

Septembre est le mois de la sensibilisation à l'arthrite



Photo : jcomp sur Freepik

L'**arthrite** est une maladie complexe qui touche un Canadien sur cinq. Pour beaucoup, elle peut être débilitante, limitant la mobilité et augmentant le risque de chute. L'arthrite n'est pas une maladie unique; elle englobe environ cent conditions qui affectent les articulations. Les symptômes courants de l'arthrite comprennent l'inflammation, la douleur et la raideur des articulations, ainsi qu'une diminution de l'amplitude des mouvements. Les symptômes peuvent être légers ou sévères, peuvent se manifester puis disparaître, et peuvent toucher une ou plusieurs articulations.

Les formes d'arthrite les plus courantes sont l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde. L'arthrose survient lorsque le cartilage entre les os s'use, tandis que la polyarthrite rhumatoïde est une maladie auto-immune dans laquelle le système immunitaire de l'organisme attaque les tissus articulaires sains. Pour en savoir plus sur les différents types d'arthrite, consultez le site <https://www.health.harvard.edu/topics/arthritis#arthritis0>.

Stratégies de prise en charge de l'arthrite :

- Exercice.
- Maintien d'un poids corporel sain.
- Alimentation et microbiome intestinal sains.
- Thérapies.

L'**exercice** est particulièrement important pour les personnes atteintes d'arthrite. Bien qu'en présence d'articulations douloureuses on ne soit pas porté à faire de l'exercice, il faut se rappeler que l'activité physique peut soulager la douleur et réduire le stress. L'exercice contribue à la prise en charge de l'arthrite en :

- renforçant les muscles autour des articulations,
- contribuant à maintenir la solidité des os,
- augmentant le niveau d'énergie,
- améliorant la qualité du sommeil,
- contrôlant le poids corporel,
- améliorant l'équilibre,
- améliorant l'humeur.

Pour obtenir davantage d'information et des conseils sur l'exercice, visitez le site

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/in-depth/arthritis/art-20047971>

<https://arthritis.ca/living-well/2020/top-10-arthritis-exercises>.

Maintenir un poids corporel sain peut avoir des effets positifs sur les symptômes de l'arthrite. Réduire votre poids corporel de seulement 10 % peut alléger la tension sur les articulations porteuses comme les hanches, les

genoux et les pieds. La surcharge pondérale peut augmenter l'inflammation dans l'organisme et contribuer à la résistance à l'insuline, deux facteurs qui favorisent les lésions et les douleurs articulaires.

Pour en savoir plus sur l'importance de la perte de poids dans la prise en charge de l'arthrite, consultez le site

<https://arthritis.ca/living-well/2023/why-weight-loss-matters-when-you-live-with-arthritis>.

Une alimentation et un microbiome intestinal sains sont des facteurs souvent négligés dans la prévention et la diminution de la dégénérescence articulaire et de l'inflammation systémique. Le microbiome intestinal est un régulateur d'inflammation; c'est pourquoi maintenir sa diversité microbienne et sa santé pourrait contribuer au contrôle de l'inflammation locale et systémique dans le corps. Inclure dans votre alimentation des aliments qui aident le corps à produire une flore bactérienne saine pourrait améliorer votre système immunitaire, diminuer l'inflammation et réduire la douleur causée par l'arthrite. Non seulement les aliments peuvent favoriser un microbiome intestinal sain, mais de nombreux aliments sont anti-inflammatoires. De même, certains aliments peuvent augmenter l'inflammation dans le corps. Il importe aussi de noter que les sensibilités alimentaires ne sont pas toujours faciles à reconnaître et pourraient favoriser des réactions chimiques qui mènent à l'inflammation et aux douleurs articulaires.

Conseils pour aider le corps à maintenir un microbiome sain :

- Consommez beaucoup d'aliments riches en fibres non solubles, car ils ont tendance à contenir davantage de prébiotiques. Les aliments faits de grains entiers, les asperges, les oignons, l'ail, les haricots, les lentilles et les pois sont de bonnes sources de fibres non solubles.
- Limitez votre consommation de sucre, de gras saturés, et d'aliments transformés, qui peuvent contribuer à l'inflammation et éliminer les bonnes bactéries de l'intestin.

Pour en savoir plus sur la prise en charge des symptômes de l'arthrite par l'alimentation, visitez :

<https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-minute-fighting-arthritis-with-food/>

<https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/anti-inflammatory/the-ultimate-arthritis-diet>.

Le lien suivant mène à un compte-rendu d'étude sur le lien entre le microbiome intestinal et les articulations : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6903327/pdf/corhe-32-92.pdf>.

Certaines **thérapies** peuvent favoriser la prise en charge de la douleur arthritique, notamment la physiothérapie, l'ergothérapie, la chiropratique, l'ostéopathie, la stimulation électrique, ainsi que les aides à la mobilité. Vos professionnels de la santé peuvent vous aider à établir un plan de traitement qui conviendra à vos besoins. Pour obtenir plus de renseignements sur le traitement des symptômes de l'arthrite au moyen d'autres thérapies telles que l'acupuncture, la massothérapie ou les produits naturels, consultez le site <https://arthritis.ca/treatment/pain-management/complementary-therapies/types-of-complementary-therapies>.

Si vous vivez avec l'arthrite et envisagez d'essayer de nouvelles stratégies pour vous aider à prendre vos symptômes en main, assurez-vous que vos plans sont gérables. De petits changements que vous pouvez adopter seront plus faciles à maintenir à long terme. N'oubliez pas de viser le progrès et non la perfection.

Contributrice :

Andrea Dell, B.S.Soc., Trav. soc. aut.
Coordonnatrice du mieux-être
Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est
Bureau de santé communautaire de Riverton
adell@ierha.ca
Tél. : 204 378-3116

