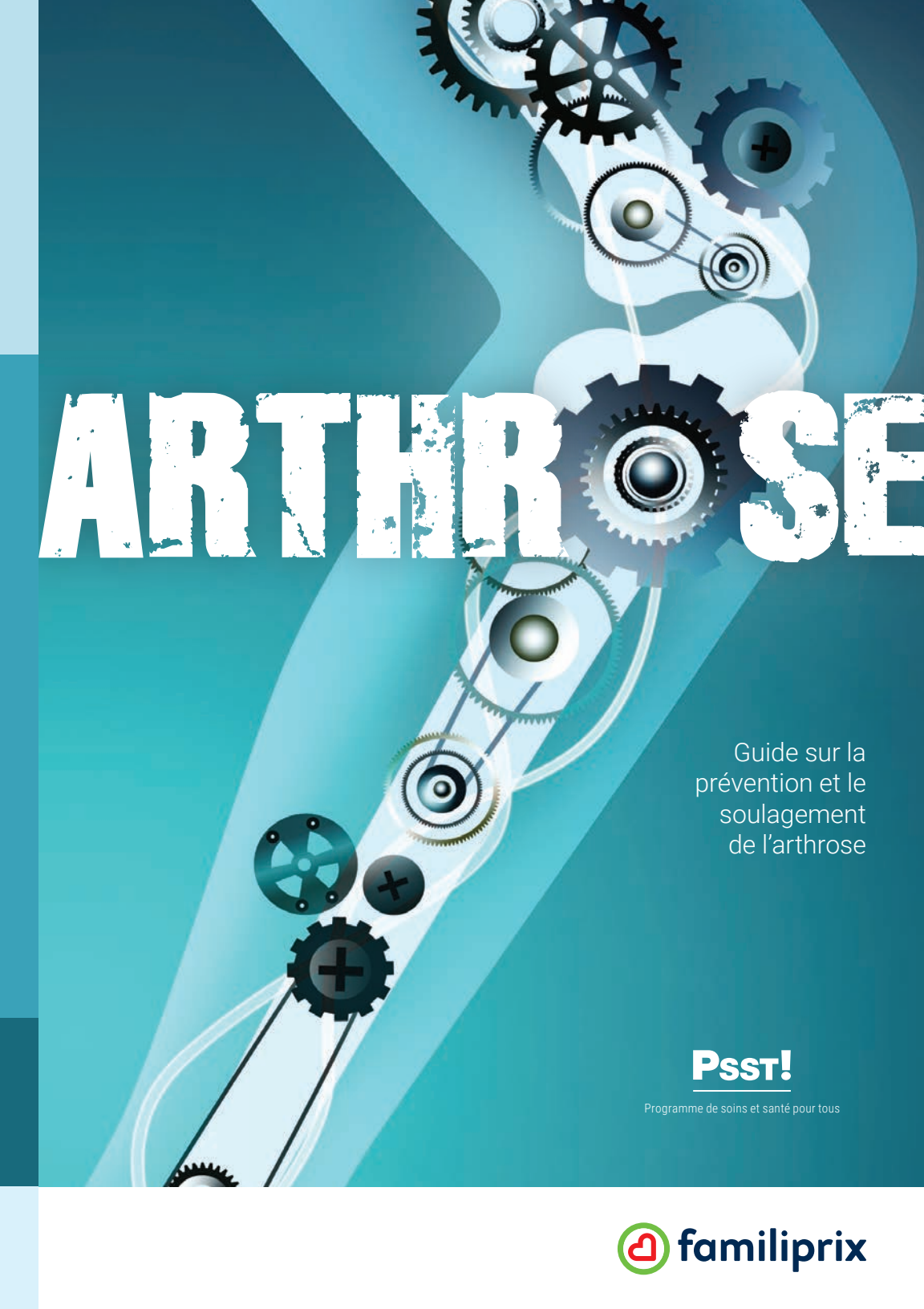




ARTHROSE

Guide sur la
prévention et le
soulagement
de l'arthrose

Psst!

Programme de soins et santé pour tous

LES SYMPTÔMES DE L'ARTHROSE

L'arthrose est une maladie des articulations. Elle est très répandue, elle touche environ un Canadien sur dix. Les personnes qui en sont atteintes doivent vivre avec des douleurs, et l'évolution de leur maladie pourra éventuellement limiter leurs mouvements.

Heureusement, cette maladie progresse sur plusieurs années, ce qui donne le temps d'apprivoiser les symptômes et d'apprendre à composer avec ceux-ci. Ce guide a été conçu pour vous aider à comprendre l'arthrose et à apprendre à vivre avec ses contraintes.

© Familiprix inc. 2025

MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ : Tous les droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc. ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournissent quelque garantie et n'assument quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peuvent être tenus responsables de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.

Table des MATIERES

• Qu'est-ce que l'arthrose ?	4
• Quelle est la cause de l'arthrose ?	6
• Quelles sont les articulations touchées ?	7
• Quels sont les premiers signes de la maladie et leur évolution dans le temps ?	8
• Que faire pour apaiser la douleur et maîtriser l'arthrose ?	9
• La clé du succès passe par l'alimentation	16
• Gardez vos articulations en santé	18
• Accessoires d'aide au quotidien : pour rendre la vie plus agréable	21
• Annexe : Quelques exemples d'exercices d'étirement à la portée de tous	24

QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

Dans une articulation en santé, le cartilage (un tissu élastique, flexible et robuste) recouvre et protège les extrémités des os. Ce tissu agit comme un amortisseur lorsque l'articulation doit supporter un poids. La surface lisse du cartilage permet aux os de glisser les uns sur les autres avec facilité.

En présence d'arthrose, le cartilage s'abîme, devient de plus en plus rugueux et usé, ce qui peut occasionner de la douleur, de la raideur et de l'enflure.

Avec le temps, le cartilage peut disparaître complètement, entraînant un frottement des os les uns contre les autres, une déformation de l'articulation et une augmentation de la douleur.

DÉFINITION :

ARTHRITE : Inflammation de l'articulation

ARTHROSE : Maladie des articulations caractérisée par l'usure du cartilage qui recouvre les os

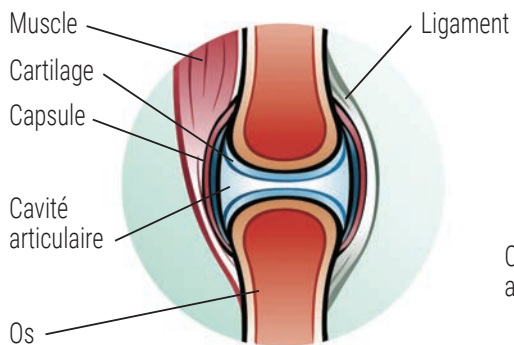
ARTHRITE OU ARTHROSE ?

Il existe plusieurs types d'arthrite, dont l'arthrose, qui est la forme la plus courante.

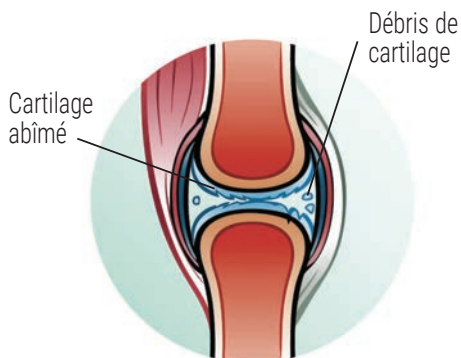


ARTHROSE

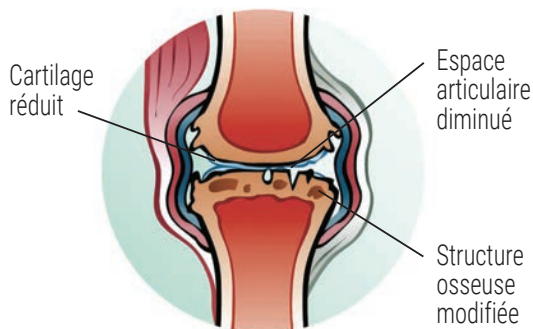
Guide sur la prévention et le soulagement de l'arthrose



ARTICULATION NORMALE



ARTHROSE DÉBUTANTE



ARTHROSE ÉVOLUÉE

QUELLE EST LA CAUSE DE L'ARTHROSE ?

La cause exacte de l'arthrose est indéterminée. Cependant, plusieurs facteurs accroissent le risque d'être atteint de cette maladie :

- ⚙️ **L'âge** : plus on avance en âge, plus le risque de développer de l'arthrose est grand.
- ⚙️ **L'obésité et le surplus de poids** : le poids impose une pression sur les articulations pouvant mener à développer de l'arthrose.
- ⚙️ **Les blessures antérieures** : l'arthrose peut se développer dans les articulations ayant été abîmées par des blessures.
- ⚙️ **L'hérédité** : certains facteurs génétiques peuvent contribuer au développement de l'arthrose.

VRAI OU FAUX ?

L'arthrose est une conséquence normale du vieillissement.

FAUX, elle peut aussi se développer à la suite d'une blessure ou d'un stress anormal de l'articulation.

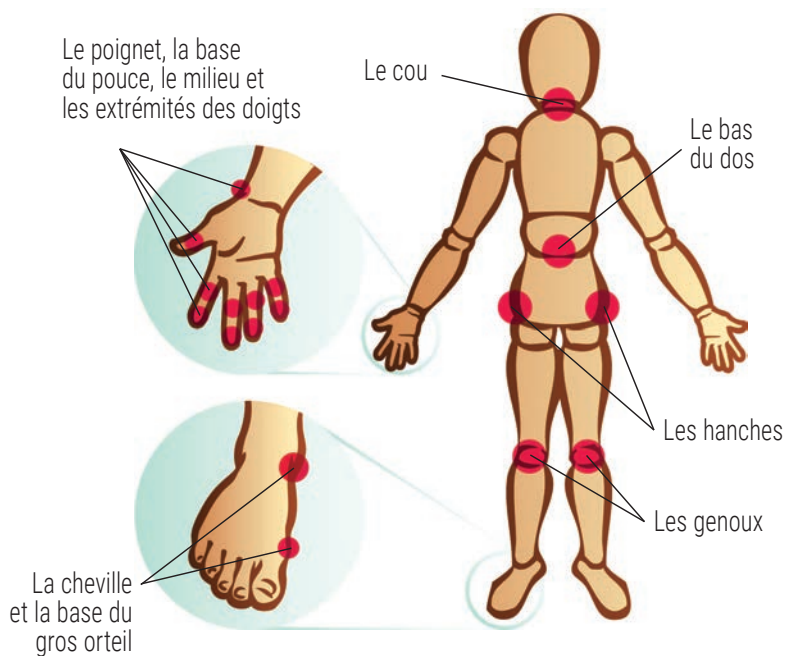


ARTHROSE

Guide sur la prévention et le soulagement de l'arthrose

QUELLES SONT LES ARTICULATIONS TOUCHÉES ?

L'arthrose peut toucher toutes les articulations, mais les régions les plus fréquemment atteintes sont les suivantes :



QUELS SONT LES PREMIERS SIGNES DE LA MALADIE ET LEUR ÉVOLUTION DANS LE TEMPS ?

De façon générale, les symptômes de l'arthrose apparaissent graduellement. L'évolution de cette maladie s'échelonne sur plusieurs mois, voire plusieurs années. Voici les symptômes possibles :

- ❁ **Raideur aux articulations** : au lever ou après une période d'inactivité. La raideur persiste de 15 à 20 minutes et elle disparaît par la suite.
- ❁ **Douleur à l'articulation** : à l'apparition de la maladie, les douleurs sont présentes lors d'activités importantes. Puis, l'arthrose évolue et la douleur devient présente lors d'activités courantes. Le repos de l'articulation permet de la soulager. Par contre, avec le temps, la douleur peut être présente pendant toute la journée et même aller jusqu'à perturber le sommeil.
- ❁ **Inflammation de l'articulation** : l'arthrose provoque une enflure des articulations. Les mouvements peuvent ainsi devenir plus difficiles à exécuter.
- ❁ **Crépitation** : une articulation atteinte d'arthrose aura tendance à crépiter, c'est-à-dire avoir la sensation d'une série de petits coups de marteau dans l'articulation. Cette sensation est souvent accompagnée de craquements.



ARTHROSE

Guide sur la prévention et le soulagement de l'arthrose

QUE FAIRE POUR APAISER LA DOULEUR ET MAÎTRISER L'ARTHROSE ?

Présentement, aucun traitement n'est disponible pour traiter l'arthrose. Cependant, il existe plusieurs moyens de contrôler les symptômes et de retarder la progression de la maladie. **Vous trouverez dans cette section des astuces afin de permettre un bon soulagement de la douleur et de rendre l'articulation plus fonctionnelle. Le fait d'associer ces différentes suggestions vous permettra d'obtenir un meilleur résultat.**



1. LES ANALGÉSQUES (ANTIDOULEURS) ET LES ANTI-INFLAMMATOIRES

Ces médicaments sont utilisés pour soulager la raideur, la douleur et l'inflammation de l'articulation afin d'en améliorer le fonctionnement.

Les gels, les crèmes et les pommades analgésiques ou anti-inflammatoires libèrent des produits qui sont absorbés par la peau. Ces produits permettent de soulager temporairement la douleur.

Il existe également des médicaments pris par la bouche qui sont efficaces pour soulager la douleur et l'inflammation. Certains sont en vente libre, alors que d'autres doivent être prescrits par votre médecin. Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé afin de savoir lequel est approprié pour vous.



Avec l'évolution de la maladie, il se peut que votre médecin décide de faire des injections directement dans votre articulation afin de maîtriser la douleur.

Sachez que ce ne sont pas toutes les personnes qui souffrent d'arthrose qui ont besoin de prendre de la médication. Cependant, les médicaments peuvent être recommandés au besoin lorsque la douleur est plus importante, ou sur une base régulière si la douleur est forte et continuelle.



2. LA CHALEUR OU LE FROID ?

Lorsque la **douleur** et la **raideur** sont les principaux problèmes, la **chaleur** sera bénéfique. Un bain ou une douche chaude, l'application d'un sac chauffant, d'une bouillotte ou d'un sac de grains pendant 15 à 20 minutes pourra vous soulager. **Évitez toutefois de vous endormir avec un coussin chauffant sur vos articulations.** Afin d'améliorer la conduction de la chaleur et de protéger votre peau, placez une serviette humide sous le coussin chauffant. Réglez la température afin de ne pas avoir de sensation de brûlure.

Lorsque l'**enflure** est le principal problème, le **froid** est de mise. Il aidera à réduire la **douleur et l'inflammation**. L'utilisation d'un sac de légumes, d'un sac de glace concassée ou de glaçons peut remplacer les compresses du commerce. Placer une serviette humide sur la peau permet d'améliorer la conduction du froid et de protéger votre peau. **Il est suggéré d'appliquer du froid pendant 10 à 15 minutes et d'attendre au moins 2 heures entre les applications.**

En l'**absence d'inflammation**, la chaleur ou le froid peuvent être utilisés selon votre préférence. Rappelez-vous que la chaleur n'est pas recommandée lorsqu'il y a de l'inflammation dans l'articulation. Également, évitez le froid si vous avez des problèmes de circulation sanguine (par exemple, le phénomène de Raynaud).



MISE EN GARDE

- ⚙ La chaleur n'est pas recommandée en présence d'inflammation.
- ⚙ Le froid est à éviter si vous avez des problèmes de circulation sanguine.





3. L'EXERCICE

L'exercice physique est une bonne façon de combattre la douleur causée par l'arthrose, car il permet d'augmenter la souplesse et le tonus musculaire.

L'exercice pratiqué régulièrement et avec modération est **bénéfique** pour les articulations et **n'aggrave pas** l'arthrose. Au contraire, ne pas solliciter les articulations touchées par l'arthrose peut entraîner un affaiblissement graduel des muscles avoisinants.

Solidifier vos articulations en pratiquant diverses activités permet d'atténuer les symptômes de l'arthrose, de diminuer la douleur tout en protégeant vos articulations... sans parler du bienfait pour le moral !

SAVIEZ-VOUS

qu'un manque d'exercice peut rendre les muscles plus faibles et augmenter la raideur et la douleur de l'articulation ?

Les exercices de renforcement musculaire

préservent ou augmentent le tonus des muscles qui soutiennent les articulations, les rendant ainsi plus stables et mieux protégés en cas de chute ou de coup. Ces exercices renforcent aussi les os et améliorent la posture.



À faire 2 à 4 fois par semaine avec une journée de repos entre les séances.

Les exercices d'étirement améliorent la flexibilité des muscles et des tendons qui entourent les articulations et assurent leur mobilité. Ils réduisent aussi la douleur et la raideur. Vous trouverez quelques exemples d'exercices d'étirement en annexe dans les dernières pages de ce guide.



À faire tous les jours.

Les exercices d'endurance font bouger les articulations et leur procurent une lubrification naturelle qui prévient les dommages. Ils contribuent à améliorer votre santé cardiorespiratoire, donnent de l'énergie et aident à obtenir ou à garder un poids santé. Il faut faire attention aux exercices soumettant votre articulation à des chocs répétitifs. Le vélo, le yoga ou la natation sont des exercices qui ont un impact faible sur l'articulation.



À faire durant 30 minutes de 4 à 7 fois par semaine à intensité modérée.

SI VOUS COMMENCEZ DES EXERCICES LORSQUE L'ARTHROSE EST DÉJÀ PRÉSENTE

- ⚙️ Consultez un spécialiste de la santé ou du sport pour vous assurer que l'activité que vous comptez faire est appropriée.
- ⚙️ Choisissez des sports à faible impact. Les activités les plus recommandées sont la **natation**, la **marche** (portez des chaussures avec une semelle qui absorbe les chocs), le **vélo** et le **yoga**.
- ⚙️ Échauffez-vous avant de commencer votre exercice.
- ⚙️ Terminez l'activité avec quelques étirements; ils permettent de détendre les muscles qui ont travaillé.
- ⚙️ Il faut savoir adapter l'exercice en fonction de la douleur ou de la gêne ressentie. Ménagez une articulation douloureuse ou enflée.





4. LE REPOS

Lorsqu'une articulation est douloureuse, enflée et chaude, il vaut mieux la mettre au repos pour éviter d'aggraver les lésions du cartilage. Cela ne veut pas dire de mettre tout le corps au repos ! Lorsque la poussée de douleur sera passée, vous pourrez retourner à vos activités normales.



5. LE POIDS

Conserver un poids santé aide à réduire la pression exercée sur vos hanches, vos genoux, votre colonne vertébrale et vos pieds. La douleur s'en trouvera également diminuée.

Une perte de 4,5 kg (10 livres) diminue la pression exercée sur les genoux d'environ 18 kg (40 livres) ! C'est énorme quand on pense au nombre de pas faits dans une journée. Perdre du poids aujourd'hui peut réduire les dommages aux articulations dans le futur.



LA CLÉ DU SUCCÈS PASSE PAR L'ALIMENTATION

Certaines habitudes alimentaires permettent d'améliorer le bien-être des personnes atteintes d'arthrose. Un choix judicieux des aliments que vous consommez permet de diminuer les risques d'inflammation, de renforcer vos articulations, et finalement, de maintenir un poids santé ! Voici donc quelques astuces pour vos choix alimentaires :



1. AUGMENTER VOTRE CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES

Ce groupe alimentaire devrait faire partie intégrante de votre alimentation au quotidien. Il est suggéré de consommer des fruits et des légumes à chaque repas et à chaque collation. Ils permettent d'augmenter votre apport en fibres, ils sont une bonne source d'énergie, en plus de vous permettre de mieux contrôler votre poids. Les fruits rouges sont particulièrement remplis d'antioxydants, tout comme les agrumes, qui permettent en plus de renforcer le système immunitaire.





2. DIMINUER LA CONSOMMATION DE SUCRE

Une saine alimentation passe par une diminution des aliments contenant une grande quantité de sucre tels que les pâtisseries, les biscuits et les boissons gazeuses. Prenez l'habitude de ne pas sucrer vos boissons, comme votre thé ou votre café. Pour ajouter de la saveur à vos céréales, pensez à y mettre des fruits frais ou secs.



3. LIMITER LA CONSOMMATION DE MATIÈRE GRASSE

Le fait de bien choisir la quantité ainsi que le type de matière grasse que vous utilisez vous permettra de diminuer le risque de développer de l'arthrite et aussi de réduire l'inflammation de vos articulations. Tentez donc de limiter votre consommation de produits contenant de grandes quantités de beurre, de crème et de gras saturés et trans.

SUGGESTIONS DE PRODUITS À METTRE DANS VOTRE PANIER D'ÉPICERIE :

- Fruits et légumes
- Poissons (saumon, sardines, hareng, maquereau)
- Tofu et légumineuses
- Céréales à grains entiers
- Noix de Grenoble, amandes

En fin de compte, le défi est d'adopter une alimentation saine et équilibrée, vous aurez des bénéfices non seulement pour l'arthrose, mais également pour votre santé en général !

GARDEZ VOS ARTICULATIONS EN SANTÉ

Certains changements dans vos habitudes peuvent vous aider à prévenir l'arthrose et à ralentir l'évolution de la maladie.

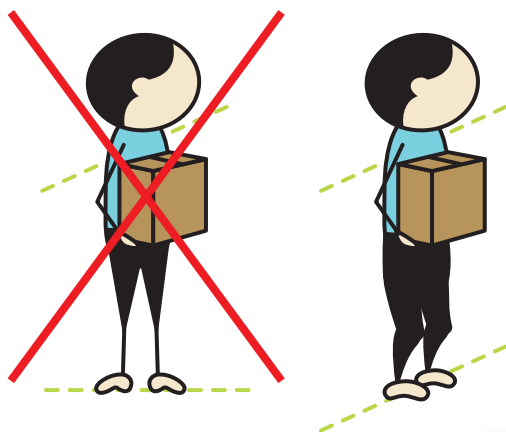
ATTENTION AUX CHARGES LOURDES

Si vous devez lever une charge lourde, évitez de vous pencher vers l'avant les jambes tendues. Placez plutôt la charge près de vous, pliez les genoux, gardez le dos droit et soulevez lentement la charge **en utilisant les muscles des jambes et des bras**.



Déplacez la charge en la tenant près de votre corps, tout en prenant soin de ne jamais dépasser la hauteur de votre taille.

Ne tournez jamais le haut du corps lorsque vous déplacez des objets lourds; pivotez plutôt sur vos pieds.



Lorsque vous portez des sacs, pensez à équilibrer les charges de chaque côté du corps ou à changer régulièrement de bras.

TRUC

Pour faire vos emplettes, utilisez un panier à roulettes et lors de vos voyages, procurez-vous des valises à roulettes.

LIMITEZ LES GESTES RÉPÉTITIFS

N'abandonnez pas pour autant vos sports ou loisirs préférés.

Fractionnez plutôt ces activités en périodes plus courtes.

Par exemple, si vous aimez jardiner, plutôt que d'arracher les mauvaises herbes pendant des heures, consacrez-y 15 à 20 minutes, passez à autre chose et revenez-y plus tard.

Prenez des pauses !

ÉVITEZ LES POSITIONS STATIONNAIRES

Ne restez pas debout (sans marcher), agenouillé ou assis de façon prolongée. **Changez souvent de position**, étirez-vous environ toutes les demi-heures, marchez quelques instants. Vous éviterez ainsi la raideur, la fatigue et les douleurs articulaires occasionnées par une pression continue sur les mêmes articulations.



ACCESSOIRES D'AIDE AU QUOTIDIEN : POUR RENDRE LA VIE PLUS AGRÉABLE

Les changements articulaires occasionnés par l'arthrose peuvent rendre les mouvements pénibles et les tâches quotidiennes plus difficiles à accomplir, comme monter l'escalier ou simplement ouvrir un pot. Il existe des appareils spécialisés pour aider à conserver l'autonomie. Il est important que ces derniers soient bien adaptés et correctement utilisés afin de faciliter les mouvements et de ne pas occasionner d'autres blessures.

- ⚙ **La canne et la marchette**, lorsqu'elles sont bien utilisées, permettent de réduire jusqu'à 60 % la pression exercée par votre poids sur votre hanche ou votre genou. Elles sont idéales durant les périodes de forte douleur afin de mettre l'articulation au repos.
- ⚙ **Les barres d'appui ou de sécurité** dans la baignoire aident à vous relever et à éviter les chutes.



- ⚙️ **Le siège réglable** pour le bain facilite les mouvements.
- ⚙️ **Le siège rehausseur** de toilette procure plus de confort.
- ⚙️ Les contenants de médicament adaptés, plus volumineux, sont munis d'un gros capuchon qui facilite leur ouverture. N'hésitez pas à demander à votre professionnel de la santé des pots plus faciles à ouvrir ou encore, de l'aide pour enlever les sceaux de sécurité qui peuvent parfois être très difficiles à retirer.
- ⚙️ Un ouvre-bocal aide à ouvrir les bocaux en réduisant l'effort.
- ⚙️ Un ramasse-objet évite de se pencher.

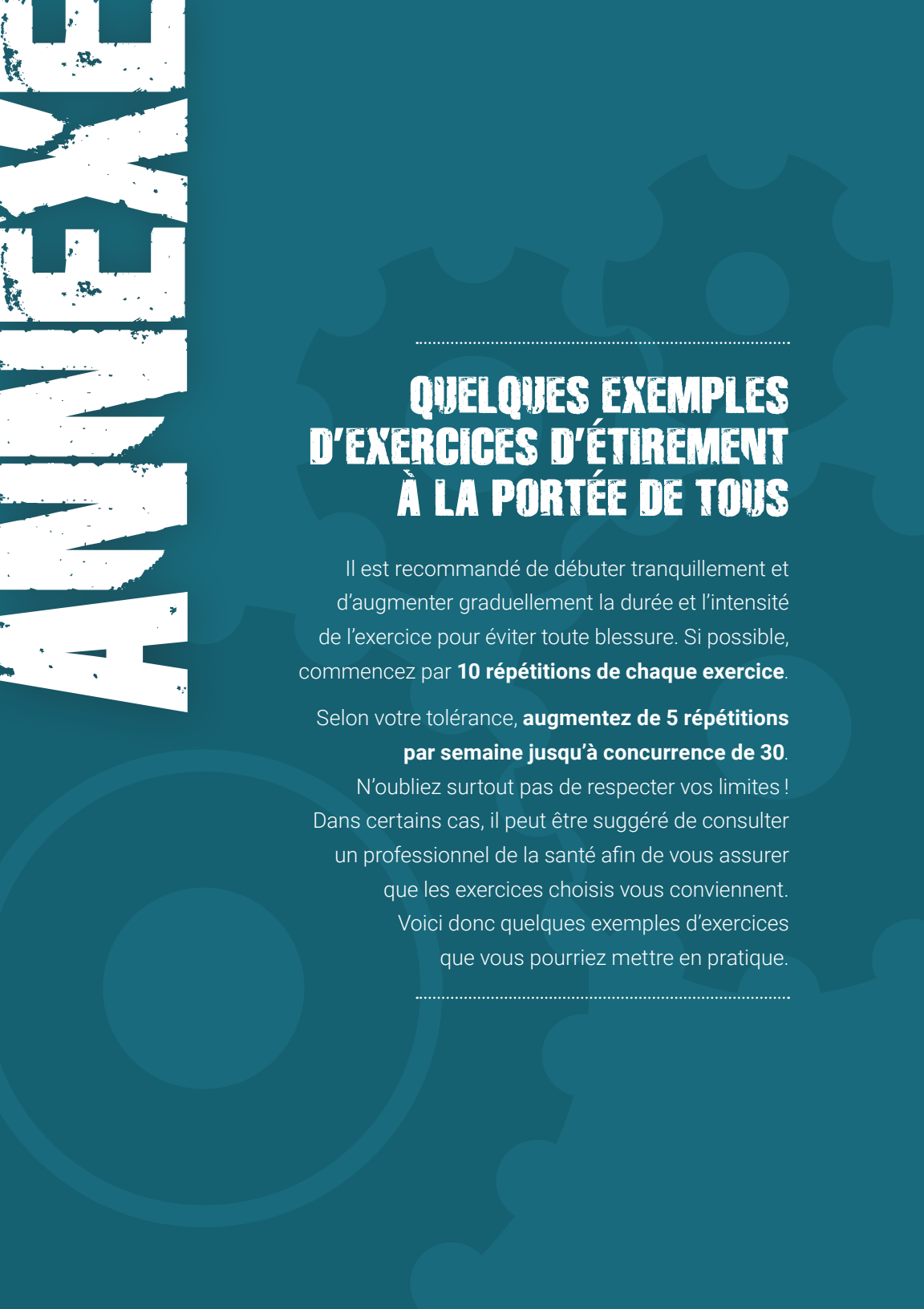
N'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel de la santé. Ce dernier vous aidera à trouver des façons de faire qui réduiront la tension exercée sur vos articulations lors de vos activités quotidiennes.

ATTENTION !

Les contenants à gros capuchon seront plus faciles à ouvrir pour vous, mais ils le seront aussi pour les enfants. Demeurez vigilant !

CONCLUSION

Vivre avec l'arthrose n'est pas de tout repos. Heureusement, il existe plusieurs astuces pour limiter l'évolution de la maladie et apprendre à vivre avec cette problématique. Encore une fois, adopter de bonnes habitudes de vie fait partie de la clé du succès pour bien vivre avec l'arthrose. Sachez qu'il existe des médicaments tant en vente libre que sous ordonnance pour vous permettre de mieux contrôler la douleur causée par cette maladie. Surtout, n'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé !



QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES D'ÉTIREMENT À LA PORTÉE DE TOUS

Il est recommandé de débiter tranquillement et d'augmenter graduellement la durée et l'intensité de l'exercice pour éviter toute blessure. Si possible, commencez par **10 répétitions de chaque exercice**.

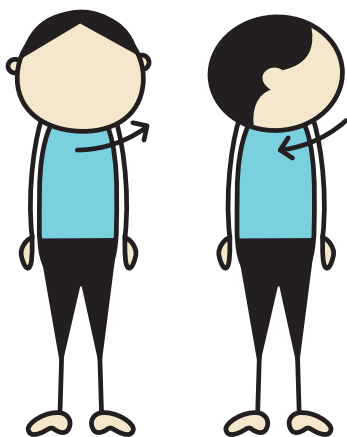
Selon votre tolérance, **augmentez de 5 répétitions par semaine jusqu'à concurrence de 30**.

N'oubliez surtout pas de respecter vos limites ! Dans certains cas, il peut être suggéré de consulter un professionnel de la santé afin de vous assurer que les exercices choisis vous conviennent. Voici donc quelques exemples d'exercices que vous pourriez mettre en pratique.



COU

**POSITION : DEBOUT, TÊTE DROITE,
LES BRAS LE LONG DU CORPS**

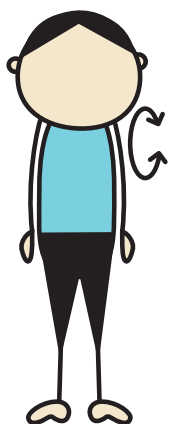


- ⚙️ Pivoter la tête vers la gauche.
- ⚙️ Maintenir 5 secondes.
- ⚙️ Revenir au centre.
- ⚙️ Répéter l'opération du côté droit.

2

ÉPAULES

**POSITION : DEBOUT, TÊTE DROITE,
LES BRAS LE LONG DU CORPS**



- Faire de petits ronds vers l'avant avec votre épaule gauche, puis vers l'arrière.
- Répéter l'opération du côté droit.

3

DOS

1^{er} EXERCICE

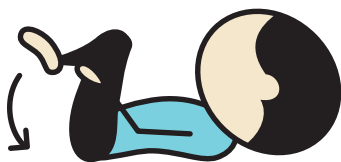
POSITION : COUCHÉ SUR LE DOS,
LE CORPS DROIT



- Mettre les mains sous la cuisse gauche et tirer vers vous.
- Maintenir 20 secondes, puis relâcher.
- Répéter l'opération du côté droit.

2^e EXERCICE

POSITION : COUCHÉ SUR LE DOS,
LES GENOUX PLIÉS



- Mettre les mains sous les genoux.
- Diriger les genoux et les hanches vers le sol du côté droit, puis du côté gauche.

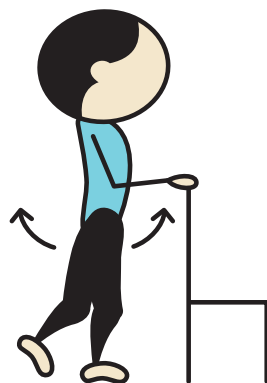
4

HANCHES

1^{er} EXERCICE

POSITION : DEBOUT, DOS DROIT

- Mettre les mains sur une table ou sur le dossier d'une chaise.
- Balancer la jambe gauche de l'avant vers l'arrière, genou légèrement plié.
- Répéter l'opération du côté droit.



2^e EXERCICE

POSITION : ASSIS, DOS DROIT

- Placer le talon gauche sur un tabouret.
- Pencher le haut du corps vers l'avant en gardant le dos et la jambe bien droits.
- Maintenir 10 secondes.
- Revenir à la position initiale.
- Répéter l'opération du côté droit.



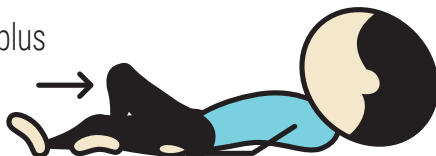
5

GENOUX

1^{er} EXERCICE

POSITION : COUCHÉ SUR LE DOS, GENOU PLIÉ ET PIED À PLAT SUR LE SOL

- ⚙️ Approcher le pied gauche en le gardant toujours au sol vers les fesses. Se rendre le plus proche possible des fesses.
- ⚙️ Maintenir 10 secondes.
- ⚙️ Revenir à la position initiale.
- ⚙️ Répéter l'opération du côté droit.



2^e EXERCICE

POSITION : DEBOUT, DOS DROIT, PIEDS LÉGÈREMENT ESPACÉS

- ⚙️ Mettre une main sur le mur.
- ⚙️ Plier le genou gauche en dirigeant la jambe gauche vers l'arrière.
- ⚙️ Maintenir 10 secondes.
- ⚙️ Revenir à la position initiale.
- ⚙️ Répéter l'opération du côté droit.



6

CHEVILLES

1^{er} EXERCICE

POSITION : ASSIS, DOS DROIT

- Placer le talon gauche sur un tabouret.
- Garder la jambe bien droite.
- Pointer les orteils devant vous, puis les lever vers le haut.
- Répéter l'opération du côté droit.



2^e EXERCICE

POSITION : ASSIS, DOS DROIT

- Lever la jambe gauche et garder le genou bien droit.
- Faire de petits cercles dans le sens horaire avec le pied tout en gardant le reste de la jambe immobile.
- Répéter l'opération dans le sens antihoraire.
- Répéter l'opération du côté droit.



SOURCES ET LIENS UTILES :

La Société de l'arthrite
arthrite.ca

Familiprix
familiprix.com

L'arthrose : je fais le point !
[static.capsana.ca/corpo/pdf/autres/
Larthrose_je_fais_le_point-fr.pdf](http://static.capsana.ca/corpo/pdf/autres/Larthrose_je_fais_le_point-fr.pdf)

Dans ce GUIDE

- ⚙ Qu'est-ce que l'arthrose ?
- ⚙ Quelle est la cause de l'arthrose ?
- ⚙ Quelles sont les articulations touchées ?
- ⚙ Quels sont les premiers signes de la maladie et leur évolution dans le temps ?
- ⚙ Que faire pour apaiser la douleur et maîtriser l'arthrose ?
- ⚙ La clé du succès passe par l'alimentation
- ⚙ Gardez vos articulations en santé
- ⚙ Accessoires d'aide au quotidien : pour rendre la vie plus agréable
- ⚙ Annexe : Quelques exemples d'exercices d'étirement à la portée de tous

