

Communiqué de presse

Journée Mondiale de l'Arthrose – 17/09/2020

Les patients arthrosiques souhaitent un meilleur suivi médical !

Les premiers résultats d'une enquête franco-belge

L'arthrose touche 240 millions de personnes dans le monde. Cette maladie a de graves répercussions sur la santé et la qualité de vie des patients. Pour mieux connaître l'arthrose, mais surtout les croyances et les attentes de celles et ceux qui en souffrent, l'**Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale (AFLAR)** et la **Fondation Arthrose** mènent actuellement une vaste enquête en ligne. Voici les principaux enseignements obtenus après une première analyse des 2000 premiers questionnaires. Nous en espérons 5000 !

76% des participants pensent qu'une activité physique régulière est l'un des principaux traitements de l'arthrose. Ils ont raison de le penser ! Tous les experts s'accordent sur ce point. L'arthrose ne se soigne pas avec des médicaments. Le traitement de base de l'arthrose doit comporter les modalités thérapeutiques non pharmacologiques suivantes :

- l'information ciblée sur la maladie ;
- la pratique d'une activité physique y compris les programmes d'exercices à visée thérapeutique. Consulter un kinésithérapeute qui pourra montrer des exercices et corriger les éventuels troubles de la statique ou encore les déséquilibres musculaires peut être utile. Les activités physiques conseillées sont : la marche-à-pied, la marche nordique, la course-à-pied, le cyclisme, la natation, le tai-chi ou encore le yoga ;
- si nécessaire, la gestion du poids par des mesures diététiques.

Le hic ? **Seulement 36% déclarent pratiquer quotidiennement une activité physique.** Cela signifie que beaucoup de patients sont convaincus de l'efficacité de l'activité, mais que finalement peu passent à l'action ! La Ligue Européenne de Lutte contre les Rhumatismes (European League Against Rheumatism, EULAR) recommande, pour les patients souffrant d'arthrose des genoux ou des hanches, de suivre les directives de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), c'est-à-dire : la pratique d'au moins 150 minutes par semaine d'une activité physique d'intensité modérée (p.ex. 30 minutes de marche à pied à un rythme de 4-5 km/h, 5 fois par semaine) ou la pratique pendant 75 minutes d'une activité physique d'intensité élevée (p.ex. course à pied, cyclisme, natation, marche à pied à plus de 7 km/h), ou la combinaison de ces deux types d'activité.

Cette enquête nous apprend également que l'arthrose altère fortement la qualité du sommeil des patients. **67% des personnes interrogées déclarent en effet être réveillées la nuit** pendant leur sommeil à cause des douleurs provoquées par l'arthrose. L'arthrose altère aussi la santé mentale des patients. **38% déclarent que l'arthrose a un impact important sur leur moral** et **32% sur l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.**

Cette journée dédiée à l'arthrose tombe bien ! En effet à la question « Quels sont aujourd'hui vos besoins pour mieux gérer votre arthrose et améliorer votre quotidien ? », **76% demandent à être mieux informés** et particulièrement sur les traitements. Mais ce n'est pas tout ! **65% souhaitent aussi un meilleur suivi médical !** Ceci implique une évaluation régulière des patients par les médecins généralistes, les kinésithérapeutes, et les rhumatologues qui, selon l'enquête, sont les professionnels de la santé les plus souvent consultés par ceux-ci.

Participez à l'enquête STOP ARTHROSE en vous rendant sur le site de la Fondation Arthrose www.fondationarthrose.org ou celui de l'AFLAR www.aflar.org.

Contacts presse pour la Belgique

Pr Yves Henrotin

Céline Mathy

Président et Fondateur Administratrice déléguée et co-fondatrice

yhenrotin@uliege.be - 0475/84 14 61

admin@fondationarthrose.org - 0498/68 08 41

Pr R Lories

Rhumatologue, administrateur de la Fondation Arthrose

rik.lories@kuleuven.be - 016/342541

Pr JE Dubuc

Chirurgien orthopédique, administrateur de la Fondation Arthrose

jean-emile.dubuc@uclouvain.be – 0475/361226

Pr Didier Serteyn

Vétérinaire, administrateur de la Fondation Arthrose

didier.serteyn@uliege.be – 0475/749208

Dr Nathalie Gilis

Neurochirurgienne, administrateur de la Fondation Arthrose

nathalie_gilis@hotmail.com -

Dr Xavier De leval

Pharmacien, administrateur de la Fondation Arthrose

xavierdeleval@yahoo.fr – 0495/778172

Contacts presse pour la France :

Docteur Laurent Grange

Président de l'AFLAR : 01 45 80 30 00

contact@aflar.org

La Fondation Arthrose a été créée en 2015 pour soutenir la recherche fondamentale, organiser des campagnes d'information et de sensibilisation et défendre les intérêts des patients auprès des instances compétentes en matière de santé.

Elle est à l'origine de la Journée Mondiale de l'Arthrose depuis 2017.

Vous pouvez soutenir les actions de la Fondation Arthrose en versant un don sur le compte BE38 0017 6370 0072 (BIC SWIFT GEBABEBB).

Chaque don, même petit, est un pas en plus vers la guérison !

Fondation Arthrose
Rue de Fraigneux 22B
4100 Bonnelles (Belgique)

contact@fondationarthrose.org – www.fondationarthrose.org



Fondation Arthrose

L'ASSOCIATION FRANCAISE DE LUTTE ANTI-RHUMATISMALE

L'AFLAR a été fondée en 1928 sous le nom de Ligue Française contre le Rhumatisme. C'est la seule association concernant les maladies des os et des articulations reconnue d'utilité publique (depuis 1937).

L'AFLAR a pour mission d'optimiser et de coordonner la lutte contre les affections ostéo-articulaires et leurs conséquences, en rassemblant toutes les personnes physiques et morales concernées (dont les associations de maladies affiliées, consacrées à une seule maladie).

Elle a également pour objectif l'amélioration de la qualité de vie des groupes de Patients concernés chacun par l'une des grandes affections rhumatismales : arthrites, arthrose, mal de dos, ostéoporose... sans oublier les maladies orphelines comme le syndrome d'Ehlers-Danlos, le syndrome de Sapho...

L'AFLAR, représente à l'Europe les patients et associations française de patients atteints de rhumatismes. Cette organisation ombrelle regroupe de nombreuse association de malade affiliées, impliquée dès leur création dans les ligues sociales européennes des patients atteints de rhumatismes. L'AFLAR représente la France au comité permanent de l'EULAR PARE (European League Against Rheumatism).

Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale

Reconnue d'Utilité Publique

2 rue Bourgon – 75013 Paris (France)

Tél : +33(0)1 45 80 30 00 – Fax : +33(0)1 45 80 30 31

contact@aflar.org – www.aflar.org -www.stop-arthrose.org

ALLO OSTEOPOROSE : 0 810 43 03 43 / ALLO RHUMATISMES : 0 810 42 02 42

ALLO MAL DE DOS : 0 810 44 04 44 / ALLO SAPHO : 0 810 42 02 42

