



Préparé par : Dr Jean de Dieu Tuyishime, M.Sc.

Mars 2013

# L'arthrite

Il est important de bien connaître les caractéristiques de l'arthrite. Être bien informé permet de pouvoir soulager les douleurs, d'améliorer la fonction articulaire, de faciliter les activités de la vie quotidienne et d'améliorer le bien-être psychologique de toute personne atteinte de cette affection.

On parle souvent de l'arthrite comme s'il s'agissait d'une seule maladie, mais, en réalité, elle englobe une centaine d'affections différentes, allant des formes peu graves (la tendinite et la bursite) aux formes systémiques invalidantes (l'arthrite rhumatoïde). Elle comprend également des syndromes douloureux comme la fibromyalgie et certaines affections associées à l'arthrite, comme le lupus érythémateux disséminé qui s'attaque à tout l'organisme. Il en existe également des formes que personne n'associe à l'arthrite, comme la goutte. Enfin, il y a des maladies comme l'arthrose : cette arthrite de l'usure porte mal son nom et bien des gens pensent qu'elle est la seule forme d'arthrite.



« Il est vrai qu'un grand nombre de personnes âgées sont atteintes d'arthrite, mais ce n'est pas une maladie qui touche uniquement les aînés ».

Bien que l'arthrite touche à peu près autant d'hommes que de femmes, la maladie les affecte de façon différente. Chez les femmes, l'arthrite touche généralement les mains, les genoux, les chevilles et les pieds, tandis que chez les hommes les symptômes se manifestent surtout dans les hanches, les poignets et la colonne vertébrale. Le dénominateur commun est, dans tous les cas, la douleur articulaire et musculo-squelettique. Cette douleur est souvent causée par l'inflammation du tissu qui tapisse la cavité articulaire. C'est pourquoi toutes ces maladies font partie de « l'arthrite ».

## LES SIGNES PRÉCURSEURS

Les signes précurseurs de l'arthrite comprennent : la douleur dans l'articulation ou autour d'elle, la raideur ou la perte de mobilité d'une articulation, l'enflure (occasionnelle) d'une articulation. Plusieurs personnes atteintes d'arthrite ne ressentent pas de malaises au cours des premières phases de la maladie. L'arthrite prend souvent beaucoup de temps à progresser et l'état peut demeurer stable pendant longtemps.

Les principaux facteurs du développement de l'arthrite sont l'âge, l'obésité, les blessures et les complications liées à d'autres affections, l'hérédité et le manque d'exercice.

## LA PRÉVENTION

Certains facteurs de risque comme l'âge, le sexe et l'hérédité ne peuvent être changés. Par contre, nous pouvons réduire les risques de contracter cette maladie en adoptant un mode de vie plus sain, faisant place à l'exercice comme la marche, la bicyclette et la natation, pour renforcer les muscles portants et entretenir la mobilité des articulations. S'il y a lieu, la perte de poids peut réduire le stress imposé aux articulations.



UN MODE DE VIE  
PLUS SAIN

## RESSOURCES À CONSULTER

-  **Agence de la santé publique du Canada - Arthrite Info-aînés**  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/arthritis-arthrite/index-fra.php>
-  **La Société de l'arthrite**  
[www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca)
-  **Canoë Santé**  
[http://sante.canoe.ca/channel\\_section\\_details.asp?text\\_id=1182&channel\\_id=](http://sante.canoe.ca/channel_section_details.asp?text_id=1182&channel_id=)
-  **Site Mon arthrite, je m'en charge !**  
[www.monarthrite.ca/fr/index.aspx](http://www.monarthrite.ca/fr/index.aspx)