



# VOTRE SANTÉ ET VOUS

*Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada*

## Les aînés et le vieillissement - Arthrose

### Enjeu

L'arthrose est causée par une usure du cartilage des articulations. Cette usure peut occasionner divers degrés de douleur, de raideur et d'enflure. La majorité des Canadiens seront touchés par l'arthrose avant l'âge de 70 ans. Toutefois, il existe des stratégies de prévention et d'adaptation qui peuvent aider les aînés atteints de cette maladie à demeurer actifs et à profiter d'une bonne qualité de vie.

### Contexte

Le mot « arthrite » signifie inflammation articulaire. Ce terme est employé pour décrire plus de 100 maladies et troubles rhumatismaux. L'arthrose est la forme la plus commune d'arthrite et celle qui frappe le plus souvent chez les aînés. C'est également l'une des principales causes d'incapacité chez les aînés, qui se voient souvent obligés de restreindre leurs activités.

L'arthrose est en fait une détérioration du cartilage, le tissu conjonctif qui recouvre les extrémités des os. Certaines études suggèrent que, lorsque les articulations sont incapables de réagir adéquatement à une pression physique,

le cartilage s'endommage et l'arthrite se développe.

Les articulations les plus fréquemment touchées par l'arthrose sont celles qui supportent le poids corporel, c'est-à-dire les chevilles, les genoux, les hanches et la colonne vertébrale. D'autres articulations, comme les jointures des doigts, peuvent aussi être touchées.

Jusqu'à 55 ans, l'arthrose touche les hommes et les femmes dans une proportion similaire. Après cet âge, les femmes sont plus à risque et la maladie les frappe différemment. En effet, chez les femmes, l'arthrose semble se développer dans les mains, les genoux, les chevilles et les pieds, et habituellement plusieurs articulations sont touchées. Chez les hommes, ce sont plutôt les hanches, les poignets et la colonne vertébrale qui sont les plus touchés.

### Symptômes de l'arthrose

L'arthrose peut provoquer les symptômes suivants :

- douleur à une articulation;
- raideur ou difficulté à bouger une articulation;

- enflure occasionnelle à une articulation.

Beaucoup de gens n'ont pas de symptôme dans les stades précoces de la maladie. Souvent, celle-ci peut progresser très lentement et même demeurer stable pendant de longues périodes.

## Facteurs de risque associés à l'arthrose

Les chances de développer l'arthrose peut dépendre de plusieurs facteurs.

- **L'âge.** Même si l'âge n'est pas une cause de l'arthrose, cette dernière frappe chez un grand nombre d'ânés. Bien sûr, vous ne pouvez pas arrêter de vieillir, mais vous pouvez tout de même aider votre corps à mieux vieillir en adoptant des modes de vie sains et en faisant de l'activité physique.
- **L'embonpoint.** Beaucoup d'études établissent un lien entre l'obésité et l'arthrose. L'embonpoint est plus exigeant pour les articulations qui supportent le poids corporel, surtout pour les genoux. Une étude récente indique que l'embonpoint est en cause dans environ 80 % des cas d'interventions chirurgicales de remplacement du genou. Perdre de dix à quinze livres peut réduire la douleur ressentie dans les genoux.
- **Les blessures et les complications associées à d'autres maladies.** L'arthrose peut se développer en raison d'inflammation articulaire ou de blessures antérieures ou encore de maladies qui affectent les articulations, par exemple le diabète.

Il peut aussi survenir des blessures aux articulations lorsque ces dernières sont soumises à de fortes tensions pendant de longues périodes, et ce, à maintes reprises. Certains types d'exercices, de sports et de métiers peuvent accroître les risques de développer de l'arthrose. Par exemple, l'arthrose dans les mains est fréquente chez les boxeurs, tandis que l'arthrose dans l'épaule est souvent diagnostiquée chez les opérateurs de perceuse pneumatique.

- **L'hérédité.** Il existe un lien génétique pour certains types d'arthrose. En effet, dans certaines familles, la détérioration du cartilage peut être plus fréquente ou il peut y avoir une tendance à présenter de petites irrégularités dans la jonction des articulations.
- **Le manque d'activité physique.** Faire de l'exercice peut renforcer les muscles de soutien et favoriser la mobilité des articulations. Souvent, les gens qui souffrent d'arthrose évitent de faire certaines activités en raison de la douleur, de la raideur, de la fatigue ou de la peur de se blesser. Cependant, le manque d'activité physique peut aggraver les symptômes de l'arthrose.

## Réduire les risques

Alors que certains facteurs de risque, comme l'âge et l'hérédité, sont inévitables, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour aider à prévenir l'arthrose et à atténuer ses effets.

- Adoptez des modes vie sains et faites des activités physiques, comme de la marche, du vélo ou de la natation. Cela vous permettra de renforcer les muscles qui

soutiennent vos articulations et assurent leur flexibilité.

- Atteignez et maintenez un poids santé. Cela réduira la pression exercée sur vos articulations et votre colonne vertébrale et contribuera à prévenir plusieurs autres maladies ou problèmes de santé, notamment les maladies du coeur, le diabète et certains cancers.
- Protégez vos articulations en évitant de les soumettre à une tension excessive dans le cadre de vos activités quotidiennes. Prenez des postures qui n'exerceront pas une telle tension sur vos articulations.
- Si vous souffrez déjà de l'arthrose, il existe plusieurs appareils et accessoires pour vous aider, notamment des cannes, des barres d'appui et des poignées plus larges.
- Certains médicaments peuvent réduire la douleur causée par l'arthrose. Parlez-en à votre médecin.
- La chaleur et le froid peuvent aider à réduire certains symptômes de l'arthrose. Si la douleur est le principal problème, la chaleur sera bénéfique. Si le problème est plutôt l'enflure, c'est le froid qui est conseillé.
- Pour les cas plus graves, une intervention chirurgicale peut être nécessaire afin d'atténuer les symptômes de l'arthrose.

## Rôle du gouvernement du Canada

L'Agence de santé publique du Canada est déterminée à promouvoir et à protéger la santé et le bien-être



# VOTRE SANTÉ ET VOUS



des Canadiens. Elle diffuse, entre autres, de l'information visant la préservation et la promotion de la santé des aînés ainsi que la réduction des risques et la prise en charge de maladies chroniques comme l'arthrose.

L'Agence de santé publique du Canada, en collaboration avec ses principaux partenaires, aide à améliorer la surveillance de l'arthrite et d'autres maladies rhumatismales à l'échelle nationale.

## Pour en savoir plus...

Pour en savoir plus sur l'arthrite, veuillez consulter les sites suivants:

Agence de santé publique du Canada -  
Maladies musculosquelettiques : Arthrite  
et problèmes connexes :

[www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/  
topics/musc-arthritis\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/topics/musc-arthritis_f.html)

Agence de santé publique du Canada -  
Arthrite info-aînés :

[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/  
pubs/info\\_sheets/arthritis/arthritis\\_f.htm](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/pubs/info_sheets/arthritis/arthritis_f.htm)

La Société d'arthrite

[www.arthrite.ca/custom%20home/  
default.asp?s=1](http://www.arthrite.ca/custom%20home/default.asp?s=1)

Ou le bureau provincial ou territorial de  
la Société d'arthrite le plus près de chez  
vous.

Association canadienne des  
ergothérapeutes

[www.caot.ca](http://www.caot.ca)

Institut de l'appareil locomoteur et de  
l'arthrite (IALA)

[www.cihr-irsc.gc.ca/f/13217.html](http://www.cihr-irsc.gc.ca/f/13217.html)

Kino Québec

[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

ALCOA (Active Living Coalition for  
Older Adults)

[www.alcoa.ca/e/research\\_to\\_action.htm](http://www.alcoa.ca/e/research_to_action.htm)  
(en anglais)

Des articles complémentaires sur les  
questions de santé et de sécurité se  
retrouvent sur le site de Votre santé et  
vous :

[www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais  
au 1 866 225-0709

ou au 1 800 267-1245\*

pour les malentendants.