

Communiqué de presse

JOURNÉE MONDIALE DE L'ARTHROSE

« De bons muscles, pour prévenir et soulager votre arthrose »

Le 17 septembre, c'est la Journée Mondiale de l'Arthrose, une occasion d'insister sur l'importance de prévenir et de bien soigner cette maladie qui affectera 1 milliard de personnes dans le monde en 2050. Pour la première fois, plusieurs fondations et associations de patients ont décidé d'unir leurs forces pour délivrer en Europe un message simple mais ô combien important : bien entretenir ses muscles permet de prévenir et de soulager l'arthrose.

L'arthrose, un enjeu socio-économique pour les générations futures

L'arthrose est une maladie des articulations qui se développe avec l'âge. Même si 30% des patients qui en sont atteints ont moins de 49 ans, il est clair que la prévalence de l'arthrose est plus élevée chez les seniors. « En 2020, 595 millions de personnes souffraient d'arthrose dans le monde soit une augmentation de 132% des cas depuis 1990. Ce qui est inquiétant, c'est que ce nombre atteindra 1 milliard en 2050. » indique le Professeur Henrotin, Président de la Fondation Arthrose. Cette croissance va créer des inégalités sociales importantes en termes de soins de santé et plus particulièrement concernant la pose de prothèses. « Tout le monde n'aura pas accès à une prothèse et aux traitements innovants en cours de développement » s'insurge le Pr Jean-Emile Dubuc, chirurgien orthopédiste. Il est donc important de prévenir cette maladie, mais surtout de proposer de moyens simples et peu onéreux pour soulager les patients.

Prévenir l'arthrose, c'est possible !

« Il est possible de prévenir l'arthrose à différent moments de la vie d'un individu. Déjà dès le plus jeune âge en dépistant les malformations des articulations, ensuite en prévenant et en soignant correctement les traumatismes sportifs et professionnels, en prévenant la prise de poids ou encore en luttant contre la perte de muscles liée à l'âge. Lorsque la maladie est installée il est possible de la soulager. Mais attention, il n'existe pas de pilule miracle. Les traitements de base de la maladie sont l'éducation à la maladie, le changement de style de vie incluant la pratique régulière d'exercices physiques et la gestion du poids. Les médicaments sont là pour soulager la douleur et permettre la pratique de l'activité physique. Il faut arrêter de croire que l'activité physique est mauvaise pour les articulations. C'est l'inverse qui vrai, à condition de la réaliser dans de bonnes conditions et au début avec l'aide d'un professionnel de la santé comme un kinésithérapeute. » insiste le Professeur Henrotin.

Le muscle, un organe clé pour la santé des articulations

« En vieillissant, on perd progressivement ses muscles. Cette perte naturelle est appelée sarcopénie. Elle peut être accélérée par des pathologies comme l'obésité, l'ostéoporose ou encore l'arthrose. Les muscles fondent et deviennent aussi moins performants. Ils sont moins forts et protègent moins l'articulation lors des mouvements. De plus, les muscles qui entourent l'articulation arthrosique peuvent se rétracter et empêcher l'articulation de bouger sur l'ensemble de son amplitude » explique le Professeur Lories. Mais ce n'est pas tout ! *« Le muscle est un véritable organe qui sécrète des facteurs capables de stimuler l'immunité et d'exercer des effets bénéfiques sur l'articulation »* complète le Professeur R Lories.

Effectuer quotidiennement des exercices pour améliorer les muscles

« Quatre type d'exercices sont conseillés pour récupérer de bons muscles : les exercices de renforcement, les étirements, les exercices de reprogrammation neuromusculaire et les exercices aérobies. Au début, il est conseillé de se faire aider par un.e kinésithérapeute qui va élaborer un programme d'exercices simples, facilement reproductibles à domicile et adapté aux besoins et préférence du patient. Ensuite, le patient devra être autonome et répéter plusieurs fois par semaine ce programme » explique Françoise Alliot-Launois, Président de l'AFLAR (Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale). Pour illustrer l'importance de préserver les muscles, je compare souvent l'hygiène des muscles et celle des dents dont on prend soin tous les jours. *« Travaillez tous les jours ses muscles, c'est bon pour sa santé ! »* souligne Yves Henrotin, « la marche est aussi une activité physique essentielle à cultiver si possible chaque jour selon ses possibilités articulaires » insiste Françoise Alliot-Launois.

La motivation, la clé de la réussite

« Plusieurs études montrent que l'adhésion des patients aux exercices physiques décline progressivement avec le temps, plus ou moins vite selon la personne. Les principales barrières à la pratique régulière sont le manque de connaissances sur la maladie et sur les bénéfices des exercices, la sévérité des symptômes tels que la douleur, la fatigue, la raideur et la perte de mobilité articulaire, la peur de provoquer une poussée de la maladie ou encore de causer des dommages à l'articulation. Du côté des facilitateurs, on retrouve les effets bénéfiques des exercices sur les symptômes, une bonne information, la réalisation correcte des exercices, la prise d'anti-douleurs avant l'exercice, l'utilisation de techniques d'autogestion (c'est-à-dire la capacité à contrôler nos comportements, nos pensées ou nos émotions de manière efficace), le soutien des proches et un environnement social favorable » insiste Céline Mathy, Psychologue et Administratrice déléguée de la Fondation Arthrose.

« Pour favoriser l'adhésion, il est donc important d'identifier 3 à 5 exercices faciles à réaliser à la maison et qui soulagent. Il faudra également aider le patient à planifier leur réalisation en choisissant un lieu adéquat et un moment opportun pour les pratiquer. Enfin, il est conseillé de planifier, à intervalle régulier, des séances de rappel avec le kinésithérapeute pour soutenir sa motivation » conclut la psychologue.

Choisir une activité physique de loisir que l'on aime

« Les règles sont les suivantes : pratiquer un sport que l'on aime (pour pouvoir le maintenir dans le temps), adapté à son état de santé, dans de bonnes conditions à la fois techniques (par exemple un terrain souple, un bon équipement) et physiques (des muscles performants). Il ne faut pas que le sport engendre de traumatisme pour les articulations. Les sports les plus souvent étudiés et recommandés sont la natation, la marche nordique, la course à pied et le cyclisme. Par contre, d'autres sports ont été identifiés comme facteur de risque d'arthrose et sont donc à éviter, comme par exemple le



football ou le rugby. » précise le Professeur Henrotin. « Il ne faut pas négliger les activités physiques qui associent le corps et l'esprit comme le Tai-Chi ou le Yoga qui mêlent travail musculaire avec équilibre, agilité et souplesse » conclut-il.

Contacts presse pour la Belgique

Pr Yves Henrotin, Président et Fondateur

yhenrotin@uliege.be - +32-475.84.14.61

Céline Mathy, Administratrice déléguée et co-fondatrice

admin@fondationarthrose.org - +32-498.68.08.41

Pr Rik Lories, Administrateur

rik.lories@kuleuven.be

+32-473.80.12.89

Pr JE Dubuc

jean-emile.dubuc@saintluc.uclouvain.be

+32-475.36.12.26

Contacts presse pour la France :

Francoise Alliot-Launois, Président de l'AFLAR

contact@aflar.org - 01 45 80 30 00

Allo Rhumatisme 0810 42 02 42 (service 0.06 €/min + prix d'un appel)



LA FONDATION ARTHROSE

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. Elle participe active à la création du premier réseau européen d'associations de patients.

Fondation Arthrose

Rue de Fraigneux 22B

4100 Bonnelles (Belgique)

contact@fondationarthrose.org – www.fondationarthrose.org



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 reconnues d'utilité publique (depuis 1937). Elle 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...

**Association Française de Lutte Antirhumatismeale
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

