



# Arthrite Info-aînes

**I**l existe plusieurs formes d'arthrite. L'arthrose est la forme d'arthrite la plus répandue chez les aînés. Elle pousse un grand nombre de personnes âgées à limiter leurs activités.

## Qu'est-ce que l'arthrite?

L'arthrite est causée par l'usure du cartilage (le tissu qui recouvre l'extrémité des os). Selon certains chercheurs, lorsque les articulations sont affaiblies, le cartilage s'endommage, ce qui mène à l'arthrite.

Les articulations le plus souvent touchées sont celles qui supportent le poids du corps, soit celles des pieds, des genoux, des hanches et de la colonne vertébrale. D'autres articulations, comme celles des doigts et du pouce, peuvent aussi être atteintes.

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 affecte 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. Par ailleurs, il est plus courant que les femmes soient affectées dans plus d'une articulation.

*On estime que 85 % des Canadiens sont susceptibles d'être atteints d'arthrose avant l'âge de 70 ans.*

## Quels sont les signes?

Les signes précurseurs de l'arthrite comprennent :

- la douleur dans l'articulation ou autour;
- 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 la condition peut demeurer stable pendant longtemps.

## Facteurs de risque

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.

### Âge

Bien que l'âge ne cause pas l'arthrite, cette maladie touche un grand nombre d'aînés. Même si nous ne pouvons empêcher notre corps de vieillir, nous pouvons améliorer la façon dont notre corps vieillit en optant pour un mode de vie sain.

### Obésité

Beaucoup d'études ont démontré qu'il existe un lien entre l'obésité et l'arthrite. L'excès de poids augmente la charge que doivent porter les articulations, surtout celles des genoux. La perte de 10 à 15 livres peut diminuer la douleur dans les genoux.



## **Blessures et complications liées à d'autres conditions**

L'arthrite peut se développer à cause de vieilles blessures ou inflammations, de problèmes articulaires héréditaires ou de maladies comme le diabète.

Des lésions aux articulations peuvent aussi se produire lorsqu'elles sont soumises à beaucoup de stress pendant de longues périodes. Certains exercices, sports ou occupations peuvent accroître les risques. Par exemple, l'arthrose des mains est plus courante chez les boxeurs, alors que l'arthrose des coudes risque de se produire plus souvent chez les opérateurs de marteau pneumatique.

### **Hérédité**

Certains types d'arthrite peuvent découler de facteurs héréditaires. La tendance aux défauts de cartilage ou des articulations peut en effet être transmise génétiquement dans certaines familles.

### **Le manque d'activité physique**

Les symptômes de l'arthrite tels que la douleur, la raideur, la fatigue et la crainte de se blesser découragent souvent les personnes atteintes d'arthrite de faire de l'exercice. Pourtant, l'inactivité peut aggraver les problèmes liés à l'arthrite.

*Consultez un physiothérapeute pour élaborer un programme d'exercices adapté à vos capacités, besoins et objectifs.*

*Nous remercions La Société d'Arthrite de sa contribution à la rédaction de ce feuillet d'information.*

*Division du vieillissement et des aînés  
Agence de santé publique du Canada  
[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines)*

## **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 développer cette maladie en adoptant un mode de vie plus sain, incluant de l'exercice tel que la marche, la bicyclette et la natation pour renforcer les muscles portants et entretenir la mobilité des articulations. Si nécessaire, la perte de poids peut aussi réduire le stress imposé aux articulations.

## **Vivre avec l'arthrite**

### **Soulager la douleur**

Les médicaments sont parfois utilisés pour soulager la douleur. L'application de chaleur peut aider à soulager les articulations, et l'application du froid à diminuer l'enflure. L'arthrite grave, ou au stade avancé, peut être traitée par la chirurgie.

### **Freiner la progression**

Il est important de protéger ses articulations en évitant de leur faire subir un stress mécanique excessif. Il est recommandé d'exécuter lentement les tâches pénibles, en utilisant des accessoires fonctionnels comme des cannes, des barres d'appui et des poignées plus grosses ainsi qu'en positionnant ses articulations correctement.

## **Pour plus d'information**

Communiquez avec La Société d'Arthrite, au 1-800-321-1433, [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca)

Consultez également Internet à :

[www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

[www.agenet.com](http://www.agenet.com)

[www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)

© Ministre des Travaux publics et services gouvernementaux  
Canada 2000 (réimprimé, nov. 2005)

N° cat. H30-11/8-2F ISBN 0-662-84549-8 