

Arthrite

Mon guide pratique



L'arthrite est une maladie chronique qui est caractérisée par de la douleur, chaleur, enflure et rougeur dans vos articulations. Un diagnostic et un traitement précoces permettent un meilleur contrôle de la maladie. Avec un traitement médical approprié et de bonnes habitudes de vie (exercices, alimentation, techniques de protection des articulations et gestion du stress), il est possible de mener une vie active et productive.

Contrôler l'arthrite

Quels sont les objectifs du traitement contre l'arthrite ?

- Soulager les symptômes d'inflammation (douleur, rougeur, raideur, enflure).
- Améliorer la mobilité et la condition physique (loisirs, travail, activités de la vie quotidienne).
- Réduire la fatigue.
- Prévenir ou arrêter la progression de la maladie.

Soulager la douleur

✓ Anti-inflammatoires (AINS)

Sur ordonnance

- Naprosyn® (Naproxene), Voltaren® (Diclofenac), Celebrex® (Celecoxib), Piroxicam® (Piroxicam), Indocid® (Indomethacine)

En vente libre

- Advil® / Motrin® (Ibuprofène) Aleve® (Naproxène)

✓ Corticostéroïdes

- Prednisone : En comprimé ou en injection

ATTENTION!

Ne jamais arrêter subitement.
Le sevrage doit être progressif.

Ne pas prendre AINS et Corticostéroïdes en même temps.



Médicaments	Douleur	Inflam-mation	Contrôle de la maladie
Analgésiques ex. : Tylenol® (Acétaminophène)	✓		
Anti-inflammatoires (AINS)	✓	✓	
Corticostéroïdes	✓	✓	
Antirhumatismaux d'action lente (ARAL)	✓	✓	✓
Agents biologiques	✓	✓	✓
Autres agents de rémission par voie orale	✓	✓	✓

Ces médicaments peuvent prendre 3 à 6 mois pour agir :

✓ Agents biologiques

✓ Methotrexate

En comprimé ou injection sous-cutanée une fois par semaine

Suggestion : Prendre ce médicament le soir

✓ Leflunomide (Arava®)

En comprimé chaque jour

✓ Sulfazalazine (Salazopyrin®)

En comprimé 1 à 2 fois par jour

✓ Hydroxychloroquine (Plaquenil®)

En comprimé 1 à 2 fois par jour

Suggestion : Prendre ce médicament le soir

Gérer la douleur sans médicaments



Programme d'activité physique

- Réduit la douleur et la raideur.
- Réduit la fatigue.
- Améliore la mobilité, la condition, le physique et la force.
- Améliorer l'humeur.
- Améliorer le sommeil.



Utilisation de la chaleur

- L'application de chaleur est recommandée lorsque vous ressentez de la raideur et que vous n'êtes pas dans une phase active de votre maladie.



Utilisation du froid

- L'application de glace est recommandée si vous éprouvez de la douleur et que vous êtes dans une phase inflammatoire de votre maladie.

Ne jamais appliquer la glace ou la chaleur directement sur la peau.



Protection des articulations

- Une bonne posture peut protéger vos articulations.
- Il est recommandé de ne pas placer d'oreiller sous vos genoux lorsque vous dormez pour prévenir la contracture de ceux-ci.

Si vous avez des difficultés à faire vos activités de tous les jours, une rencontre avec un ergothérapeute ou un physiothérapeute pourrait vous aider.



Repos

- Il est recommandé d'effectuer vos activités quotidiennes sur de courtes périodes et d'alterner avec des périodes de repos. Cette technique vous aidera à conserver votre énergie, prévenir la fatigue et l'aggravation de vos symptômes.

Recette de glace

Ingrédients

- 1 1/2 tasse d'eau
- 1/2 tasse d'alcool à friction ou lave-vitre

Méthode

- Mélanger les liquides dans 2 sacs Ziploc à congélation et faire congeler.
- Appliquer le sac Ziploc avec une serviette ou un linge sur l'articulation douloureuse maximum 20 minutes.
- La peau devrait devenir rouge ou rosée et froide au toucher.



Situations particulières : la gestion

Demandez conseil à votre médecin de famille, rhumatologue ou infirmière dans l'une des situations citées ci-dessous, ils sauront vous donner des recommandations en lien avec votre médication.

- Voyage (vaccination)
- Grossesse
- Chirurgie (avant et après)
- Effets secondaires ou réaction à la médication
- Douleur reliée à l'arthrite (traitement alternatif)



En cas d'infection, que dois-je faire ?

Signes d'infection

Fièvre, diminution importante de l'état général, sécrétions colorées, difficulté à respirer, brûlure en urinant, écoulement purulent d'une plaie, etc.

Si vous présentez de la fièvre ou si vous pensez avoir une infection vous devez :

- Consulter votre médecin de famille ou une clinique médicale sans rendez-vous dès que possible.
- Aviser toujours le médecin et votre pharmacien que vous prenez des traitements contre l'arthrite lorsque vous consultez pour une infection.
- Suspendre le methotrexate et l'agent biologique pendant la durée de l'infection ou pendant la prise d'un antibiotique.
- Communiquer avec l'infirmière en rhumatologie pour lui demander conseil, au besoin.
- Reprendre le methotrexate et l'agent biologique après le traitement aux antibiotiques si vous ne présentez plus de symptômes de l'infection.

Saines habitudes de vie



Alimentation

- Il n'y a pas de régime particulier à suivre si vous faites de l'arthrite.
- Une alimentation saine et équilibrée est à la base d'une bonne santé.
- Il est recommandé de suivre les conseils du guide alimentaire canadien ou, au besoin, d'une nutritionniste (voir la référence à la page 37).
- Le maintien ou l'atteinte d'un poids santé diminue la charge sur vos articulations.



Tabac

- Le tabagisme est un facteur de risque important que vous pouvez contrôler.
- Le tabagisme peut entraîner une forme plus sévère de l'arthrite.
- L'arthrite est plus difficile à contrôler si vous fumez.
- Il est fortement recommandé d'arrêter de fumer.



Alcool

- Les anti-inflammatoires et l'alcool pris ensemble peuvent augmenter l'irritation de votre estomac.
- La consommation d'alcool est contre-indiquée avec la prise de Méthotrexate ou d'Arava® (Leflunomide):
 - Réduire la consommation d'alcool au minimum (maximum de 2-3 consommations par semaine).



Activité physique

Plusieurs types d'exercices physiques peuvent vous aider :

- Exercices quotidiens de souplesse pour maximiser et maintenir le mouvement de vos articulations.
- Exercices de renforcement musculaire pour protéger vos articulations (3 séances par semaine).
- Exercices cardio-respiratoires pour augmenter votre capacité cardiovasculaire (environ 150 minutes par semaine à intensité modérée).

Demandez conseil à votre physiothérapeute pour avoir un programme personnalisé.



Relaxation et gestion du stress

- Le stress peut provoquer une poussée d'arthrite.
- Certaines activités peuvent vous aider à diminuer le stress :
 - Pratiquer la respiration profonde.
 - Écouter de la musique.
 - Pratiquer la méditation.
 - Faire des exercices de visualisation.
 - Pratiquer la cohérence cardiaque 365 (information disponible sur Internet).

La relaxation permet de détendre les muscles entourant vos articulations, ce qui permet d'améliorer la circulation sanguine et de diminuer la douleur. Si vous éprouvez de la difficulté à gérer le stress, vous pouvez trouver de l'aide auprès de votre médecin de famille, d'un psychologue ou d'un travailleur social.



Hygiène du sommeil

Un sommeil de qualité permet de récupérer durant la nuit.

Pour favoriser le sommeil, vous pouvez :

- Respecter un rituel ou une routine avant d'aller au lit.
- Pratiquer une activité relaxante.
- Faire de votre chambre un environnement favorable au repos.
- Éviter toute activité stimulante au moins une heure avant de vous coucher (ex. : télévision, ordinateur, exercice physique, etc.)

Vaccination

Il est recommandé de mettre à jour vos vaccins le plus tôt possible.

Vaccins	Rappels recommandés
Vaccins inactivés*	Covid
	Suivre le protocole d'immunisation du Québec (PIQ).
	Diphtérie / Tetanos
	Tous les 10 ans.
	Influenza (Grippe)
	À chaque année.
	Haémophilus influenza de type B (HiB)
	Chez les personnes non immunisées âgées de 5 ans et plus à risque accru d'infection invasive à Hib.
Vaccins vivants atténués**	Pevnar 20/
	Pas de rappel.
	Pneumovax 23
	Pour certains patients après 5 ans.
	Hépatite A et B (Vaccin non couvert par la RAMQ)
	Chez les patients à risque.
	VPH (Vaccin parfois couvert par la RAMQ)
	Pour les personnes des deux sexes âgées de 9 à 45 ans.
	Zona (shingrix)
	AVANT le début des biologiques chez les personnes de plus de 18 ans.
	Fièvre jaune
	Suivre le protocole d'immunisation du Québec (PIQ).
	RRO (Rougeole / Rubéole / Oreillons)

* Vaccins inactivés : vous pouvez recevoir tous les vaccins inactivés même si vous prenez du methotrexate ou un agent biologique.

** Vaccins vivants atténués : consulter votre pharmacien ou l'infirmière du CLSC avant de recevoir un vaccin vivant atténué.



Les effets secondaires possibles des médicaments

Effets secondaires	AINS	Corticostéroïdes	Methotrexate	Leflunomide (Arava®)	Sulfazalazine (Salazopyrin®)	Hydroxy-chloroquine (Plaquenil®)	Agents biologiques	Autre agents de rémission par voie orale
Ulcères d'estomac	✓							
Augmentation de la tension artérielle	✓			✓				
Augmentation de l'appétit et du poids		✓						
Nausées		✓	✓	✓	✓	✓		✓
Changement de l'humeur		✓						
Augmentation glycémie		✓						
Augmentation de l'énergie et/ou insomnie		✓						
Ostéoporose		✓						
Réactions au point d'injection							✓	
Infections sérieuses							✓	✓
Éruption sur la peau				✓	✓	✓	✓	✓
Maladies affectant le système nerveux (très rare)							✓	
Diarrhées			✓	✓	✓	✓		✓
Maux de tête			✓	✓	✓	✓		✓
Troubles du foie			✓	✓				✓
Perte de poids								✓
Dépression								✓
Fatigue			✓					
Perte de cheveux			✓	✓				
Ulcère(s) dans la bouche			✓					
Anémie			✓	✓				
Baisse de globules blancs			✓					
Maux de ventre	✓				✓		✓	✓
Étourdissements					✓			
Sensibilité au soleil					✓	✓		
Problème de yeux (très rare)						✓		

Précautions et recommandations des médicaments

Précautions et recommandations	AINS	Corticostéroïdes	Methotrexate	Leflunomide (Arava®)	Sulfasalazine (Salazopyrin®)	Hydroxy-chloroquine (Plaquenil®)	Agents biologiques	Autre agents de rémission par voie orale
Prendre la médication en mangeant	✓	✓						
Si brûlures d'estomac, le médecin pourra vous prescrire un protecteur pour l'estomac	✓	✓						
Prendre des suppléments de calcium et de vitamine D selon les recommandations		✓						
La prise d'acide folique diminue les effets secondaires			✓					
Prises de sang aux 4 à 12 semaines obligatoires			✓	✓	✓			
Ne pas consommer d'alcool			✓	✓				
Contre-indiqué lors d'une grossesse	✓		✓	✓			✓	✓
En cas de toux sèche et/ou essoufflement d'apparition récente en l'absence d'une infection, consulter votre médecin			✓					
Si vous présentez de la fièvre et/ou une douleur à la gorge et/ou une éruption sur la peau, aviser votre médecin					✓		✓	✓
Appliquer un écran solaire					✓	✓		
Examen de la vue une fois par année selon les recommandations du médecin						✓		
Si vous prenez des médicaments pour traiter une infection, cesser l'agent biologique et contacter l'infirmière en rhumatologie			✓				✓	✓
Faire la mise à jour de votre vaccination							✓	✓

Utilisation des ressources

Secrétariat de rhumatologie

- Formulaires à remplir (assurances, attestation de visite);
- Renouvellement de prescription d'examens sanguins;
- Renouvellement d'une prescription de médicament:
 - Demander à votre pharmacien de faxer un formulaire de renouvellement au secrétariat;
- Les résultats d'examens sanguins ou radiologiques anormaux seront transmis par téléphone uniquement par le médecin.



Coordonnées :
418 525-4444, poste 42242
Télec. : 418 654-2798

Infirmière(s) en rhumatologie

- Si vous présentez une poussée d'arthrite ou des symptômes persistants de l'arthrite;
- Si vous avez des changements importants de votre état de santé qui affectent votre maladie rhumatologique;
- Si vous avez des questions d'ordre général en lien avec votre condition rhumatologique;
- Suite à une hospitalisation, il est important d'aviser l'infirmière dès votre sortie. Elle vous donnera des consignes concernant la reprise de vos médicaments contre l'arthrite.



Coordonnées :
418 525-4444, poste 42242

Centrale des rendez-vous

- Pour prendre, annuler ou reporter un rendez-vous;
- Pour vérifier si vous êtes en liste d'attente pour un prochain rendez-vous.



Coordonnées :
418 525-4444, poste 42242
Télec. : 418 654-2798

Médecin de famille

- Votre médecin de famille est un allié important pour détecter d'autres problèmes de santé.
- Un suivi régulier est essentiel.
- Si vous éprouvez des problèmes de santé qui n'ont pas de lien avec l'arthrite, votre médecin de famille reste le mieux placé pour évaluer votre état de santé et répondre à vos questions.
- Celui-ci peut vous aider à gérer la fatigue et les symptômes d'anxiété ou de dépression.
- Si votre médecin de famille n'est pas disponible, plusieurs cliniques offrent un service sans rendez-vous.

Urgence

- Consultez à l'urgence si vous éprouvez des symptômes sévères pour lesquels votre médecin de famille ne peut vous répondre rapidement.



Ressources recommandées

Arthrite

Société de l'arthrite du Canada

<https://www.arthrite.ca> / 1 800 321-1433

Inscription gratuite au registre pour recevoir de l'information.

Rheuminfo

<https://www.rheuminfo.com/fr>

La ressource la plus importante en rhumatologie destinée aux patients et aux médecins.

Alimentation

Diététistes du Canada

<https://www.dietitians.ca>

Information générale sur l'alimentation. Bottin des diététistes.

Guide alimentaire canadien

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Ostéoporose

Ostéoporose Canada

<https://osteoporosecanada.ca>

Information sur l'ostéoporose, les programmes, les conseils et les dernières recherches.

Activité physique

Agence de la santé publique du Canada

<https://www.phac-aspc.gc.ca>

Guide de l'activité physique canadien pour une vie active saine. (Agence de la santé publique du Canada)

Participation

<https://www.participation.com>

Organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à rester assis moins longtemps et à bouger plus.

SCPE | CSEP

<https://scpe.ca>

Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire

Physiothérapie

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

<https://www.oppq.qc.ca>

Arrêt tabagique

Programme J'Arrête

<https://www.jarrete.qc.ca>

1 866 JARRETE / 1 866 527-7383

Site pour aider à se libérer du tabac



Préparer votre visite en rhumatologie

À remplir 1 à 2 semaines avant votre rendez-vous



Date:

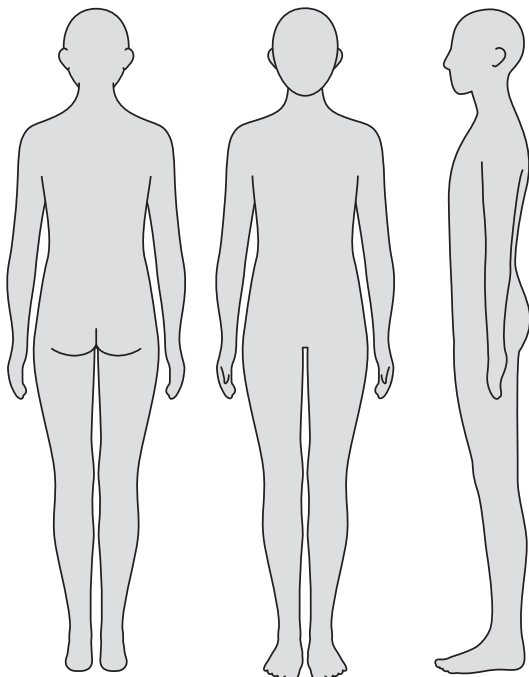
Rhumatologue:

- ☒ Avez-vous fait vos prises de sang demandées par votre rhumatologue? ☐ Oui ☐ Non
- ☒ Avez vous rempli la section suivante: Évaluer l'activité de la maladie? ☐ Oui ☐ Non
- ☒ Avez-vous besoin de renouveler vos médicaments? ☐ Oui ☐ Non
- ☒ Avez vous besoin de renouvellez vos prises de sang? ☐ Oui ☐ Non
- ☒ Avez-vous besoin de réponses à vos questions et inquiétudes face à la maladie? ☐ Oui ☐ Non
- ☒ Hopitalisation(s)/infection(s) depuis votre dernier rendez-vous?

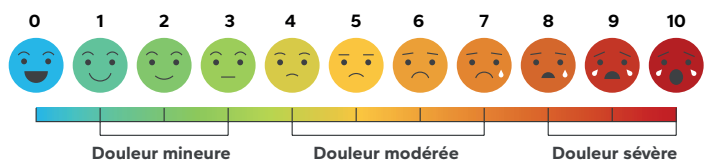
Date	Type d'hospitalisation / infection	Traitement
.....
.....
.....

Évaluer l'activité de la maladie

Encerclez les zones douloureuses pendant le dernier mois:



Encerclez le chiffre ou l'image qui représente votre douleur pendant le dernier mois:



Questions / Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Préparer votre visite en rhumatologie

À remplir 1 à 2 semaines avant votre rendez-vous



Date:

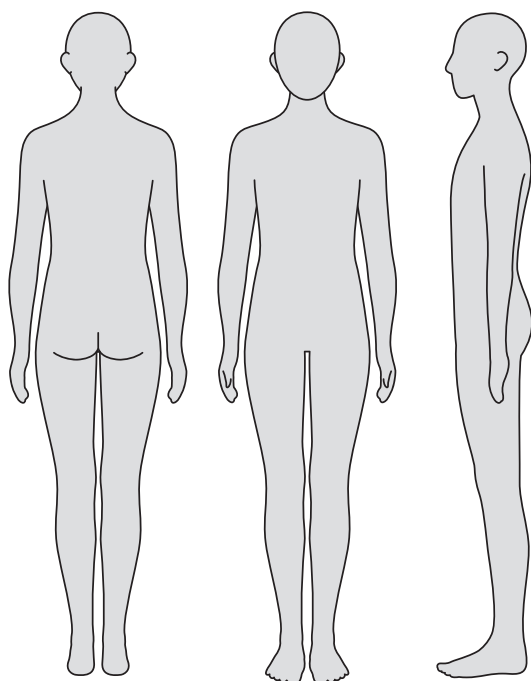
Rhumatologue:

- ☒ Avez-vous fait vos prises de sang demandées par votre rhumatologue? ☐ Oui ☐ Non
- ☒ Avez vous rempli la section suivante: Évaluer l'activité de la maladie? ☐ Oui ☐ Non
- ☒ Avez-vous besoin de renouveler vos médicaments? ☐ Oui ☐ Non
- ☒ Avez vous besoin de renouvellez vos prises de sang? ☐ Oui ☐ Non
- ☒ Avez-vous besoin de réponses à vos questions et inquiétudes face à la maladie? ☐ Oui ☐ Non
- ☒ Hopitalisation(s)/infection(s) depuis votre dernier rendez-vous?

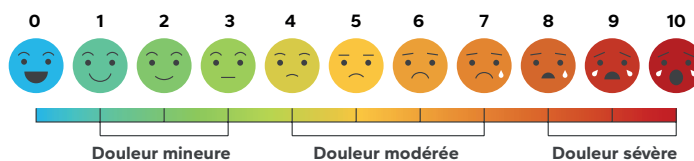
Date	Type d'hospitalisation / infection	Traitement
.....
.....
.....

Évaluer l'activité de la maladie

Encerclez les zones douloureuses pendant le dernier mois:



Encerclez le chiffre ou l'image qui représente votre douleur pendant le dernier mois:



Questions / Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Plan de traitement personnalisé



Diagnostic :

✔ Objectifs personnels de traitement
Je veux être capable de :

.....

✔ Objectifs professionnels
Je veux être capable de :

.....

✔ Particularités de ma situation personnelle
(travailleur autonome, parent monoparental, aidant naturel, etc.):

.....

Rendez-vous

Date et heure	Lieu	Professionnels de la santé	Examens
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.