

Coude à coude

Été 2023



Dans ce numéro

Arthrite post-traumatique	2
Calendrier saisonnier	3
'Ostéo'-porose/arthrite	4
'Ostéo'-porose/arthrite (suite)	5
Réflexologie/massage (suite)	6



Enfin, ce ne sont pas les années de votre vie qui comptent. C'est la vie de vos années.

♥ à tous!

Ginette

Dans votre communauté

A.W.I.S.H.

36

Depuis/Since 1987

In your community

Association d'entraide
d'arthrite de l'Ouest de l'Île

640 Bord du Lac, #103
Dorval, QC H9S 2B6
Tél: 514-631-3288/Fax: 631-9484

arthritis@awishmontreal.org
www.awishmontreal.org
Enr.: 89055 8893 RR0001

facebook



La réflexologie et le massage aident-ils à traiter l'arthrite



L'arthrite, ou inflammation des articulations, est à la fois un symptôme et une maladie, car elle affecte considérablement les activités de la vie quotidienne. Il existe un certain nombre de conditions dans lesquelles l'arthrite se produit, de l'arthrose à la polyarthrite rhumatoïde, affectant des millions de personnes dans le monde. L'arthrose est une affection principalement dégénérative des articulations, généralement les articulations portantes ou sur utilisées telles que le genou ou l'épaule. D'autres conditions inflammatoires sont souvent accompagnées d'arthrite comme l'arthrite rhumatoïde, psoriasique, juvénile et réactive, ainsi que la spondylarthrite ankylosante.

La prise en charge de l'arthrite dépend de la cause sous-jacente ainsi que de la santé du patient. Des médicaments sont souvent prescrits, tels que des anti-inflammatoires et des analgésiques. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont couramment utilisés mais présentent des risques cardiovasculaires importants à long terme. D'autres médicaments comprennent des médicaments antirhumatismaux modificateurs de la maladie tels que le méthotrexate ou la sulfasalazine, qui sont généralement destinés à supprimer la réaction immunitaire hyperactive qui déclenche l'arthrite dans de nombreuses maladies auto-immunes. Les produits biologiques sont une troisième voie de traitement, ciblant à nouveau le système immunitaire à une étape particulière plutôt qu'en gros.

Les effets secondaires importants associés à l'utilisation de bon nombre de ces médicaments ont conduit à une recherche sans fin de traitements moins sévères. Beaucoup d'entre eux sont classés comme thérapies «alternatives» ou «complémentaires», et leurs avantages, ainsi que leurs risques, ne sont pour la plupart pas prouvés par des essais rigoureux et scientifiquement conçus. Cependant, beaucoup d'entre eux sont garantis par des patients qui ont trouvé un soulagement grâce à leur utilisation. Deux d'entre eux sont la réflexologie et le massage.

Réflexologie

La réflexologie est le terme donné à l'application de différents degrés de pression sur des zones spécifiques des pieds, comme moyen d'induire la relaxation et de soulager le stress. Ceux-ci sont appelés points réflexes, et chacun d'eux est associé à une structure ou à un organe du corps. Les zones choisies sont celles qui correspondent aux zones douloureuses du corps, selon la théorie de la réflexologie. Les réflexologues pensent que les problèmes corporels se révèlent dans la zone correspondante du pied. Ceux-ci sont représentés sur un tableau standard qui permet de sélectionner les zones sur lesquelles la pression doit être appliquée, selon une méthode spécifique.

En règle générale, une séance de réflexologie dure une heure, au cours de laquelle un historique détaillé est d'abord pris sur le mode de vie, les maladies passées et le problème actuel. Après un examen minutieux des pieds, l'ensemble du pied est doucement massé pour le détendre, puis la zone spécifique du pied est traitée. De nombreux chiropraticiens et kinésithérapeutes proposent des soins réflexologiques. La plupart des praticiens médicaux modernes recommanderaient que ce mode de traitement soit pris parallèlement aux méthodes de traitement conventionnelles pour les compléter plutôt que de les remplacer.

Preuve de la réflexologie

Plusieurs études ont suggéré que les patients ressentent un soulagement de la douleur, ont moins d'anxiété et des niveaux de stress inférieurs, et un sommeil amélioré. Il n'y a pas d'effets indésirables connus. Une petite étude en Turquie a également trouvée beaucoup moins de douleur et un meilleur sommeil chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde après un essai de six semaines de cette technique.

Suite à la page 6



Blessures sportives

La malheureuse réalité de l'arthrite post-traumatique

Pour un athlète d'élite, une blessure grave peut être dévastatrice. Non seulement cela peut les tenir à l'écart pendant un certain temps, mais peut également affecter leur capacité à obtenir des contrats futurs et à assurer leur subsistance. Malheureusement, même après que l'athlète se soit remis de la blessure elle-même, il peut y avoir des complications à l'avenir, parfois des années plus tard, liées à cette blessure initiale. Par exemple, parfois une blessure comme une épaule disloquée ou une rupture du LCA affaiblit une partie spécifique du corps, rendant l'athlète plus susceptible de subir à nouveau la même blessure. Une autre préoccupation est l'arthrite post-traumatique, qui peut se développer dans l'articulation d'un athlète des années après que cette articulation ait subi une blessure physique. L'arthrite post-traumatique peut être incroyablement douloureuse et difficile à récupérer, laissant les athlètes performants en dessous de leur capacité maximale, ou incapables de concourir du tout. Cette condition est particulièrement fréquente après une blessure au genou, de nombreux athlètes se tournant vers la physiothérapie ou d'autres traitements pour tenter de soulager la douleur de l'arthrite et de revenir à la normale. Alors, qu'est-ce que l'arthrite post-traumatique et comment est-elle causée par une blessure sportive?

Comprendre l'arthrite

Il existe de nombreux types d'arthrite, mais ils ont tous un point commun: les douleurs articulaires. Les deux types les plus courants sont la polyarthrite rhumatoïde, une maladie auto-immune entraînant une attaque du corps contre le liquide entourant les articulations, et l'arthrose, qui résulte de l'usure normale des articulations au fil du temps. Lorsque l'arthrose survient, le cartilage qui protège les extrémités de nos os s'use, laissant deux os exposés et se frottant l'un contre l'autre. C'est ce qui cause les douleurs articulaires et l'inflammation si caractéristiques de l'arthrite.

Dans certains cas, la cause de l'arthrose est inconnue. Elle est plus répandue à l'âge moyen, affecte davantage les femmes que les hommes, et les personnes en surpoids ou obèses courent un risque plus élevé que les autres. Un autre facteur de risque important pour le développement de l'arthrose est de subir une blessure sportive plus tôt dans la vie. Cela peut conduire à l'arthrite post-traumatique, qui toucherait environ 5,6 millions de personnes aux États-Unis.

Le lien entre blessures et arthrose

Bien qu'une blessure sportive soit l'une des causes de l'arthrite post-traumatique, cette condition peut être causée par d'autres types de traumatismes physiques tels qu'un accident de voiture ou une chute. Au cours de la blessure initiale, des dommages peuvent être subis au niveau du cartilage ou de l'os. Cela peut changer la mécanique de l'articulation pour toujours, même après la guérison de la blessure initiale. Cela peut également entraîner la libération de marqueurs inflammatoires, qui peuvent endommager le cartilage associé à l'articulation. Ces changements entraînent une usure accélérée de l'articulation, conduisant à l'arthrite. Les types courants de blessures pouvant entraîner une arthrite post-traumatique comprennent:

- **Ménisque déchiré:** L'une des blessures au genou les plus courantes, survenant lorsqu'une lésion est subie sur l'une des deux sections de cartilage en forme de C (le ménisque) situées entre le tibia et le fémur.
- **Fracture du genou:** Causée par une cassure ou une fissure dans un ou plusieurs des os de l'articulation du genou.
- **Luxation du genou:** se produit lorsque les os de la partie inférieure de la jambe (le tibia et le péroné) sont déplacés par rapport à l'os principal de la cuisse, le fémur.
- **Lésion ligamentaire:** une lésion ligamentaire du genou, telle que le ligament croisé antérieur (LCA), peut être extrêmement débilite et mettre beaucoup de temps à s'en remettre. Les ligaments sont responsables de la stabilisation du genou par rapport aux os qui l'entourent.

Pourquoi les athlètes sont-ils plus à risque d'arthrite post-traumatique?

Chacune des blessures décrites ci-dessus peut arriver à n'importe qui, alors pourquoi les athlètes sont-ils les plus à risque de développer une arthrite post-traumatique? Cela est dû en partie au fait qu'ils sont si actifs, exposant constamment leur corps à des risques de blessures. Les athlètes, par nature, subissent plus de blessures, ce qui les rend plus susceptibles de développer une arthrite post-traumatique. De plus, les athlètes peuvent également ne pas récupérer de leur blessure initiale aussi efficacement qu'un non-athlète. Si quelqu'un qui n'est pas un athlète professionnel déchire son LCA, il ne subit aucune pression pour se rétablir rapidement. Pour un athlète dont la carrière est basée sur le fait d'être actif, il n'a pas le même luxe. Cependant, dans un effort pour revenir à l'action trop rapidement, ils peuvent causer plus de dommages à la zone lésée et pourraient augmenter leur risque de développer une arthrite post-traumatique à l'avenir.

Porter un poids supplémentaire met beaucoup de pression sur vos articulations, c'est pourquoi l'obésité est un facteur de risque d'arthrite. Bien que la plupart des athlètes ne soient certainement pas en surpoids, il est indéniable que les articulations des joueurs de football et de basketball professionnels subissent beaucoup de stress à cause du transport de ces muscles impressionnants toute la journée. Cette tension supplémentaire entraîne une usure plus rapide des articulations, ce qui augmente à nouveau le risque de développer une arthrite post-traumatique. Cependant, l'idée de développer une arthrite post-traumatique ne devrait effrayer personne de poursuivre une vie active. Le risque de développer cette maladie est faible et un mode de vie sain et actif est d'une importance vitale lorsqu'il s'agit de préserver d'autres aspects de votre bien-être.

CALENDRIER SAISONNIER - Été 2023

Pour plus d'info sur nos programmes et activités, contactez-nous. Certains programmes/activités sont gratuits pour les membres, d'autres nécessitent des frais pour couvrir les dépenses. Paiement requis au moins deux (2) semaines avant la date de début pour assurer une participation suffisante. **Politique d'annulation en vigueur:** a) crédit complet avant la date de début ou b) remboursement des sessions restantes, moins \$10 de frais administratifs (pour maladie seulement).

Exercices**Préinscription requise** (Reçu pour impôts disponible sur demande)

<p>DORVAL - Classe du jour Centre communautaire Sarto Desnoyers 1335 Bord du Lac</p> <p>Les Mercredis 10:00 - 11:30</p> <p>8 sem. - 5 Juillet au 23 Août \$52 (membres) / \$60 (autres)</p>	<p>DDO - Classe du jour Centre civique DDO 12001 Boulevard De Salaberry</p> <p>Les Vendredis 11:00 - 12:30</p> <p>PAS DE COURS CET ÉTÉ (Résidents de DDO et membres de AWISH 55+)</p>
<p>PIERREFONDS - Classes du jour Centre comm. Gerry Robertson 9665 Boul. Gouin Ouest</p>	
<p>Les Lundis 10:00 - 11:30</p> <p>AUCUN COURS PRÉVU SUSPENDU JUSQU'À NOUVEL ORDRE</p>	<p>Les Jeudis 10:00 - 11:30</p> <p>AUCUN COURS PRÉVU SUSPENDU JUSQU'À NOUVEL ORDRE</p>

Dirigé par des instructeurs de santé physique certifiés professionnels.
Bien conçu, répondant aux besoins/habilités des individus.

A G A

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île
Arthritis West Island Self Help Association

Dimanche - 11 Juin, 2023
Centre Communautaire Sarto Desnoyers
Dorval
15:00 (Portes ouvertes à 14:30)
RSVP au plus tard le 8 Juin
Séance d'information - 16:00

Invité

Dr Michael Starr - Rhumatologue
SOINS HOLISTIQUES DE L'ARTHRITE
TRAITER 'L'ENSEMBLE' DU PATIENT

En anglais - suivi d'un Q&R bilingue

◆ **Le public est aussi bienvenu** ◆



*Passer
un bel été!*



Aidez-nous à aider les autres - Adhésion • Don • Bénévolat

ADHÉSION ANNUELLE - Simple \$25 / Famille \$30



ŒUFS ET CHOLESTÉROL

Les œufs de poule sont une source nutritive et abordable de protéines et de vitamines. Mais les œufs contiennent également du cholestérol, ce qui crée une confusion quant à savoir s'ils sont considérés comme sains.

Bien qu'une partie du cholestérol soit bonne pour votre corps, il est important de comprendre quelle quantité vous devez inclure dans votre alimentation.



Le cholestérol et votre corps

Le cholestérol est un élément cireux naturel dans votre sang dont vous avez besoin pour construire des cellules saines et de la vitamine D, des hormones et des acides dissolvant les graisses. Votre foie et vos intestins produisent environ 80 % du cholestérol de votre corps. Les 20 % restants proviennent de la nourriture que vous mangez.

Votre corps déplace le cholestérol dans votre circulation sanguine en l'emballant avec des lipides qui se mélangent facilement au sang. Ces particules, appelées lipoprotéines, existent sous de nombreuses formes, et chaque type a un rôle particulier.

- **Chylomicrons.** Ces grosses particules transportent des triglycérides, qui sont des acides gras de votre alimentation. Ils sont fabriqués dans votre système digestif et sont affectés par les aliments que vous mangez.
- **Lipoprotéines de très basse densité (VLDL).** Ce type de lipoprotéine transporte également des triglycérides vers vos tissus, mais votre foie fabrique ces types au lieu de votre système digestif. Une fois que votre corps a extrait les acides gras des VLDL, les particules se transforment en lipoprotéines de densité intermédiaire. Après, ils deviennent des lipoprotéines de basse densité.
- **Lipoprotéines de densité intermédiaire (IDL).** Cette forme de lipoprotéine se produit lorsqu'un VLDL abandonne ses acides gras. Votre foie élimine certaines des IDL de votre corps et les autres deviennent des lipoprotéines de basse densité.
- **Lipoprotéines de basse densité (LDL).** Ces particules sont riches en cholestérol pur puisque la plupart des triglycérides qu'elles transportaient auparavant ont disparu. Ces lipoprotéines apportent du cholestérol à vos tissus et peuvent provoquer une accumulation de plaque malsaine. Les LDL attirent généralement le plus l'attention - de nombreuses personnes les appellent le "mauvais" cholestérol, car l'accumulation de plaque peut obstruer vos artères, ce qui peut entraîner des douleurs thoraciques, une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.
- **Lipoprotéines de haute densité (HDL).** Ceux-ci sont connus sous le nom de "bons" types de cholestérol. Les HDL peuvent empêcher le cholestérol de se déplacer dans votre corps et ils renvoient des particules vers votre foie afin qu'il puisse les expulser de votre corps.

Votre régime alimentaire est l'un des nombreux changements de mode de vie qui peuvent réduire votre taux de cholestérol ou vous empêcher d'avoir un taux de cholestérol élevé. Les médecins suggèrent que pour maintenir un bon taux de cholestérol, vous limitiez la quantité de graisses animales et mangiez des graisses saines avec modération.

La personne moyenne ne devrait pas consommer plus de 300 milligrammes de cholestérol par jour, tandis que les personnes présentant des facteurs de risque ne devraient pas en consommer plus de 200 milligrammes par jour. Les facteurs de risque comprennent:

- **Diabète de type 2.** Cette condition abaisse le HDL - le "bon" cholestérol - et augmente les triglycérides. Ces deux choses peuvent vous exposer à un risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.
- **Obésité.** Vous pouvez avoir des taux de triglycérides plus élevés, des taux de cholestérol LDL plus élevés et des taux de cholestérol HDL plus faibles. Cette condition elle-même peut également entraîner des maladies cardiaques, de l'hypertension artérielle et du diabète.
- **Hypercholestérolémie (HF).** Cette maladie génétique peut entraîner des taux de cholestérol LDL très élevés.
- **Choix de style de vie.** Une alimentation trop riche en graisses saturées et trans, une activité physique insuffisante et le tabagisme peuvent tous entraîner des taux de cholestérol malsains.

Nutrition dans les œufs

Les œufs fournissent à votre corps de nombreux éléments bénéfiques. Un gros œuf ne contient qu'environ 72 calories et 6 grammes de protéines. Un œuf plein contient également des nutriments comme la lutéine et la zéaxanthine qui favorisent la santé des yeux; la choline, qui est bonne pour votre cerveau et vos nerfs; et les vitamines A, B et D. Cependant, un gros œuf contient également environ 186 milligrammes de cholestérol, tous dans le jaune.

Étant donné que le cholestérol ne se trouve que dans les produits d'origine animale, vous vous demandez peut-être comment les œufs se comparent à d'autres aliments.

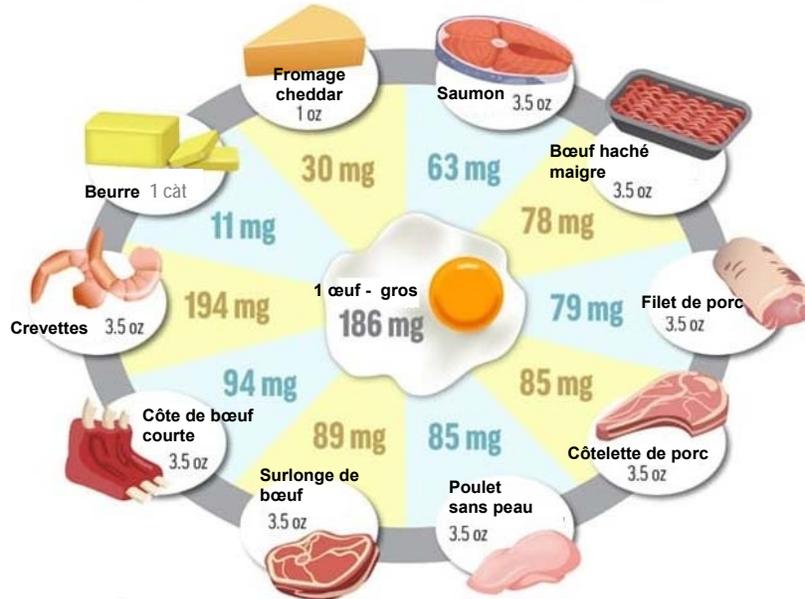
ŒUFS ET CHOLESTÉROL

Suite de la page 4



Nutrition dans les œufs (suite)

Combien de cholestérol par portion?



Combien d'œufs devriez-vous manger?

Dans l'ensemble, la plupart des gens peuvent avoir un œuf plein par jour sans augmenter leur risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral ou d'autres problèmes. Mais si vous faites partie d'un groupe "à risque", vous ne devez pas manger plus de trois œufs entiers par semaine. Si vous voulez manger plus d'œufs que la quantité suggérée, vous pouvez retirer le jaune de vos œufs ou utiliser des substituts d'œufs (comme des *Egg Beaters*, qui ne sont que des blancs d'œufs). Les blancs d'œufs et autres produits sans jaune d'œuf ne contiennent pas de cholestérol, mais contiennent tout de même des protéines.



Un blanc d'œuf contient:



Un jaune d'œuf contient:

17 calories	55 calories
3.5 grammes de protéines	2.7 grammes. de protéines
0 gramme de gras	4.5 grammes de gras
0 mg de cholestérol	Approx. 186 mg de cholestérol
2.3 mg de calcium	21.9 mg de calcium
3.6 mg de magnésium	0.85 mg de magnésium
53.8 mg de potassium	18.6 mg de potassium
0.03 mcg de vitamine B12	0.331 mcg de vitamine B12
0.002 mg de vitamine B6	0.059 mg de vitamine B6
Aucune vitamine A	245 UI de vitamine A
Aucune vitamine E	0.684 mg de vitamine E
Aucune vitamine D	18.3 UI de vitamine D
Aucune vitamine K	0.119 UI de vitamine K

Les œufs peuvent être sains si vous les mangez avec modération et suivez les directives de taille des portions pour vos besoins spécifiques. Mais, comme beaucoup de gens mangent habituellement des œufs avec d'autres aliments, il est également important de prendre en compte les quantités de cholestérol de ces produits. Le beurre, le fromage, le bacon, les saucisses, les muffins et d'autres options de petit-déjeuner courantes peuvent ajouter beaucoup de cholestérol à votre portion normale d'œufs.



La réflexologie et le massage aident-ils à traiter l'arthrite



Suite de la page 1



Massage

Le massage est utilisé depuis des siècles pour soulager la douleur et l'enflure dues à l'inflammation. Il repose sur la manipulation physique des tissus mous pour favoriser la circulation, éliminer les facteurs inflammatoires, et soulager les spasmes musculaires. De nombreux types de massage sont connus, dont le massage classique ou suédois qui est le plus populaire, ainsi que le massage clinique, le massage sportif et les techniques de massage oriental.

Le massage est une technique qui implique à la fois l'esprit et le corps car il procure une sensation de détente et de confort, quel que soit le résultat clinique réel. Bien qu'il ait été utilisé automatiquement pendant des siècles pour apaiser les parties blessées du corps dans toutes les cultures, très peu de recherches modernes ont été menées sur le massage de l'arthrose.

Preuve de massage

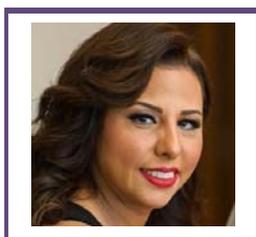
Les quelques études qui ont été menées impliquent un petit nombre de patients, mais il existe des preuves que cela soulage la douleur et la raideur, avec une meilleure fonction du genou, au moins pendant une courte période. À long terme, cependant, l'amélioration s'aplatit et un massage supplémentaire ne semble pas avoir de meilleurs résultats qu'avec les soins habituels.

Les effets secondaires graves tels que les caillots sanguins sont très rares et résultent principalement de massages très vigoureux, ou surviennent chez des personnes fragiles ou âgées. En d'autres termes, le massage chez les patients souffrant d'arthrite doit tenir compte de la sensibilité accrue et de la prédisposition à l'inflammation de ces articulations, par rapport au massage chez les personnes en bonne santé.

Une autre étude montre que le bénéfice le plus important du massage pour les patients souffrant d'arthrose du genou, en termes de rentabilité, vient avec un seul massage pendant 60 minutes une fois par semaine sur l'articulation touchée. Cette étude confirme également que les avantages diminuent avec le temps au point que les patients sans, et avec massage, présentent des améliorations similaires de la douleur et des résultats de la fonction articulaire avec un suivi à long terme par rapport à leur état au début de l'étude. Ainsi, le massage peut aider les patients à court terme mais ne semble pas être une thérapie efficace à long terme.

La conclusion est donc que les massages peuvent bien compléter le traitement médical de l'arthrite, avec des avantages psychologiques et fonctionnels au moins à court terme. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour clarifier leur durée de bénéfice et leur mode d'action.

Dites bonjour à Suzy



Nous sommes heureux d'annoncer l'ajout de notre nouvelle adjointe administrative à temps plein, Suzy Salama.

Suzy sera notre personne de première ligne pour toutes les activités du bureau et des programmes, mettant l'accent sur bien prendre soin de nos membres et les participants aux cours.

Bienvenue dans l'équipe Suzy!

Merci à nos merveilleux partisans

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec



VILLE DE
DOLLARD-DES-ORMEAUX



Pierrefonds
Roxboro



DORVAL



Enrico Ciccone
Député/MNA - Marquette



Kiwanis
LAKESHORE MONTRÉAL

Coude à coude est une publication trimestrielle. Les articles, parfois traduits ou modifiés, sont présentés pour vous renseigner et, par conséquent, ne reflètent pas nécessairement l'opinion de AWISH. Nous vous incitons à consulter votre médecin si vous avez des questions au sujet d'un diagnostic ou d'un traitement. Nous vous encourageons aussi de partager ce bulletin avec ceux qui en ont besoin.