JointHealth™ mensuel

Nouvelles sur la recherche, l'éducation et la défense du dossier de l'arthrite : janvier 2015

Nouvelle année, nouveau vous !

Dans notre première édition 2015 du Mensuel JointHealth™, nous avons centré nos efforts sur des initiatives visant à aider les femmes canadiennes à mieux gérer leur santé et à améliorer leur qualité de vie. Le comité ACE (Arthritis Consumer Experts) et son partenaire scientifique, le centre Arthrite-recherche Canada (ARC), sont heureux d'entreprendre l'année 2015 en partenariat, pour une troisième année, avec Pharmaprix/Shoppers Drug Mart, un partenariat centré sur la femme (comme l'indique le nom du programme Femme, corps, esprit, moral) et qui témoigne du statut de l'arthrite en tant que maladie féminine. Des 4,6 millions de Canadiens ayant reçu un diagnostic d'arthrite et vivant au jour le jour avec la maladie, 2,8 millions (deux sur trois) sont des femmes.

À tous les consommateurs !

Chez la femme, l'arthrite peut frapper dans la fleur de l'âge, avant et même pendant la grossesse, au moment où la carrière est florissante ou pendant une retraite pourtant très active. Notre partenariat avec Pharmaprix continue de promouvoir l'importance de la santé chez les femmes et attire l'attention sur les symptômes d'arthrite les plus répandus, comme la raideur, le gonflement ou l'inflammation articulaire. Il souligne également l'importance du dépistage précoce qui permet aux femmes d'évaluer la santé de leurs articulations, de prévenir puis de gérer l'arthrite.

Depuis les deux dernières années, le comité ACE, l'ARC et Pharmaprix ont mis sur pied des programmes en réponse aux conclusions d'un sondage national auquel plus de 1 000 femmes atteintes d'arthrite ont participé. Il ressort de ce sondage que les femmes canadiennes souffrant d'arthrite identifient, en tête de liste de leurs priorités, la santé et le bien-être. Cependant, elles mentionnent également qu'elles ne sont pas convaincues de prendre les bonnes décisions lorsqu'il s'agit de leurs soins. Bien qu'elles soient littéralement bombardées d'informations sur la santé, les femmes atteintes d'arthrite ont constaté qu'elles n'avaient pas accès aux faits essentiels sur l'arthrite et qu'elles désiraient disposer d'informations sur le dépistage, les symptômes, les traitements et sur tout ce qu'elles peuvent faire chaque jour pour protéger leurs articulations et mieux gérer la douleur. Et même les femmes, qui pourtant sont très conscientes du risque que pose l'arthrite, ferment les yeux sur l'évidence, préférant s'en tenir au mythe que l'arthrite, « ça n'arrive qu'aux autres ».

Pour commencer en force cette troisième année de partenariat avec Pharmaprix, nous désirons attirer votre attention sur les programmes sur l'arthrite qui seront lancés en janvier dans les établissements Pharmaprix, élargir la perspective et offrir des conseils aux Canadiennes atteintes d'arthrite.

Promotion Pharmaprix

Ce mois-ci, Pharmaprix entreprend la nouvelle année par une campagne nationale de sensibilisation à l'arthrite pour les femmes. Un diagnostic d'arthrite chez la femme ne devrait jamais être pris à la légère. Certaines formes auto-immunes de la maladie sont très graves et peuvent même être mortelles. Le comité ACE, dans le cadre de ce partenariat avec le centre Arthrite-recherche Canada et Pharmaprix, a élaboré des outils spécifiquement pour les femmes afin de leur donner un accès personnalisé aux soins de santé de l'arthrite, sur place ou en ligne. En étant en mesure de reconnaître les symptômes de l'arthrite, les femmes peuvent obtenir un diagnostic précoce et précis. Et pour la plupart, cela signifie gérer la douleur et reprendre le contrôle de leur vie.

Pendant tout le mois de janvier, Pharmaprix invitera les femmes atteintes d'arthrite à utiliser l'outil de dépistage de l'arthrite et leur offrira de l'information sur l'évaluation de la santé de leurs articulations et la gestion de la douleur arthritique. Grâce à des dépliants et de la publicité sur place, une brochure d'information sur l'arthrite, les médias sociaux, dont Facebook et Twitter, et de la publicité sur la chaîne radio en magasin à l'échelle nationale, Pharmaprix et Shoppers Drug Mart toucheront un vaste auditoire national afin d'amorcer le dialogue avec les femmes atteintes d'arthrite.

« Pour les femmes présentant des symptômes comme la raideur, le gonflement ou l'inflammation des articulations, plusieurs options permettent de prévenir l'aggravation de la maladie. Un pharmacien Pharmaprix peut offrir une foule de trucs et de conseils pratiques sur le régime alimentaire, l'exercice et la gestion des médicaments pour aider les femmes à détecter et gérer la maladie de façon précoce. C'est un élément clé pour retarder les effets de la maladie et son impact potentiel sur d'autres aspects de leur vie, comme prendre soin de leurs enfants, participer activement au marché du travail et prendre plaisir à leur vie de tous les jours, » nous confie Jeannette Wang, PVP des Services pharmaceutiques et Affaires professionnelles chez Shoppers Drug Mart.

L'outil de dépistage de l'arthrite est le premier et le seul programme canadien disponible sur place et en ligne conçu spécifiquement à l'intention des femmes. Pour contribuer au dépistage précoce de l'arthrite, le programme comprend un questionnaire et un auto-examen des articulations. Étant en mesure de reconnaître les symptômes d'arthrite et de consulter afin d'obtenir un diagnostic précoce et précis, la plupart des femmes peuvent ainsi gérer la douleur arthritique et reprendre un meilleur contrôle de leur vie.

Dans leur officine pendant tout le mois de janvier, les pharmaciens Pharmaprix disposeront d'un arsenal d'outils novateurs de dépistage de l'arthrite afin de les aider à détecter et à gérer l'arthrite dans le cadre d'une consultation avec un patient à leur officine. Pendant cette consultation, le pharmacien passera en revue les données de l'examen novateur de dépistage de l'application ArthritisID de même que d'autres renseignements en santé afin de dégager les recommandations appropriées et personnalisées, fondées sur les plus récents critères de classification de l'American College of Rheumatology et de la Société canadienne de rhumatologie. Parmi les outils disponibles à l'officine du pharmacien :

- Un questionnaire sensible et reposant sur des preuves scientifiques conçu à l'intention des pharmaciens pour aider à l'identification chez les patients, aussi précisément que peut le faire une IRM, d'un début d'arthrose du genou non encore diagnostiquée.
- Une revue d'utilisation des médicaments contre la douleur pour toutes les formes d'arthrite, fondée sur des données factuelles et prouvées scientifiquement.
- Une lettre validée pour les femmes afin d'informer leur médecin généraliste de la présence d'arthrose du genou, ainsi que des résultats de la revue d'utilisation des médicaments.

Résolutions du Nouvel An pour les femmes atteintes d'arthrite

Le début d'une nouvelle année est toujours le moment le plus favorable pour songer à apporter des changements positifs à notre façon de vivre. Lorsqu'on est une femme atteinte d'une maladie chronique comme la polyarthrite rhumatoïde ou l'arthrose, les résolutions du Nouvel An sont non seulement plus difficiles à faire, mais il est aussi encore plus difficile de les respecter, à long terme. Pourtant, certains changements pourraient faire une grosse différence dans la vie de cette femme et l'aider à gérer plus efficacement l'arthrite. Réussir à intégrer à son quotidien les résolutions simples qui suivent pourrait s'avérer efficace dans la réduction de la douleur articulaire et l'amélioration de la mobilité. Et en prime, la santé générale pourrait en être de beaucoup améliorée !

Par exemple, si vous souffrez de polyarthrite rhumatoïde, savoir comment réduire l'inflammation peut vous donner un regain d'énergie et non vous épuiser. Et si vous souffrez d'arthrose, apprendre à faire des exercices pour renforcer les principaux muscles abdominaux peut soulager la douleur au dos ou aux hanches que vous éprouvez.

Avez-vous une liste de résolutions du Nouvel An pour améliorer votre qualité de vie de personne atteinte d'arthrite ?

Résolution n° 3

Se mettre en forme en faisant de l'exercice. Faire de l'exercice est particulièrement important pour les femmes qui éprouvent 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 aidera à mieux gérer vos symptômes et à vous sentir mieux. Selon le centre Arthrite-recherche Canada (ARC), une activité physique modérée et régulière renforcent 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. Lorsqu'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. Plusieurs femmes pensent que parce qu'elles souffrent d'arthrose, elles ne peuvent pas, ou ne devraient pas, faire de l'exercice. Au contraire. Faire de l'exercice est bon pour les femmes atteintes d'arthrose puisqu'elles renforcent ainsi les tissus de soutien des articulations.

Tout mouvement qui amène l'articulation à son amplitude maximale diminue la raideur articulaire et aidera à amoindrir les symptômes d'arthrite. 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 muscles qui doivent être renforcés par l'exercice diffèrent selon les articulations affectées par l'arthrite. Discutez avec votre médecin de physiothérapie afin d'en apprendre le maximum sur l'exercice convenant à votre douleur articulaire particulière.

Résolution n° 2

Améliorer votre régime alimentaire. Manger mieux ou améliorer votre alimentation, voilà une bonne façon pour les femmes de gérer l'arthrite. Et cela n'exige pas de prendre des médicaments !

Certaines formes d'arthrite, comme l'arthrose, peuvent bénéficier davantage d'un changement de régime alimentaire, particulièrement lorsque ces changements débouchent sur un poids santé et la réduction de la pression exercée sur leurs articulations.

Perdre du poids est avantageux pour les femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde (PR) parce que la perte de poids réduit

la pression sur les articulations affectées. Il existe cependant une autre excellente motivation pour perdre les kilos en trop : les cellules graisseuses produisent des cytokines, des protéines qui augmentent l'inflammation. L'excès de graisse abdominale est votre pire ennemi puisqu'il peut déclencher l'inflammation susceptible d'aggraver les symptômes de la PR. Les femmes qui ont accumulé des graisses au niveau de l'abdomen sont également plus à risques de subir une crise cardiaque, une menace qui pèse déjà sur les femmes atteintes de PR.

Peu importe la forme d'arthrite dont elle souffre, une femme est toujours gagnante en adoptant une saine alimentation et, dans la plupart des cas, en faisant régulièrement de l'exercice.

Malheureusement, il n'existe pas de « régime arthritique miracle » pour les femmes et qui pourrait guérir l'arthrite ou éliminer les symptômes d'arthrite. On peut trouver quantité de régimes non éprouvés ou de remèdes « miracle » sur Internet et les rumeurs circulent sur des aliments à éliminer de notre alimentation ou au contraire, à consommer à l'excès. Il est important de se rappeler que peu de ces théories ont fait l'objet d'une évaluation scientifique et qu'aucune n'a été jusqu'ici prouvée efficace scientifiquement.

Bien qu'aucun régime alimentaire miracle n'ait encore été découvert dans la lutte contre l'arthrite, les scientifiques ont tout de même progressé dans leurs recherches quant au rôle du régime alimentaire et de l'alimentation en général dans le traitement de l'arthrite. Aujourd'hui, nous en savons beaucoup plus sur les liens entre l'arthrite, le régime alimentaire, le poids santé, la fonction immunitaire et l'inflammation. Et nous continuons d'en apprendre de plus en plus sur les mesures positives que peuvent prendre les femmes pour lutter contre l'arthrite et viser un bon état de santé général.

Résolution n° 3

Essayer de dormir davantage. Le sommeil est la clé. Les femmes fatiguées qui ne se sentent pas reposées sont plus susceptibles de faire de mauvais choix santé. Tous les changements qu'elles apporteront à leur mode de vie, comme faire plus d'exercice et manger mieux, auront tendance à passer à la trappe lorsqu'une femme se sent épuisée, ce qui aura pour effet d'aggraver la douleur arthritique. Des études sur la fibromyalgie ont démontré que la douleur est plus présente chez les femmes qui manquent de sommeil. L'important dans le fond c'est de vous sentir reposée au réveil et de ne pas éprouver trop de somnolence pendant la journée. Assurez-vous de consulter votre médecin si vous pensez avoir des problèmes de sommeil.

Résolution n° 4

Se rapprocher des autres et chercher du soutien. C'est l'évidence même pour certaines, mais parce qu'elles privilégient leur autonomie, plusieurs femmes peuvent même être réticentes à demander de l'aide. Vous devriez pourtant demander de l'aide pour les tâches physiques et essayer de vous ménager le plus possible. Pour la plupart des femmes, il y a des bons et des mauvais jours. Lorsqu'il s'agit d'un jour faste, ne vous mettez pas en tête de faire tout ce qu'il y a sur votre liste. Et la prochaine fois que l'épicier vous offre de transporter vos sacs, par exemple, escortez-le jusqu'à votre voiture en le remerciant. Ces occasions de repos peuvent vous éviter des heures de douleur arthritique plus tard dans la journée.

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 l'engagement de le faire avec une autre personne.

Résolution n° 5

Trouver des façons de diminuer le stress. Ce n'est pas donné à toutes les femmes de pouvoir prévenir le stress — il fait partie de nos vies. Le secret est d'apprendre à le gérer. Cherchez des moyens positifs de réduire le stress comme la prière, la méditation ou le yoga. C'est important puisque le stress a beaucoup d'effets néfastes comme de réduire la quantité et la qualité de votre sommeil. Il peut également aggraver la douleur au point où vous serez moins portée à faire des choses santé et maintenir ainsi un mode de vie sain. Participez à des activités sociales comme partager un repas avec des amis, ou relaxez en solo, grâce à la méditation par exemple, pour réduire votre stress et minimiser l'impact de l'arthrite sur votre vie.

Les femmes et les conditions hivernales

Si vous souffrez d'arthrite, vous faites peut-être partie de ces femmes (et elles sont légion) qui ont l'impression que leur douleur arthritique suit la température — c'est-à-dire qu'elles éprouvent davantage de douleur par temps froid et humide que par temps chaud et sec.

Les femmes qui connaissent des poussées de la maladie avant ou après une bonne pluie se demandent souvent si le temps humide aggrave l'arthrite. Malgré l'absence de preuves scientifiques d'un lien entre des articulations raides et douloureuses et la température froide et humide, c'est une question qui leur est très souvent posée, disent les chercheurs du centre Arthrite-recherche Canada (ARC).

Bien qu'il existe certains éléments indiquant que les personnes vivant dans des climats plus chauds et plus secs subissent moins d'épisodes de douleur arthritique, le climat n'affecte pas l'évolution biologique de la maladie. Au pire, selon les chercheurs de l'ARC, il peut affecter les symptômes, comme la douleur arthritique.

Il existe une théorie selon laquelle une baisse de la pression atmosphérique (qui va souvent de pair avec le temps froid et pluvieux) entraîne l'expansion des tissus de l'organisme qui désirent combler l'espace ainsi créé. Les tissus déjà enflammés peuvent gonfler encore plus et augmenter la douleur arthritique. Parmi les autres explications envisagées : le seuil de tolérance de la douleur diminue par temps froid, le temps pluvieux affecte le moral et pendant des températures plus froides, on est moins tenté de prendre l'air et de faire de l'exercice, toutes choses qui normalement contribuent à tenir la douleur arthritique en échec.

Pour ce qui est des formes d'arthrite les plus répandues, comme l'arthrose ou la polyarthrite rhumatoïde, l'exposition au soleil qui offre un peu de chaleur peut vous faire sentir mieux. Bien qu'il n'existe aucune preuve d'amélioration réelle de la maladie, certaines femmes atteintes d'arthrite ont indiqué qu'une « vacance au soleil » les avait affectées de façon positive et symptomatique.

En dépit du temps froid que l'on connaît au Canada, les femmes atteintes d'arthrite doivent tout de même maintenir un mode de vie actif et bouger le plus possible. L'exercice combat la raideur et l'inconfort liés à l'arthrite en renforçant les muscles autour des articulations et en maintenant leur alignement.

Sortez pour une petite marche, une randonnée pédestre ou un tour de vélo (lorsque les voies sont praticables). Même une marche de 30 minutes dans le quartier contribuera à maintenir le bon fonctionnement de vos articulations et votre mieux-être, en général.

Et ne vous inquiétez pas. La température glaciale n'aggravera pas votre douleur. À la condition de préparer vos articulations de façon appropriée avant et après l'exercice, le froid n'est pas dommageable pour vous. Habillez-vous chaudement en multipliant les couches de vêtements et portez des chaussures assurant une bonne adhérence pour éviter de tomber en marchant sur des surfaces glissantes. Des gants ou des moufles ainsi que des bas garderont les extrémités bien au chaud.

Exercice d'échauffement pour les femmes

La période d'échauffement avant la routine d'exercices est une excellente idée pour tous, mais particulièrement pour les femmes atteintes d'arthrite. Des exercices vigoureux sans échauffement préalable peuvent envenimer la douleur articulaire. Commencez votre routine par des exercices d'étirement et d'amplitude de mouvement avant de passer aux activités d'aérobie et de renforcement. Prendre un bain ou une douche chaude, appliquer un coussin chauffant ou un bloc-chaleur 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.

Bougez – même à l'intérieur

Même si le temps froid ou pluvieux vous empêche de passer du temps à l'extérieur, vous pouvez quand même faire de l'exercice à la maison, au gymnase ou dans une piscine chauffée.

Les chercheurs du centre Arthrite-recherche Canada soulignent 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.

Si vous n'avez pas encore commencé la pratique du yoga, l'hiver est le bon moment pour vous y mettre. Souffrir d'arthrite ne devrait pas empêcher les femmes d'opter pour le yoga comme solution de rechange à l'exercice traditionnel. Pour certaines 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.