



CAPSULE SANTÉ | No.67 | 2019

LES FACTEURS DE RISQUES LIÉS À L'ARTHRITE

Chaque forme d'arthrite a ses propres facteurs de risque, dont certains échappent à notre contrôle (facteurs de risque non modifiables) et d'autres sur lesquels nous pouvons agir (facteurs de risque modifiables).

Parmi les facteurs de risque de développer l'arthrite les plus courants, on retrouve ceux ci-dessous.

12 OCTOBRE

Journée mondiale
de l'arthrite

Facteurs de risque non modifiables

Âge : Le risque de développer la plupart des formes d'arthrite augmente avec l'âge.

Sexe : La plupart des formes d'arthrite sont plus courantes chez les femmes; en effet, près de 60% de l'ensemble des personnes atteintes d'arthrite sont de sexe féminin. Il y a toutefois plus d'hommes que des femmes qui vivent avec la spondylarthrite ankylosante et la goutte.

Génétique : Certains gènes sont associés à un risque accru de diverses formes d'arthrite, comme la polyarthrite rhumatoïde, le lupus érythémateux disséminé et la spondylarthrite ankylosante.



Facteurs de risque modifiables

Sédentarité : La sédentarité est associée à une sévérité accrue et à une progression accélérée de nombreuses formes d'arthrite.

Surpoids et obésité : Le surplus de poids peut contribuer à la fois au déclenchement et à la progression de l'arthrose du genou et de la hanche.

Blessures aux articulations : Les dommages causés à une articulation peuvent contribuer au développement de l'arthrose à cet endroit. Voir page 2 pour les troubles musculosquelettiques (TMS).

Tabagisme : Le tabagisme a une incidence sur la progression et la gravité de la polyarthrite rhumatoïde et du lupus érythémateux disséminé.

Infection : De nombreux agents microbiens peuvent affecter les articulations et potentiellement causer diverses formes d'arthrite.

Emploi : Certains emplois qui demandent de fléchir les genoux et de s'accroupir de façon répétitive sont liés à l'arthrose du genou et de la hanche.

Régime alimentaire : L'alimentation joue un rôle important dans le maintien d'un poids santé, qui est un facteur clé de la prévention de la maladie et du ralentissement de sa progression. Il s'agit également d'un facteur de risque reconnu dans le développement et la prise en charge de la goutte.

POUR DIFFÉRENCIER L'ARTHROSE ET L'ARTHRITE

L'arthrite : L'arthrite est un terme qui regroupe plus de 100 maladies caractérisées par l'**inflammation des articulations et d'autres parties du corps**. L'inflammation est un terme médical qui désigne la douleur, la raideur, la rougeur et l'enflure.

L'arthrite (des racines « *arthro* », qui signifie articulation, et « *itis* », qui signifie inflammation) peut affecter pratiquement n'importe quelle partie du corps, mais elle s'attaque le plus souvent aux hanches, aux genoux, à la colonne vertébrale ou à d'autres articulations portantes. La maladie peut toutefois affecter les doigts et d'autres articulations non portantes.

L'arthrite est une **maladie chronique**, ce qui veut dire qu'elle affecte les personnes qui en sont atteintes de manière continue, permanente ou récurrente pour des périodes variant de plusieurs mois à toute une vie.

L'arthrose : L'arthrose est la **forme d'arthrite la plus courante**. Elle touche plus de Canadiens que toutes les autres formes d'arthrite combinées. Toute l'articulation est atteinte par l'arthrose, qui cause la dégradation du cartilage et de l'os en dessous. (Le cartilage est un tissu souple et résistant qui recouvre et protège l'extrémité des os.)

L'arthrose était autrefois décrite comme une arthrite dégénérative ou une arthrite d'usure. Cependant, des études récentes indiquent qu'elle découlerait plutôt de l'**incapacité du corps à réparer les tissus articulaires endommagés**.

Source : Site Société de l'arthrite



Pour en apprendre davantage sur les **MALADIES CHRONIQUES** au Canada : **VISITEZ CANADA.CA**
OBTENEZ des données de l'Infobase de la santé publique <https://infobase.phac-aspc.gc.ca/index-fr.html>

QU'EST-CE QU'UN TROUBLE MUSCULOQUELETTIQUE (TMS) ?

Ensemble de symptômes et d'atteintes qui touchent principalement :

- nerfs
- tendons
- articulations
- muscles
- ligaments
- vaisseaux sanguins
- disques intervertébraux

Cela peut se produire lorsque la capacité d'adaptation ou de récupération des structures est dépassée.

Les TMS les plus fréquents :

- bursite
- tendinite (tendinopathie)
- épicondylite
- syndrome du canal carpien
- syndrome vibratoire
- maux de dos

Quelles sont les manifestations les plus fréquentes ?

- inconfort
- réduction de l'amplitude des mouvements
- douleur lors des mouvements ou au toucher
- engourdissement



**Ne négligez pas ces manifestations.
Consultez un professionnel de la santé.**

Source : Site Santé au travail

LES 11 MEILLEURS ENDROITS DE MARCHE POUR ADMIRER LES COULEURS DE L'AUTOMNE

- Parc Lafontaine
- Vieux-Port de Montréal
- Parc Maisonneuve
- Parc Jean-Drapeau
- Mont-Royal
- Jardin Botanique
- Oratoire St-Joseph
- Place Ville-Marie
- Centre de la Nature à Laval
- Université de Montréal
Pavillon Roger-Gaudry et Bibliothèque des lettres et sciences humaines
- Summit Circle
Summit Circle et Parc Sunnyside

Source : Site Narcity



Groupe Censeo prend relâche afin de revenir avec un nouveau concept de capsule santé en 2020.