

Arthrite et arthrose : des maladies bien différentes

L'arthrite, plus qu'une maladie

L'arthrite est un terme général qui englobe plusieurs maladies différentes qui touchent les articulations. On divise les maladies arthritiques en deux groupes :

Celles qui sont caractérisées par de l'inflammation (enflure) :
par exemple la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante ou l'arthrite psoriasique

Celle où l'inflammation est peu ou pas présente :
l'arthrose

Tous les types d'arthrite, qu'ils soient inflammatoires ou non, sont des maladies chroniques. On peut atténuer leurs symptômes et parfois ralentir l'évolution de la maladie à l'aide de médicaments, mais on ne peut pas les guérir.

La polyarthrite rhumatoïde (PR), une maladie auto-immune

La PR est l'une des formes d'arthrite inflammatoire les plus courantes. Elle touche deux à trois fois plus de femmes que d'hommes.

Il s'agit d'une maladie auto-immune : le système immunitaire qui sert normalement à protéger le corps contre des attaques externes s'attaque plutôt aux articulations, ce qui cause notamment de l'enflure dans les articulations touchées.

La PR est une maladie systémique, c'est-à-dire qu'elle touche plusieurs organes du corps, pas seulement les articulations.

L'arthrose, la seule forme d'arthrite non inflammatoire

De toutes les maladies arthritiques, l'arthrose est la plus répandue. La fréquence de la maladie augmente avec l'âge si bien que, chez les personnes de 75 ans ou plus, 80 % souffrent d'arthrose.

L'arthrose entraîne une détérioration progressive du cartilage qui recouvre les os d'une articulation.

Contrairement à la PR, c'est une maladie localisée aux articulations. Elle n'a pas de répercussions ailleurs dans le corps.

ARTHROSE VS **ARTHRITE**

Maladie mécanique progressive

- Dégradation du cartilage articulaire causé par un frottement qui engendre la douleur et la raideur
- L'articulation produit plus de liquide synovial qui cause un gonflement ou de l'inflammation
- Les tendons, les ligaments perdent de leur élasticité et s'usent, réduisant la mobilité

Maladie inflammatoire chronique

- Inflammation déclenchée par un dérèglement du système immunitaire
- Attaque surtout les tissus conjonctifs : membrane synoviale, tendons et ligaments
- L'inflammation cause un gonflement, de la douleur et de la chaleur

Maladie associée au vieillissement ou au surmenage de l'articulation

Maladie chronique pouvant toucher les gens de tous âges

Journal ARTICULATION

JOURNAL NO : 81

DÉCEMBRE 2025

Activités à venir en janvier à l'Association des arthritiques

Mercredi 7 janvier
Marche
Parc Rivière du Moulin

Lundi 12 janvier
Exercices

Mardi 20 janvier
Soirée
Bingo

Une ressource en ligne pour gérer ma douleur

gerermadouleur.ca

- Des ressources éducatives pour les patients et les proches aidants
- Un programme d'autogestion de la douleur chronique **Agir pour moi**

Mieux manger aide à gérer l'inflammation

C'est tellement agréable de bien manger. On aime les plats savoureux, les plats réconfortants mais aussi se sucrer le bec de temps en temps !

Voici deux recettes qui contiennent des aliments de choix pour gérer l'inflammation.



Saumon au four à l'érable et amandes éfilées

- 2 filets de saumon sans peau
- 1/4 tasse amandes éfilées, hachées grossièrement
- (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- (1 c. à soupe) de jus d'orange
- (1 c. à soupe) jus de citron frais
- (1 c. à soupe) sauce soja, légère
- 1 gousse d'ail, écrasée

Préchauffer le four à 220° C / 425° F).

1. Tapiser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et y placer les filets de saumon.
2. Couper les amandes à la main ou utiliser un mélangeur. Répartir uniformément les amandes hachées sur les filets.
3. Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable, le jus d'orange, le jus de citron, la sauce soja et l'ail écrasé.
4. À l'aide d'une cuillère, arroser délicatement chaque filet de marinade.
5. Cuire le saumon de 15 à 20 minutes ou jusqu'à cuit.
6. Pendant la cuisson du poisson, badigeonner de marinade au moins une à deux fois.
7. Servir avec du riz et une salade verte ou des légumes.



Mousse glacée au yogourt grec et chocolat noir

- 100 g de de chocolat noir 70% coupé en morceaux
- 90 ml (1/3 de tasse + 2 c. à thé) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) de mélange de lait et crème pour café
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 375 ml (1 1/2 tasse) de yogourt grec nature 2 %

1. Dans une casserole, faire fondre à feu doux le chocolat avec le sucre, le mélange de lait et crème ainsi que la vanille. Retirer du feu et laisser tiédir.
2. Incorporer le yogourt grec graduellement.
3. Répartir dans six coupes à dessert et placer au congélateur 1 heure.
4. Si désiré, décorer avec du yogourt grec, des petits fruits frais ou les feuilles de menthe au moment de servir.

Conseils santé et bien-être

Garder une bouteille d'eau avec vous toute la journée.

Ajouter des mouvements dans votre journée pour faire bouger vos articulations

Faites des exercices respiratoires pour diminuer le stress et la perception de douleur

Nouer des liens avec les autres pour bâtir une communauté

Profiter de la vie, de sa famille, de ses amis et de son Association préférée!



SAVIEZ-VOUS QUE

6 millions de canadiens sont atteints d'arthrite et que la maladie touche plus les femmes que les hommes.

Les adultes qui font de l'activité physique tous les jours ont environ 28 % à 32 % moins de risques de souffrir de dépression et de démence.

Appui
proches aidants

**Vous êtes là pour eux,
Nous sommes là pour vous.**

1 855 852-7784

Contactez-nous pour des questions, du soutien et de l'information sur les services.