

Afin d'améliorer la connaissance de l'arthrose et d'optimiser le suivi des patients arthrosiques, l'AFLAR a souhaité mobiliser les différents acteurs impliqués dans la prise en charge de cette pathologie en créant l'Alliance Nationale Contre l'Arthrose.

Ce groupe a pour mission de mener une réflexion continue sur les problématiques engendrées par l'arthrose et de proposer des actions communes concrètes afin de mobiliser le grand public et les professionnels de la santé autour des enjeux de la maladie.

Brochure réalisée par l'Alliance Nationale Contre l'Arthrose, et de l'Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale



Avec le soutien principal de :



Et de :



Face à l'arthrose, mobilisons-nous  
pour rester mobiles !



Une initiative de l'Association  
Française de Lutte Anti-Rhumatismale

# Édito

*Que voulez-vous, l'arthrose c'est la maladie des vieux, on ne peut rien y faire, c'est comme ça ! “, “L'arthrose m'handicape de plus en plus et m'empêche de faire des sorties avec mes amis “, “ Mes parents avaient tous les deux de l'arthrose, c'est mon tour : impossible de l'éviter et rien ne peut vraiment être efficace contre son évolution ! “ ...*

**Qui n'a jamais entendu de tels propos concernant l'arthrose ? Sont-ils vrais ? Sont-ils faux ? En clair, est-ce vraiment impossible d'agir contre l'arthrose ?**

Et bien oui ! Il est possible d'agir et de trouver des solutions efficaces ! C'est pour lutter contre les idées fausses et faire passer les bons messages auprès des personnes souffrant d'arthrose que l'Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale (AFLAR) a créé cette brochure. Son contenu a été rédigé par plusieurs experts scientifiques rassemblés au sein d'un groupe de travail informel appelé « Alliance Nationale Contre l'Arthrose ». Ce groupe souhaite mener des actions, en priorité d'information, auprès des patients, des professionnels de santé et aussi des décideurs de santé pour que l'arthrose soit mieux prise en charge en France.

Comprendre ce qu'est réellement l'arthrose est une étape indispensable pour agir efficacement contre elle. C'est l'objectif de cette brochure qui compile l'ensemble des informations utiles pour réussir à éviter les principales complications de l'arthrose : douleur, isolement, perte de mobilité, détérioration de la qualité de vie...

”



*Face à l'arthrose,  
mobilisons nous pour  
rester mobiles !*

L'arthrose  
n'est pas...

...une  
**fatalité !**



...une maladie  
de la **vieillesse !**



...une simple  
**usure** des  
articulations !



## L'arthrose n'est pas :

- > une fatalité,
  - > une maladie de la vieillesse, même si elle est liée à l'âge, elle est surtout liée au mode de vie et plus particulièrement au surpoids et à la sédentarité,
  - > une usure des articulations qui auraient été trop sollicitées.
- Sa survenue est beaucoup plus complexe !

L'arthrose est une maladie qui se traduit par une destruction anormale des articulations.

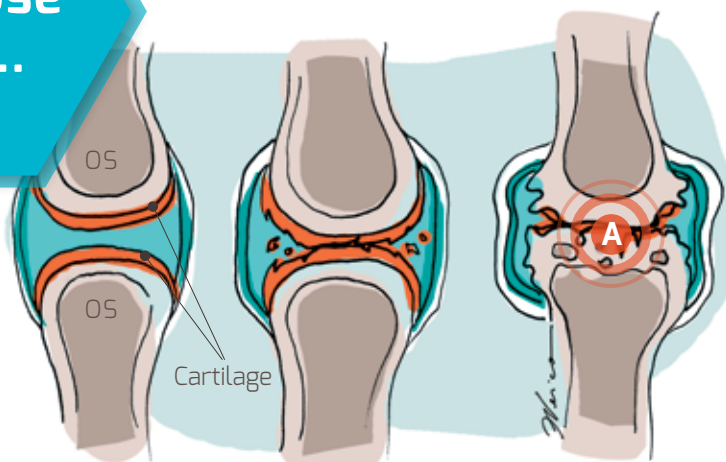
Dans le cartilage, il y a un équilibre entre destruction et fabrication qui renouvelle le cartilage et fait que l'articulation peut fonctionner normalement. Néanmoins, la grande différence avec les autres tissus de l'organisme est que les cellules du cartilage ne se multiplient pas et que le renouvellement du tissu du cartilage est extrêmement lent. C'est une sorte de tissu au repos à la fois souple et solide. Cependant on observe comme pour les cellules du cerveau une altération inéluctable des capacités de fabrication et de renouvellement du tissu qui vont rendre le cartilage plus fragile. Dès lors, au cours du vieillissement, le cartilage soumis à certaines agressions comme une surcharge de poids, va s'altérer ce qui va conduire à l'arthrose.

Ce phénomène n'est pas donc uniquement lié à l'âge, ni à l'usure de l'articulation mais à des facteurs biologiques qui stimulent la destruction du cartilage.

Néanmoins toutes les douleurs qui siègent en regard des articulations ou de la colonne vertébrale ne signifient pas qu'elles sont toujours en rapport avec une arthrose, même si l'arthrose est la cause de loin la plus fréquente de douleurs articulaires. Seul un médecin peut diagnostiquer l'arthrose, le plus souvent à l'aide d'une simple radiographie.

L'arthrose est...

...une **véritable maladie !**

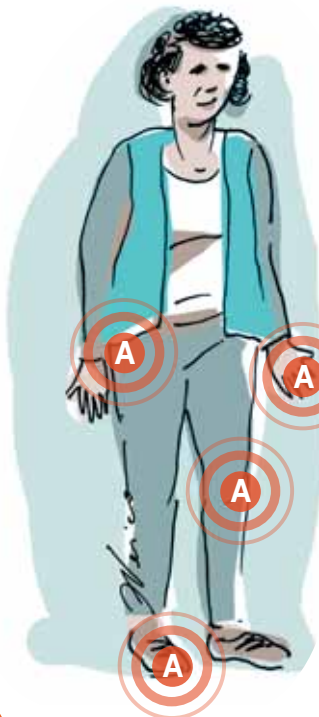


articulation  
saine

arthrose  
débutante

arthrose  
sévère

...différente  
d'une personne  
à une autre !



## L'arthrose est une véritable maladie

- ▶ qui touche principalement les articulations des genoux, des hanches, des mains et des pieds,
- ▶ qui est différente d'une personne à l'autre selon le nombre et la localisation des articulations concernées, la présence ou non de facteurs favorisant : surpoids, antécédents d'accidents articulaires, hypersollicitation de certaines articulations,
- ▶ particulièrement handicapante: elle est la première cause d'altération de la qualité de vie chez les adultes de plus de 40 ans.

Les causes et les conséquences de l'arthrose sont multiples.

Les causes liées au mode de vie sont principalement le surpoids, le manque d'activité physique qui fragilise les articulations, les traumatismes articulaires et la sollicitation trop importante de certaines articulations due par exemple à certains gestes répétitifs ou à la pratique très intense d'un sport.

Les conséquences sont nombreuses sur les activités quotidiennes (douleur, mobilité réduite...) rendues difficiles, parfois impossibles : activité professionnelles ou de loisirs diminuées, isolement social...



...la première cause  
d'**altération de  
la qualité de vie**  
chez les plus  
de 40 ans !



**L'arthrose  
peut être  
évitée !**



**Surveillez  
vos douleurs  
articulaires !**



**Pratiquez une  
activité physique !**



**Consultez vos  
professionnels  
de santé !**

## L'arthrose peut être évitée

- En pratiquant une activité physique régulière,
- En étant vigilant sur la prise en charge thérapeutique à réaliser après tout accident articulaire (fracture, entorse, luxation ...),
- En gardant la ligne,
- En consultant un médecin généraliste, un rhumatologue, un médecin de rééducation ou un médecin du travail en cas de douleurs articulaires.

La pratique d'une activité physique régulière contribue au contrôle du poids et permet de renforcer les muscles et assouplir les tendons qui stabilisent l'articulation. En effet, des muscles toniques permettent de protéger les articulations, et donc de limiter le risque d'arthrose.

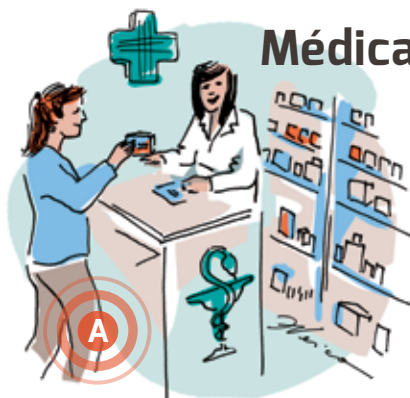
Il est également important de prendre soin de ses articulations lors de la pratique d'un sport ou d'un travail qui expose à un risque de blessure. De plus, en cas de traumatisme articulaire, il est indispensable de se faire prendre en charge par des professionnels de santé : médecin généraliste, rhumatologue, médecin de rééducation, médecin du sport, kinésithérapeute, chirurgien orthopédique, ergothérapeute, podologue afin de prévenir les risques d'arthrose sur les articulations touchées.

Perdre du poids n'est pas seulement bon pour le cœur mais aussi pour les articulations ! Si vous êtes en surpoids, en plus d'une activité physique quotidienne, n'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin et d'une diététicienne pour corriger d'éventuelles mauvaises habitudes alimentaires !



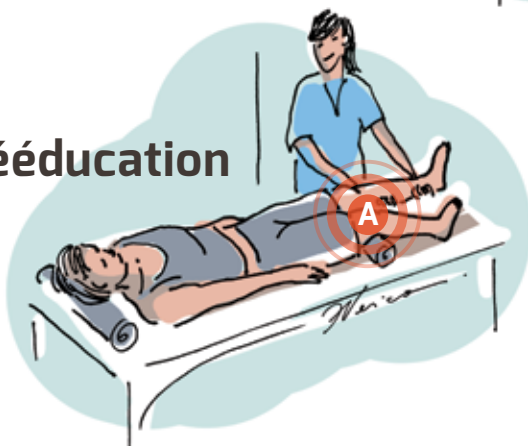
**Evitez  
le surpoids !**

# L'arthrose se soigne !

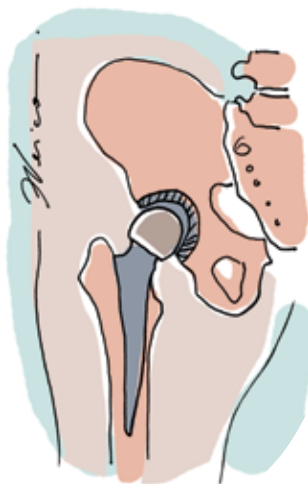


## Médicaments

## Rééducation



## Chirurgie orthopédique



## Thermalisme



## L'arthrose se soigne

- Des traitements médicamenteux existent pour soulager la douleur et améliorer la fonction de vos articulations
- La rééducation, le port d'orthèses ont également fait leur preuve d'efficacité contre l'arthrose
- Le thermalisme peut faire partie des soins
- Contrairement aux idées reçues, certaines activités physiques peuvent être utiles notamment celles qui contribuent à renforcer les muscles et assouplir les articulations malades.

Votre médecin traitant vous connaît bien il est le mieux placé pour diagnostiquer votre arthrose. Sachez qu'une simple radiographie suffit en général. Votre médecin pourra vous prescrire des traitements adaptés pour soulager la douleur et ralentir l'évolution de la maladie. Il vous orientera vers d'autres professionnels de santé compétents dans la prise en charge de l'arthrose : rhumatologue, médecin de rééducation, médecin du sport, kinésithérapeute, ergothérapeute, podologue...

Une prescription médicale précise et adaptée vous permettra d'être :

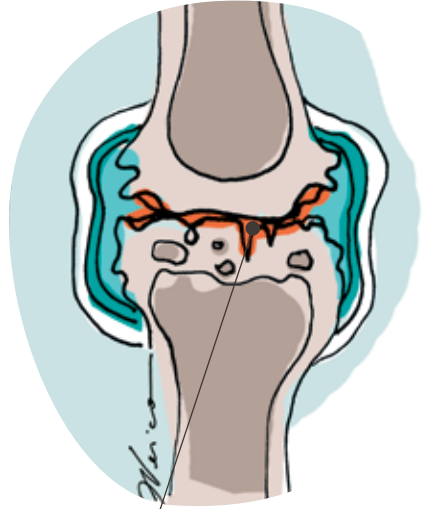
- 1) pris en charge par un kinésithérapeute pour renforcer vos muscles afin de stabiliser vos articulations et de les assouplir.
- 2) pris en charge par un ergothérapeute pour par exemple vous permettre d'améliorer une arthrose du pouce notamment grâce à la confection d'orthèses adaptées.
- 3) pris en charge par un podologue afin d'améliorer statique et équilibre par le port de semelles orthopédiques.

C'est l'ensemble de ces traitements de rééducation associé aux traitements médicamenteux et aux conseils diététiques qui vous permettra de retrouver une meilleure qualité de vie.

Votre pharmacien pourra vous conseiller et vous apporter toutes les informations sur le bon usage de vos médicaments.

## Activités physiques

La recherche  
est en  
marche !



## Une recherche en marche

Sachez également que les scientifiques s'intéressent beaucoup à cette maladie à travers le monde. Grâce à leur enthousiasme, à la qualité de leurs recherches, et au soutien de tous, ils donnent l'espoir de trouver demain des traitements efficaces contre les douleurs et le handicap, pour une amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes.

Deux pistes de recherche sont particulièrement prometteuses :

- réussir à identifier des facteurs biologiques qui permettraient de dépister l'arthrose avant que l'articulation ne commence à être endommagée,
- réussir à stimuler le renouvellement des cellules du cartilage lorsque celui-ci est dégradé par l'arthrose.

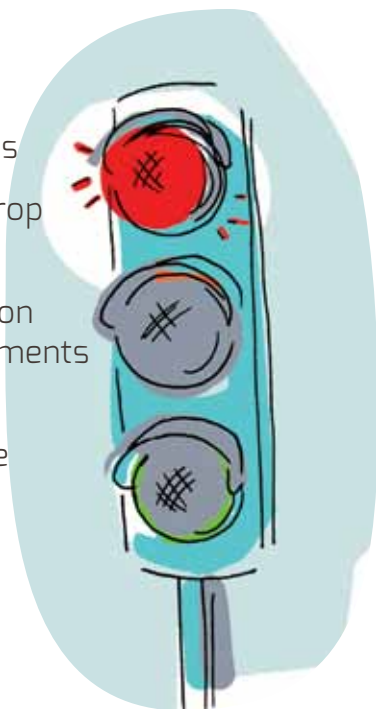
## Pour une vie meilleure !



## *Pour agir efficacement contre l'arthrose, passez au vert !*

### **Évitez**

- > Le surpoids
- > Le sport trop intense
- > La répétition de mouvements brusques
- > Le manque d'activité physique



### **Soyez vigilants**

- > Aux accidents articulaires mal soignés
- > Aux douleurs articulaires sans consultation médicale
- > À la pratique d'une activité physique ou d'un sport sans protections adéquates, pouvant provoquer des risques de blessures !

## Privilégiez

- Une activité physique régulière
- Une alimentation équilibrée
- Une bonne prise en charge médicale

