

3 MALADIES
**DU SYSTÈME
IMMUNITAIRE**



**LA MALADIE
DE CROHN**

**LA SCLÉROSE
EN PLAQUES**

**LA
POLYARTHRITE
RHUMATOÏDE**

3 MALADIES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Notre système immunitaire travaille très fort au quotidien pour nous défendre contre plusieurs substances nocives, comme les virus et les bactéries. À force d'être exposé à différents intrus, le système immunitaire développe des anticorps qui sont comme des petits soldats, dont le rôle est d'aider à combattre les envahisseurs.

Il arrive parfois que le système immunitaire fasse défaut. **Qu'arrive-t-il lorsqu'il se dérègle ?** Les anticorps attaquent malheureusement les composants de notre corps, qu'ils perçoivent comme des ennemis. Ce dérèglement mène alors à ce qu'on appelle les maladies auto-immunes.

Parmi toutes les maladies auto-immunes connues, nous allons aborder dans ce guide la **maladie de Crohn**, la **sclérose en plaques** ainsi que la **polyarthrite rhumatoïde**. Vous en apprendrez davantage sur ces maladies qui sont plus fréquentes qu'on le pense.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il y a plus de femmes atteintes de maladies auto-immunes que d'hommes.

DANS CE GUIDE

- ☐ Comment fonctionne le système immunitaire? 4
- ☐ La maladie de Crohn 6
- ☐ La sclérose en plaques 15
- ☐ La polyarthrite rhumatoïde 25
- ☐ Vivre avec la maladie 36

© 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.

Comment fonctionne le système immunitaire ?

Notre système immunitaire possède deux types de mécanismes de défense pour nous protéger : **l'immunité innée et l'immunité adaptative**. Pour réussir sa mission, il fabrique des petits soldats qui vont attaquer les envahisseurs. On appelle ces petits soldats les « anticorps ».

L'immunité innée est notre **première ligne de défense** contre les envahisseurs. Elle entre en action rapidement, en empêchant les substances nocives d'entrer ou de se multiplier dans notre organisme. Par exemple, la peau, les larmes, le mucus de notre système respiratoire, les différentes sécrétions de notre système digestif, les flores (les bonnes bactéries) intestinale et vaginale en font partie, agissant comme une barrière.

Si les agresseurs réussissent à entrer, il existe un système de défense interne qui va tenter de combattre les envahisseurs. L'immunité innée **n'a pas de mémoire**, c'est-à-dire qu'elle ne développe pas de soldats spécifiques à un agent nocif pour se défendre contre une nouvelle agression par le même envahisseur.

Lorsque l'envahisseur réussit à franchir les premières lignes de défense de l'organisme, **l'immunité adaptative** va entrer en action. Ce deuxième bouclier est un mécanisme complexe qui entraînera une **réaction immunitaire plus importante**. Notre système immunitaire va produire des soldats spécialisés, pour une meilleure défense, et ceux-ci resteront en **mémoire** si le même agresseur se représente.

SAVIEZ-VOUS QUE...

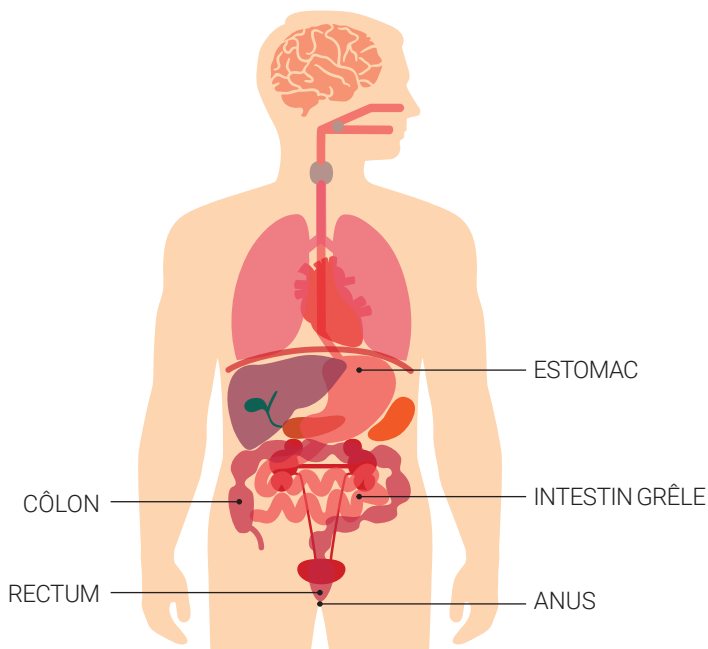
La vaccination va stimuler la «mémoire immunitaire» de notre immunité adaptative et produire des anticorps spécifiques. Ces derniers pourront nous défendre si l'infection en question venait à se présenter.



LA MALADIE DE CROHN

La maladie de Crohn, qu'est-ce que c'est ?

Comme mentionné précédemment, les maladies auto-immunes se caractérisent par un dérèglement du système immunitaire. Ce dernier va alors produire des anticorps qui vont attaquer divers composants de notre corps, car ils les perçoivent à tort comme un ennemi. La maladie sera différente selon l'organe ou le tissu touché.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Le nom de cette maladie provient du gastro-entérologue qui l'a décrite pour la première fois, en 1932, Burrill Bernard Crohn.

Dans le cas de la maladie de Crohn, l'inflammation du système digestif est à l'origine des différents symptômes et complications possibles. Tout le système digestif peut être touché, de la bouche à l'anus. La dernière partie de **l'intestin grêle** et la **partie supérieure du côlon** sont le plus souvent affectées.

La maladie de Crohn fait partie des maladies inflammatoires de l'intestin (MII). C'est une maladie que l'on dit chronique, c'est-à-dire qu'elle sera présente toute la vie. Le plus souvent, la maladie évolue par poussées qui seront suivies par des périodes de rémission qui peuvent durer plusieurs mois. Les poussées sont des « crises » où les symptômes sont présents et on parle de rémission lorsque les symptômes s'atténuent ou disparaissent.

MALADIE DE CROHN OU COLITE ULCÉREUSE ?

Ce sont deux maladies inflammatoires de l'intestin avec des symptômes similaires, mais elles n'en demeurent pas moins différentes. En effet, l'inflammation causée par la colite se limite généralement au côlon et au rectum, et elle pénètre moins profondément dans la muqueuse intestinale. De plus, la colite peut être corrigée par une intervention chirurgicale, ce qui n'est pas possible avec la maladie de Crohn.



Quels sont les symptômes ?

Les premiers symptômes que les personnes atteintes vont souvent ressentir sont surtout des douleurs abdominales ou des diarrhées qui seront souvent présentes après le repas. D'autres symptômes sont aussi possibles, comme :

- Des crampes abdominales
- Une diarrhée chronique (qui persiste plus de deux semaines)
- De la fatigue importante
- Un faible appétit et une perte de poids, même avec un régime alimentaire équilibré

Il peut aussi y avoir présence de sang ou de mucus épais dans les selles, des nausées ou des vomissements et une légère fièvre (38 °C à 40 °C).

Certaines personnes vont aussi présenter une **anémie**, qui peut être causée par une moins bonne absorption des nutriments ou une alimentation insuffisante en raison de la perte d'appétit.

Parfois, des symptômes non digestifs peuvent être présents, comme une douleur aux articulations.

Qui est à risque de développer la maladie de Crohn ?

Les causes exactes de la maladie de Crohn ne sont pas connues, mais elles impliqueraient une combinaison de plusieurs facteurs, dont des **facteurs génétiques et environnementaux**.

FACTEUR GÉNÉTIQUE

La génétique se transmet avec les générations, comme la couleur des cheveux ou des yeux. Les personnes qui ont des antécédents familiaux de maladie inflammatoire de l'intestin (maladie de Crohn ou colite ulcéreuse) seraient plus à risque de développer cette maladie.

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Les fumeurs auraient un risque plus élevé de développer la maladie de Crohn. Les chercheurs ont aussi remarqué que la maladie de Crohn était plus présente dans les pays industrialisés. Bien qu'aucune cause n'ait pu être prouvée, le mode de vie occidental (moins bonne alimentation, sédentarité...) pourrait être un facteur de risque.

Comment fait-on le diagnostic ?

La **colonoscopie** est un examen fréquemment utilisé pour diagnostiquer la maladie de Crohn. Le médecin insère par l'anus un tube flexible muni d'une caméra qui permet de voir les parois de l'intestin.

La **prise de sang** et une **analyse des selles** sont aussi fréquemment pratiquées afin de compléter la colonoscopie.

SAVIEZ-VOUS QUE...

La colonoscopie nécessite de prendre à la maison une préparation pour vider l'intestin et s'accompagne d'une diète liquide. Consultez votre professionnel de la santé si vous devez vous préparer pour cet examen, il saura bien vous guider et répondre à vos questions.



Quelles sont les complications et conséquences possibles ?

La maladie de Crohn peut amener divers problèmes de santé, mais la gravité va varier d'une personne à l'autre. La plupart des complications peuvent être évitées si la maladie est bien contrôlée par le traitement. Il est donc très important de bien suivre votre traitement et de respecter les consignes de votre professionnel de la santé.

Voici quelques exemples de complications et de conséquences possibles.

COMPLICATIONS

- **Blocage (partiel ou total) du tube digestif** : L'inflammation peut entraîner des lésions qui vont ensuite cicatriser. Cette cicatrisation occasionne alors un rétrécissement des parois de l'intestin, ce qui peut entraîner un blocage. Une chirurgie et une hospitalisation urgentes sont parfois nécessaires pour éviter une perforation de l'intestin.
- **Plaies autour de l'anus, fistules, abcès** : La fistule est la complication la plus fréquente. L'inflammation occasionne des lésions qui deviennent parfois très profondes.
- **Hémorragie du tube digestif** : Les lésions intestinales peuvent parfois saigner.
- **Risque légèrement augmenté d'être atteint du cancer du côlon** : Il est très important de passer régulièrement des examens de contrôle.

CONSÉQUENCES

- Un retard de croissance chez les enfants et un retard de la puberté chez les adolescents.
- Une anémie causée par un saignement ou une malabsorption de nutriments.
- Un manque de nutriments pour le corps, occasionné par un moins grand appétit lors des crises et une moins bonne absorption des nutriments.
- Augmentation du risque d'avortement spontané chez les femmes enceintes qui sont dans une poussée (crise) de la maladie. La croissance du fœtus peut aussi être plus difficile. Il est donc très important pour les femmes qui désirent avoir un enfant que leur maladie soit bien contrôlée et qu'elles consultent leur médecin.

Est-ce qu'on peut guérir la maladie de Crohn ?

La maladie de Crohn ne se guérit pas, mais les traitements servent à **contrôler l'inflammation**. Ils apportent alors une diminution des symptômes et ils ont un impact sur l'évolution de la maladie.

Le traitement de la maladie de Crohn inclut généralement la prise de médicaments, la chirurgie, la supplémentation alimentaire ou une combinaison de ces trois options.

Classe de médicaments	Mécanisme d'action
Anti-inflammatoires du tube digestif	Ils se prennent par voie orale ou rectale, sous forme de suppositoires ou de lavement. Ils diminuent l'inflammation pour calmer une poussée ou maintenir une période de rémission.
Corticostéroïdes	Ils ont une action anti-inflammatoire puissante et se prennent par voie orale, rectale ou en injection. Ils sont habituellement prescrits pour une période temporaire pour mener à une rémission et ils sont ensuite cessés.
Immunosuppresseurs	Ils diminuent l'action du système immunitaire pour calmer les réactions inflammatoires.
Biologiques	Médicaments les plus récents qui ciblent plusieurs mécanismes en lien avec le développement de l'inflammation. Ils sont généralement réservés aux personnes avec des symptômes modérés à sévères et chez qui les autres traitements sont inefficaces ou apportent trop d'effets secondaires.

Des **antibiotiques** et des **médicaments contre la diarrhée ou la douleur** sont aussi parfois utilisés selon les besoins.

Une **intervention chirurgicale** est parfois nécessaire, surtout en présence de complications (fistules, obstruction complète du tube digestif ou ulcère perforé). La chirurgie peut traiter certaines complications, mais la maladie demeure présente.

Étant donné le caractère imprévisible de la maladie, autant sur la survenue des crises que sur les phases de rémission, l'efficacité des approches complémentaires, comme les produits de santé naturels, est difficile à évaluer. Il est préférable de discuter avec votre médecin avant d'en utiliser.

Parlons journal de suivi...

Comme la maladie évolue avec des crises interrompues par des périodes de rémission, la tenue d'un journal peut être recommandée. Vous pourriez noter chaque jour des informations utiles, comme le nombre de selles et leur consistance (solides ou liquides), la fréquence, la durée et l'intensité des crampes abdominales, le poids, les moments de la journée où les symptômes sont plus présents et la qualité de l'appétit. Il sera alors plus facile pour votre médecin d'évaluer l'efficacité de votre traitement.



IMPORTANT!

Il est important de consulter votre professionnel de la santé avant de consommer des médicaments ou des produits de santé naturels en vente libre. En effet, certains anti-inflammatoires sont contre-indiqués chez les personnes qui souffrent de la maladie de Crohn. Ils peuvent aggraver les symptômes ou déclencher une crise.

Parlons nutrition...

Les maladies inflammatoires de l'intestin sont souvent associées à une malnutrition. Il est donc essentiel d'accorder de l'importance à la saine alimentation. Il n'existe pas de diète spécifique pour les maladies inflammatoires de l'intestin. Comme chaque personne est unique (tolérance, goûts, endroit où la maladie se situe dans le tube digestif), il est généralement recommandé d'adapter la diète en fonction de la personne atteinte. Une rencontre avec une nutritionniste pourrait être pertinente si vous souhaitez des conseils adaptés à votre condition.

Voici quelques conseils utiles :

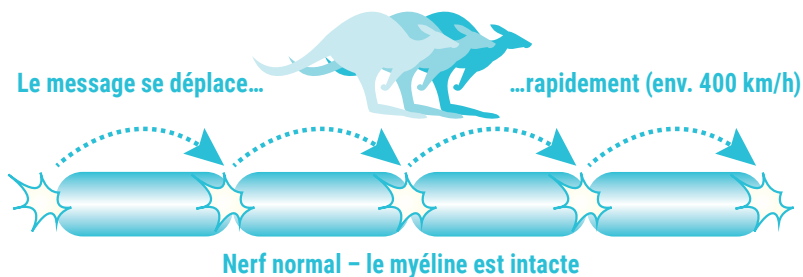
- Lors des périodes de rémission, il est suggéré d'opter pour un régime alimentaire équilibré. Le *Guide alimentaire canadien* peut être un bon outil afin d'obtenir une alimentation équilibrée.
- Certains aliments sont plus difficiles à digérer, comme ceux qui contiennent des fibres insolubles, les graines, les noix, les fruits et les légumes crus.
- Tenter d'identifier et d'éliminer les aliments qui occasionnent des symptômes.
- Manger plus fréquemment, mais en petites portions.
- Diminuer la consommation de sucre et d'édulcorants artificiels, car ils irritent le tube digestif.
- Éviter de boire de grandes quantités de liquide en mangeant. Il est plutôt suggéré d'attendre après le repas.
- Réduire la consommation de matières grasses, car elles sont plus difficiles à digérer.
- Diminuer la consommation d'alcool et d'aliments épicés, car ils peuvent parfois déclencher des symptômes.

LA SCLÉROSE EN PLAQUES

La sclérose en plaques, qu'est-ce que c'est ?

La sclérose en plaques est une **maladie chronique** qui peut nuire à la qualité de vie des gens qui en sont atteints. Elle **s'attaque au système nerveux central**, qui comprend le cerveau, le cervelet, le tronc cérébral, la moelle épinière et les nerfs des yeux ainsi que les nerfs qui déterminent toutes les activités du corps, comme les sensations, la vue, l'odorat, le goût et le mouvement.

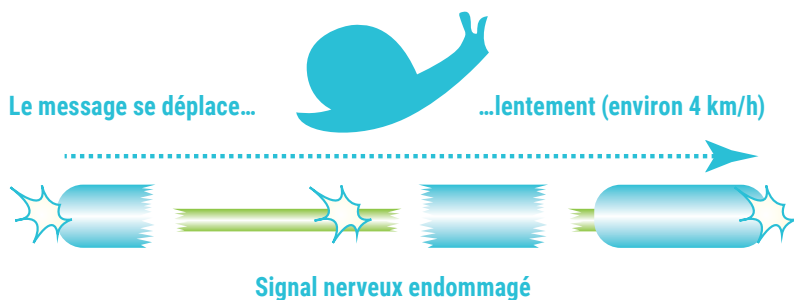
Le nerf pourrait être comparé à un câble. Il transporte l'influx nerveux, qui voyage partout dans le corps, ce qui permet au corps d'effectuer des mouvements, de communiquer, etc. Le nerf est composé d'une partie centrale, un axe, appelé « axone », et ce dernier est entouré d'une gaine protectrice, la myéline. La myéline est essentielle pour le bon fonctionnement des nerfs et elle est indispensable pour accélérer la transmission de l'influx nerveux.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Lorsque les personnes atteintes de cette maladie passent un examen que l'on appelle «imagerie par résonance magnétique» (IRM), on peut observer que les parties du système nerveux affectées ressemblent à des plaques, d'où le terme **sclérose en plaques**.

Dans cette maladie, le système immunitaire va attaquer la myéline, causant une inflammation et la détérioration de cette gaine. Il devient alors difficile pour les cellules nerveuses de communiquer entre elles, et le corps ne reçoit plus correctement les instructions pour accomplir certaines fonctions, comme bouger, parler, voir, etc.



Sans cette protection par la myéline, les nerfs sont mis à nu. Ils peuvent parfois se détériorer, ce qui entraîne des lésions qui peuvent être irréversibles.

La sclérose en plaques se manifeste différemment chez les personnes atteintes, et il en existe plusieurs formes, selon l'évolution de la maladie.

Forme de sclérose en plaques (SP)	Description
Cyclique (poussées-rémissions)	Environ 85 % des personnes atteintes reçoivent un diagnostic de SP cyclique. Elle est caractérisée par des poussées imprévisibles , mais clairement définies, d'une durée variable, où les symptômes font leur apparition. Ensuite, il y a une période de rémission où les symptômes s'atténuent ou disparaissent.
Progressive primaire	Elle est caractérisée par l'absence de poussées bien définies, et le degré d'incapacité augmente lentement, mais de façon continue. Généralement, elle ne comporte pas de période de rémission .
Progressive secondaire	Elle découle d'une aggravation de la SP cyclique. En effet, avec les années, certaines personnes ayant une forme cyclique de la maladie vont voir leur degré d'incapacité augmenter de façon continue. Il s'agit alors de la SP progressive secondaire.
Progressive récurrente	Elle est caractérisée par une aggravation constante dès le départ . Elle présente également des poussées bien définies, suivies ou non de rémissions. Elle est la forme la plus rare de SP.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Au Canada, environ une personne sur 400 est atteinte de la sclérose en plaques, ce qui en fait le pays qui affiche le plus haut taux de cette maladie au monde.

Quels sont les symptômes ?

Puisque la détérioration de la myéline peut survenir à différents endroits dans le système nerveux central, les symptômes sont **imprévisibles** et très **variables**. Ils le sont d'une personne à l'autre, et parfois, chez une même personne, d'une journée ou d'une semaine à l'autre.

Voici quelques symptômes possibles :

- Troubles de l'équilibre et étourdissements
- Fatigue extrême
- Troubles de la vue
- Fourmillements dans les membres
- Troubles de la mémoire
- Difficulté à marcher
- Douleur
- Incontinence urinaire
- Tremblements

Qui est à risque de développer la sclérose en plaques ?

Les scientifiques n'ont toujours pas trouvé la cause exacte de la maladie. Toutefois, il semble qu'une combinaison de certains facteurs pourrait jouer un rôle dans l'apparition de la sclérose en plaques. On retrouve notamment des **facteurs environnementaux**, le **sexes féminin** et une **prédisposition génétique**.

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

La sclérose en plaques est **plus fréquente** dans les **régions du Nord** que dans les régions tropicales ou méridionales. Les chercheurs ont émis l'hypothèse qu'un manque de vitamine D pourrait être un facteur de risque d'apparition de la maladie. Lorsque notre peau est moins exposée au soleil, elle fabrique moins de vitamine D. Toutefois, de plus amples recherches seront nécessaires avant de recommander une supplémentation de vitamine D à cette fin.

Les fumeurs seraient aussi plus à risque de développer la maladie.

SEXES FÉMININ

La sclérose en plaques touche environ **deux à trois fois plus les femmes** que les hommes.

PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE

Les personnes dont un membre de la famille souffre de cette maladie auraient plus de risques de développer la sclérose en plaques.

Comment fait-on le diagnostic ?

La sclérose en plaques peut survenir à tout âge, mais elle est le plus souvent diagnostiquée chez les jeunes adultes entre 15 et 40 ans. Lorsqu'elle est suspectée, le médecin va orienter le patient vers un spécialiste, le neurologue.

Le neurologue pourra effectuer plusieurs examens, comme l'étude des **antécédents médicaux** et **l'examen neurologique**. Les examens neurologiques permettent de vérifier les réflexes, les mouvements oculaires, la force des membres, les sensations et la coordination.

Il peut également avoir recours à **l'imagerie par résonance magnétique (IRM)**, qui lui permettra de voir les lésions causées par la maladie.

Il existe aussi un examen, **l'évaluation des potentiels évoqués**, qui permet de mesurer la vitesse de propagation de l'influx nerveux. Ce test peut révéler un ralentissement de l'influx nerveux qui peut être causé par la détérioration de la myéline.

Une **prise de sang** peut être effectuée dans le but d'exclure d'autres maladies possibles dont les symptômes s'apparentent à la sclérose en plaques.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Aucun examen à lui seul ne permet de diagnostiquer la maladie. Le médecin doit procéder à plusieurs examens avant de poser le diagnostic de sclérose en plaques.

Est-ce qu'on peut guérir la sclérose en plaques ?

Il est possible de ralentir la progression de la maladie ou de diminuer l'intensité des symptômes, mais aucun traitement ne permet à l'heure actuelle de guérir cette maladie.

Lors des **poussées** avec des symptômes importants, les corticostéroïdes à forte dose, généralement donnés en injection, peuvent être utilisés. Ils réduisent l'inflammation et permettraient de diminuer la durée des poussées. En raison de leur potentiel d'effets secondaires à long terme, comme la fragilisation des os et l'augmentation du taux de sucre dans le sang, les corticostéroïdes sont utilisés sur de **courtes périodes**.

Le **traitement de fond** consiste en la prise de médicaments qui permettent de réduire le nombre de poussées et de ralentir l'évolution de la maladie. Ces médicaments sont généralement amorcés dès le diagnostic de sclérose en plaques. Il est très important de les **prendre sur une base régulière**, et ce, même lorsqu'il y a absence de symptômes. Il existe plusieurs classes de médicaments qui vont être utilisés selon différents facteurs, comme la forme de sclérose en plaques, la réponse au traitement, les effets secondaires, etc.

Il existe également des médicaments pour aider à contrôler la douleur, les spasmes, les problèmes urinaires et bien plus encore.

Consultez votre professionnel de la santé pour obtenir plus d'informations ou si vous avez des questions.

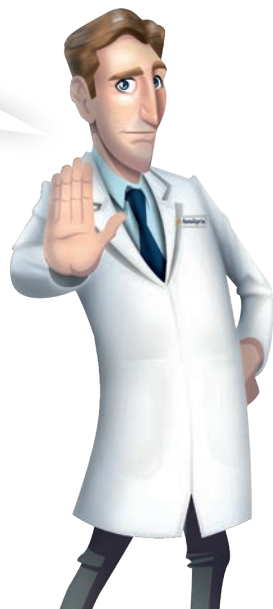
Plusieurs intervenants peuvent vous aider pour faciliter votre quotidien, notamment l'**ergothérapeute**. Il peut vous aider à réapprendre certaines tâches qui peuvent devenir plus difficiles à exécuter après une poussée, comme s'habiller ou encore prendre une douche. Il peut aussi vous proposer des adaptations à votre domicile afin de faciliter les activités quotidiennes et ainsi vous aider à préserver votre énergie.

Le **physiothérapeute** peut vous recommander des exercices qui vont vous aider, par exemple, à améliorer votre flexibilité, à augmenter l'amplitude des mouvements de l'articulation ou à étirer les muscles contractés. Il pourra vous proposer des exercices que vous pourrez faire seul et d'autres qui nécessiteront de l'aide.

Il existe des accessoires spécialisés pour aider au quotidien des personnes qui ont une mobilité réduite ou qui ont plus de difficulté à accomplir certaines tâches. Il est important qu'ils soient bien adaptés et correctement utilisés afin de faciliter les mouvements et de ne pas provoquer d'autres blessures. Consultez la section « **Vivre avec la maladie** », à la fin de ce guide, pour plus d'informations.

ATTENTION !

Il est bien important de consulter votre professionnel de la santé avant d'utiliser des médicaments autres que ceux prescrits pour votre maladie. Par exemple, certains produits de santé naturels, comme l'échinacée et la griffe de chat, sont contre-indiqués pour les personnes atteintes de sclérose en plaques.



Parlons mode de vie...

Il est possible d'adopter certaines habitudes qui peuvent vous aider à diminuer la fatigue et à améliorer votre qualité de vie. En voici quelques exemples :

Se reposer : Il est important de prévoir des périodes de repos ou de relaxation afin de préserver votre niveau d'énergie. Une période de repos est tout indiquée avant de faire une activité.

Faire régulièrement de l'exercice : L'activité physique adaptée peut diminuer l'intensité des symptômes et a un effet positif sur le moral.

Mieux gérer son stress : Le stress peut parfois être difficile à contrôler. Tenter de se simplifier la vie, diminuer les sources de stress, obtenir de l'aide, utiliser des techniques de relaxation sont quelques moyens qui peuvent aider à y parvenir.

Participer à un groupe de soutien : Discuter avec des personnes qui vivent la même situation, qui vous comprennent et avec qui vous pouvez échanger des trucs pratiques peut être réconfortant. Des conférences sur le sujet peuvent aussi vous aider à mieux comprendre la maladie. Visitez le site de la **Société canadienne de la sclérose en plaques** pour savoir ce qui est offert dans votre région.

Éviter le café, l'alcool, les boissons énergisantes et le tabac : Ces stimulants du système nerveux pourraient aggraver les symptômes.

Prévenir les infections : Les infections respiratoires mineures ou les sinusites pourraient être à l'origine de certaines rechutes. Assurez-vous que votre statut vaccinal est à jour. Lavez-vous souvent les mains, c'est un moyen efficace pour prévenir les infections.

Éviter les écarts brutaux de température : Certaines personnes sont beaucoup affectées par ces écarts et ceux-ci pourraient déclencher ou aggraver leurs symptômes.

Planifier les activités quotidiennes : Écrire sur un calendrier les tâches à faire peut aider dans les cas où il y a présence de troubles de mémoire. Réservez les activités plus exigeantes pour les périodes où le niveau d'énergie est meilleur. Garder du temps pour les loisirs est très important !

LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

La polyarthrite rhumatoïde, qu'est-ce que c'est ?

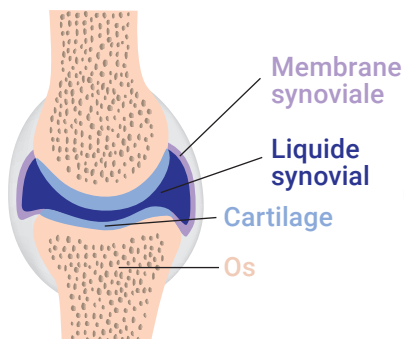
Nos articulations sont constamment sollicitées au quotidien pour nous permettre de bouger. L'articulation se compose de plusieurs éléments dont chacun a un rôle bien établi de façon à permettre le mouvement. Le cartilage va permettre aux os de glisser les uns sur les autres. Les ligaments vont limiter les mouvements à une certaine amplitude et la membrane synoviale sécrète le liquide synovial qui permet de lubrifier le cartilage.

Dans le cas de la polyarthrite rhumatoïde, les **anticorps vont attaquer la membrane des articulations**, la membrane synoviale, entraînant une inflammation et son épaissement. En plus de ne plus bien remplir son rôle, la membrane synoviale va fabriquer trop de liquide qui contient des protéines inflammatoires anormales. Ces protéines risquent d'attaquer toute l'articulation, les tendons et l'os.

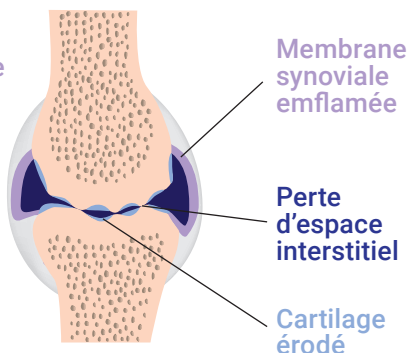
On peut imaginer cette inflammation comme un incendie dans les articulations. Si on ne l'éteint pas, il peut causer des dommages permanents aux articulations. Tout comme les pompiers qui essaient d'éteindre le feu rapidement avant qu'il ne se propage, il faut réduire l'inflammation le plus rapidement possible afin de diminuer le risque de complications.

Cette inflammation amène de la **douleur**, une **enflure**, une **diminution de la possibilité de mouvements** et parfois même une **déformation des articulations**.

Articulation normale



Articulation atteinte de polyarthrite rhumatoïde



La polyarthrite rhumatoïde évolue par poussées, où les symptômes sont présents, entrecoupées par des périodes de rémission. Lors de la rémission, l'intensité des symptômes diminue, et parfois même, les symptômes disparaissent temporairement.

Arthrite ou arthrose ?

Il peut être difficile de différencier ces deux maladies et on peut souvent les confondre.

Arthrite : caractérisée par une inflammation de l'articulation.

Arthrose : caractérisée par l'usure du cartilage qui recouvre les os.

SAVIEZ-VOUS QUE...

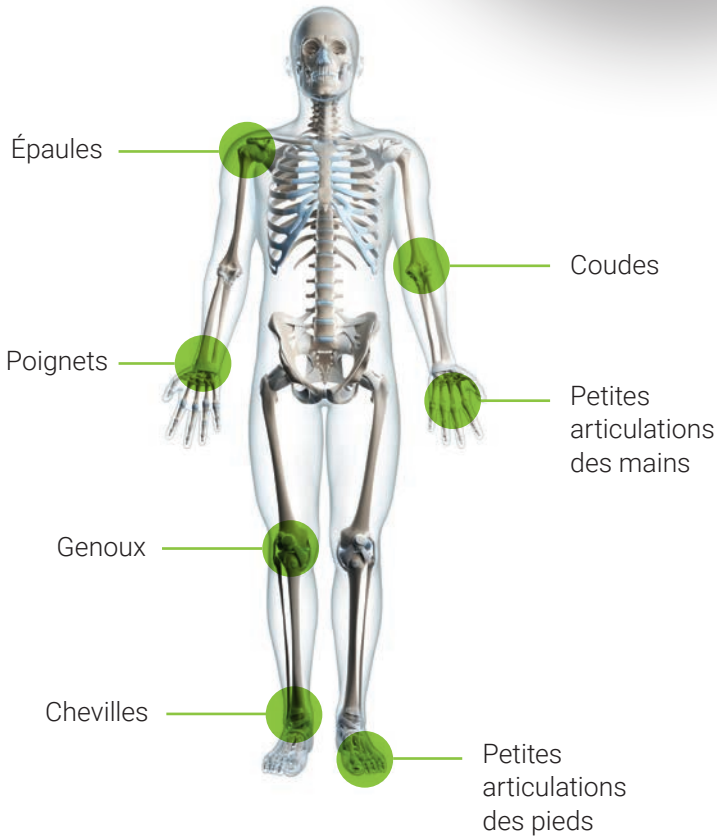
Un adulte canadien sur 100 souffre de polyarthrite rhumatoïde.

SAVIEZ-VOUS QUE...

La polyarthrite rhumatoïde se manifeste souvent de façon symétrique, atteignant les mêmes articulations des deux côtés du corps.

Quelles sont les articulations touchées ?

Toutes les articulations peuvent être touchées, mais dans les premières phases de la maladie, les articulations suivantes sont les plus souvent affectées :



Quels sont les symptômes et complications possibles ?

Les symptômes sont très variables d'une personne à une autre. Les premiers symptômes ne sont pas nécessairement typiques de la maladie. En effet, les personnes atteintes peuvent ressentir une faiblesse générale, une douleur aux articulations, une légère fièvre, une perte d'appétit et de poids. Généralement, les douleurs et les raideurs aux articulations vont être plus présentes le matin, au lever.

Les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde peuvent aussi présenter les symptômes suivants :

- Enflure de l'articulation
- Rougeur et chaleur autour de l'articulation
- Apparition de bosses sous la peau

Si l'inflammation n'est pas bien contrôlée, il peut s'ensuivre une déformation de l'articulation et une réduction de la mobilité.

Parfois, la maladie peut atteindre d'autres organes, comme le cœur, les vaisseaux ou les yeux et amener certaines complications.

Heureusement, un traitement adéquat et débuté rapidement dès les premiers stades de la maladie peut limiter ces complications.

VRAI OU FAUX ?

La polyarthrite rhumatoïde est associée à une augmentation du risque cardiovasculaire.

VRAI. Il arrive souvent que l'inflammation causée par la maladie entraîne ou aggrave un durcissement des artères. Cela représente un facteur de risque important dans la survenue d'événements cardiovasculaires, comme l'infarctus du myocarde. Un suivi étroit avec le médecin de famille est alors recommandé afin de vérifier le taux de cholestérol, la tension artérielle, les glycémies, qui sont tous des facteurs de risques cardiovasculaires.

QUELQUES ASTUCES...

Si vous souffrez de polyarthrite rhumatoïde, voici quelques conseils qui peuvent grandement contribuer à garder votre cœur en bonne santé :

- Si vous fumez, l'arrêt tabagique serait grandement bénéfique. Consultez votre professionnel de la santé, il pourra vous aider et vous accompagner dans cette démarche.
- Pratiquer régulièrement de l'activité physique.
- Maintenir un poids santé.
- Manger des aliments sains et variés.
- Diminuer la consommation de sel, de sucre et de matières grasses (celles contenant des gras saturés et trans).



Qui est à risque de développer la polyarthrite rhumatoïde ?

La cause exacte de la maladie n'a pas encore été établie à ce jour, mais une combinaison de certains facteurs pourrait contribuer à son développement. Parmi ces facteurs, on retrouve notamment les **facteurs génétiques, environnementaux, hormonaux** et le **sexe féminin**.

FACTEUR GÉNÉTIQUE

Les personnes qui ont dans leur famille une personne atteinte de polyarthrite rhumatoïde auraient un risque plus élevé de développer la maladie.

FACTEUR ENVIRONNEMENTAL

Les fumeurs auraient un risque plus élevé de développer la maladie, et ce, avec des symptômes plus importants.

FACTEUR HORMONAL

Il semblerait que les changements hormonaux pourraient entraîner une augmentation du risque de développer la polyarthrite. En effet, il a été observé que les femmes peuvent subir une poussée de leur maladie après l'accouchement et que l'allaitement pourrait diminuer le nombre de poussées. D'autres études seront nécessaires en ce sens, mais il a aussi été observé que les femmes qui prennent des contraceptifs oraux auraient un risque légèrement plus faible de développer la maladie.

SEXE FÉMININ

Les femmes ont un risque plus grand d'être atteintes de la polyarthrite rhumatoïde.

Comment fait-on le diagnostic ?

Même si la polyarthrite peut survenir à tout âge, les symptômes vont le plus souvent apparaître chez les personnes âgées entre 40 et 60 ans. Plus la maladie est diagnostiquée tôt, au stade précoce, plus vite un traitement sera instauré et les articulations pourront être mieux protégées.

Il n'existe pas d'examen typique pour diagnostiquer cette maladie. Le médecin procède souvent à **l'examen des symptômes** et **des articulations**, il peut vérifier **les antécédents médicaux**. Il peut aussi effectuer des **analyses sanguines** ou demander une **radiographie** afin de vérifier s'il y a présence de lésions aux articulations.

Est-ce qu'on peut guérir la polyarthrite rhumatoïde ?

Il n'est malheureusement pas possible de guérir la polyarthrite rhumatoïde. Toutefois, il est possible de traiter les symptômes et de ralentir son évolution afin de minimiser le plus possible les risques de complications.

Les **anti-inflammatoires** et les **corticostéroïdes** vont être utilisés pour diminuer l'inflammation et, par le fait même, la douleur et la raideur dans les articulations. Ils sont généralement utilisés dans les périodes où les symptômes sont présents. Les corticostéroïdes peuvent ralentir la progression de la maladie, mais il faut éviter une utilisation à long terme.

Pour le **traitement de base**, on utilise des agents de rémission qui vont ralentir la progression de la maladie, prévenir les dommages aux articulations et aider à contrôler la douleur. Certains de ces médicaments vont se prendre par la bouche et d'autres en injection.

Parfois, une chirurgie est nécessaire pour aider à restaurer le fonctionnement de l'articulation.

On peut trouver en vente libre des crèmes, gels, pommades anti-inflammatoires ou analgésiques. Ces produits permettent d'obtenir temporairement un soulagement de la douleur. Certains anti-inflammatoires sont aussi vendus sans ordonnance et peuvent procurer un soulagement de la douleur. **Il est très important de consulter votre professionnel de la santé avant d'acheter un de ces produits afin de vous assurer que le médicament vous convient et qu'il n'interagit pas avec vos autres médicaments.**

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il est très important de bien suivre la posologie des agents de rémission et de les prendre régulièrement, même si l'effet bénéfique tarde à se faire sentir. En effet, certains médicaments peuvent prendre quelques mois avant d'avoir un effet thérapeutique. La patience est de mise !



La **pratique régulière d'activité physique** est très importante pour les gens qui souffrent de polyarthrite rhumatoïde. En effet, cela aura un impact positif sur le soulagement et la prévention de la douleur. De plus, la musculature qui entoure les articulations affectées sera renforcée pour offrir un meilleur soutien. Il est suggéré d'opter pour des activités qui auront un moins gros impact sur les articulations, comme la **marche**, la **natation** et le **vélo**. Lors des poussées, il est suggéré de se reposer et de se limiter à des exercices qui exigent une faible amplitude de mouvement.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Maintenir un poids santé est important pour les gens atteints de polyarthrite rhumatoïde. En effet, un surplus de poids impose un effort supplémentaire aux articulations, notamment aux genoux et aux hanches.

CHAUD OU FROID ?

Chaud : Soulage la douleur, les spasmes et la raideur. Un bain ou une douche chaude, l'application d'un coussin chauffant, d'une bouillotte ou d'un sac de grains pendant 15 à 20 minutes peut aider à soulager la douleur. Il est bien important de régler la température du coussin chauffant afin de ne pas avoir de sensation de brûlure.

Froid : Aide à diminuer l'enflure, la douleur et l'inflammation. Lorsque l'articulation est enflée, il est idéal d'opter pour l'application du froid. Il est suggéré d'appliquer du froid de **10 à 15 minutes et d'attendre au moins deux heures entre les applications. Le froid est à éviter si vous avez des problèmes de circulation sanguine.**

Lorsqu'il n'y a pas d'inflammation, le chaud ou le froid peuvent être utilisés selon votre préférence. Lors de l'application du chaud (coussin chauffant) ou du froid, il est suggéré de placer une serviette humide sur la peau pour améliorer la conduction et protéger la peau.

Parfois, avec l'évolution de la maladie, il arrive qu'il soit plus difficile d'accomplir certaines tâches quotidiennes. Consultez la section « **Vivre avec la maladie** » à la fin de ce guide pour des conseils qui peuvent améliorer votre qualité de vie.

Vivre avec la maladie

Si votre maladie vous rend la vie plus difficile en raison de douleurs ou de certaines incapacités, voici quelques conseils qui peuvent vous aider à faciliter votre quotidien :

- Installer des tablettes coulissantes dans vos armoires et les placer à une hauteur qui vous évitera de vous pencher ou de vous étirer.
- Utiliser de la vaisselle et des chaudrons légers.
- Utiliser un chariot pour transporter les articles lourds.
- Utiliser des poignées plus grosses pour vos tiroirs et armoires.
- Mettre un tapis de caoutchouc dans la baignoire pour éviter de glisser.

N'hésitez pas à utiliser des accessoires d'aide spécialisés qui vous permettront de conserver une autonomie. Il est important qu'ils soient bien adaptés et correctement utilisés afin de ne pas occasionner d'autres blessures. Vous pouvez aussi consulter un spécialiste qui pourra vous aider.

Voici quelques exemples d'accessoires :

- **La canne et la marchette** : Elles permettent de garder l'équilibre et la stabilité tout en vous procurant un appui additionnel.
- **Le fauteuil roulant** : Il permet de parcourir de plus longues distances.

- **Les barres d'appui** : Elles sont souvent utilisées dans la baignoire pour aider à se relever et à éviter les chutes.
- **Le siège rehausseur** : Il est utilisé sur la toilette et procure un meilleur confort.
- **Les chausse-pieds à long manche** : Ils permettent de mettre ses chaussures sans avoir à se pencher.
- **L'ouvre-bocal** : Il permet d'ouvrir les bocaux plus facilement et en toute sécurité.



ATTENTION !

N'hésitez pas à demander à votre professionnel de la santé des contenants de médicaments avec un capuchon plus facile à ouvrir. Il sera toutefois très important de les conserver hors de la portée des enfants.

Conclusion

Les maladies du système immunitaire sont bien complexes et beaucoup de recherches seront encore nécessaires afin de mieux les comprendre. Certains facteurs ne peuvent pas être contrôlés, mais il est démontré qu'adopter de saines habitudes de vie est bénéfique sur tous les plans. Ainsi, avoir une saine alimentation, faire de l'exercice physique, ne pas fumer et s'accorder des moments de détente en sont quelques exemples. Peu importe que vous soyez en pleine santé ou atteint de certaines maladies, il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi. Comme l'adage le dit si bien : *mieux vaut tard que jamais !*

Sources et liens utiles:

Association canadienne des ergothérapeutes
caot.ca

**Club de réflexion des cabinets et groupes
d'hépto-gastroentérologie**
cregg.org/_MICI/4.html

Crohn et Colite Canada
crohnetcolite.ca

Gouvernement du Québec
[publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/piq/html/web/
Fonctionnement_systeme_immu.htm](http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/piq/html/web/Fonctionnement_systeme_immu.htm)

Société canadienne de la sclérose en plaques
scleroseenplaques.ca

Société de l'arthrite
arthrite.ca

DANS CE GUIDE

- ☐ Comment fonctionne le système immunitaire?
- ☐ La maladie de Crohn
- ☐ La sclérose en plaques
- ☐ La polyarthrite rhumatoïde
- ☐ Vivre avec la maladie

