionnel, la variété et la modération peut vous aider à perdre du poids et vous sentir mieux. Les personnes souffrant d'arthrose et de la goutte pourraient toutefois bénéficier davantage d'un changement de régime et de mode de vie que celles atteintes d'autres formes d'arthrite, particulièrement lorsque les changements débouchent vers un poids santé. Indépendamment de la forme d'arthrite dont vous souffrez, vous ne pouvez pas vous tromper en mangeant bien et dans la plupart des cas, en faisant de l'exercice régulièrement.

Essayez de manger une grande variété d'aliments. Un régime équilibré est la façon la plus sûre de tirer le meilleur parti des vitamines et minéraux que vous absorbez. La section **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien** est une excellente source d'info sur les bons aliments et les portions recommandées. Vous renseigner sur le sujet pour opérer des changements permanents dans votre mode de vie est un moyen sûr d'optimiser votre santé, et le maintien d'un poids santé à long terme en est souvent un des avantages.

Certaines personnes peuvent avoir besoin de suppléments. Il est donc recommandé d'en parler avec votre médecin ou pharmacien pour vous assurer de ne rien prendre qui pourrait interférer avec vos médicaments. Il faut cependant savoir que la plupart des suppléments alimentaires sont très dispendieux et que la dépense n'est peut-être pas justifiée dans tous les cas.

Arriver au parfait équilibre dans votre régime alimentaire et votre mode de vie n'est pas si compliqué. C'est de perdre vos mauvaises habitudes qui peut être difficile. Faites votre possible et donnez-vous du temps. Pour commencer, voici quelques éléments de base d'un régime équilibré :

## • Fruits et légumes

Seulement 40 pour cent des Canadiennes et Canadiens consomment le nombre de portions recommandées, soit de sept à dix portions par jour. Essayez de consommer au moins un légume vert et une orange chaque jour et ajoutez une variété d'autres couleurs à chaque repas.

## • Produits céréaliers

De six à huit portions par jour sont recommandées, mais la plupart des gens surconsomment les produits de ce groupe. Choisissez de préférence des produits riches en fibres et pauvres en gras. Si possible, limitez le pain blanc, le riz blanc et les céréales sucrées.

## • Lait et substituts

Ce groupe est la source par excellence de calcium, de protéines et de riboflavine, ce qui est important pour maintenir la santé de vos os. De deux à trois portions par jour de ce groupe sont recommandées. Essayez de vous en tenir aux produits faibles en gras comme le lait écrémé ou 1 pour cent et le yogourt et les fromages contenant moins de 18 pour cent de matières grasses du lait.

## • Viandes et substituts

Parce qu'il est une bonne source d'acides gras oméga-3, consommez du poisson, le moins gras possible, au moins deux fois par semaine. Les personnes atteintes de goutte devraient éviter les aliments riches en purine, un produit chimique qui est converti en acide urique dans l'organisme. Les fruits de mer, les mollusques et crustacés et la viande rouge, particulièrement les abats comme le foie, les reins et la cervelle, sont généralement compris dans ce groupe d'aliments à éviter.

Privilégiez les substituts de viande parce qu'ils sont une bonne source de protéines et de fibres.

**Évitez les boissons gazeuses, particulièrement les boissons « diète ».** Et la raison est simple. En plus de n'offrir aucun contenu nutritionnel, les boissons gazeuses diète sont peut-être liées à un gain de poids, à des troubles métaboliques, à de l'hypertension et à la résistance à l'insuline. L'une des théories avancées serait que le faux goût sucré de la boisson diète dérouté l'organisme, le portant à « penser » qu'il est sur le point d'ingérer beaucoup de calories, ce qui n'est pas le cas. Cette confusion porte l'organisme à réclamer d'autre nourriture ou à dépenser moins d'énergie.

## 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.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 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 JointHealthTM.



### Reconnaissance de financement

Au cours des 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions sans restrictions de la part de : Laboratoires Abbott Ltée, Amgen Canada, 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 & Co Canada, Novartis Canada, Pfizer Canada, Sanofi-aventis Canada Inc, Takeda Canada, Inc., et UCB Canada Inc. ACE a également reçu des dons privés provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada. Le comité ACE remercie ces organismes privés et publics de même que les membres de la collectivité arthritique pour leur soutien.

### 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.



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

