

# 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.

# 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**

## ARTHROSE VS ARTHRITE

Maladie mécanique progressive

Maladie inflammatoire chronique

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 associée au vieillissement ou au surmenage de l'articulation

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 chronique pouvant toucher les gens de tous âges

## 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. Tapisser 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.