

# Votre rôle dans la recherche sur l'arthrite

## Comment aider les chercheurs à trouver un remède contre l'arthrite

Les personnes atteintes d'arthrite au Canada peuvent contribuer à l'avancement de la recherche sur cette maladie en collaborant avec des scientifiques et des rhumatologues. Le Réseau canadien de l'arthrite ([www.arthritisnetwork.ca](http://www.arthritisnetwork.ca)) travaille à l'élaboration d'une base de données électronique nationale de « consommateurs hautement qualifiés » (CHQ) que les chercheurs pourront consulter afin de trouver des conseillers ou des collaborateurs pour leurs travaux.

Cet ambitieux projet est dirigé par les membres du Conseil consultatif auprès des consommateurs (CCC) du Réseau canadien de l'arthrite. Les membres de ce conseil prêtent déjà leur concours à des chercheurs canadiens en partageant leur expérience de la vie avec l'arthrite et leur expertise en matière de prise en charge de cette maladie. Ils s'assurent ainsi que les chercheurs posent les bonnes questions et s'intéressent aux aspects clés de la maladie. La Base de données CHQ permettra à un plus grand nombre de Canadiens de contribuer à la recherche sur l'arthrite menée dans tout le pays.

« Le nombre d'heures que je consacre n'est pas énorme, mais le fait de participer à la recherche sur l'arthrite me procure une immense satisfaction », explique John Coderre, membre du CCC et responsable du projet de la base de données. « Depuis des années, seul un petit groupe de bénévoles a son mot à dire au sujet des orientations de la recherche sur l'arthrite. Cette base de données permettra à un plus grand nombre de Canadiens de se faire entendre et sera d'une aide précieuse à nos chercheurs. »

Le lancement de la Base de données CHQ est prévu fin novembre 2009. Les bénévoles ne seront pas invités à participer à des essais cliniques ou à des études de marché. Ils auront toujours la possibilité de refuser la demande d'aide d'un chercheur.

Si vous désirez obtenir un complément d'information à propos de la Base de données CHQ, consultez la page Consommateurs du site Web du Réseau canadien de l'arthrite au [www.arthritisnetwork.ca](http://www.arthritisnetwork.ca) ou composez le 416-586-4770 afin d'obtenir une brochure explicative.



Les membres du Conseil consultatif auprès des consommateurs (CCC) du Réseau canadien de l'arthrite

## Publication gratuite à propos de la recherche sur l'arthrite

Depuis dix ans, le Réseau canadien de l'arthrite finance la recherche sur l'arthrite dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cette maladie. Grâce à l'appui de la Société de l'arthrite, de l'Institut de l'appareil locomoteur et de l'arthrite, de l'industrie et de partenaires universitaires et gouvernementaux, des chercheurs et des cliniciens poursuivent leur quête d'un moyen pour guérir l'arthrite.

*L'excellence en recherche au Réseau canadien de l'arthrite* offre un aperçu des travaux importants et diversifiés financés par l'entremise de cet organisme. Pour obtenir gratuitement un exemplaire de cette publication, disponible en anglais et en français, écrivez à [can@arthritisnetwork.ca](mailto:can@arthritisnetwork.ca) ou composez le 416-586-4770.



# Ce qu'il faut savoir sur l'arthrose

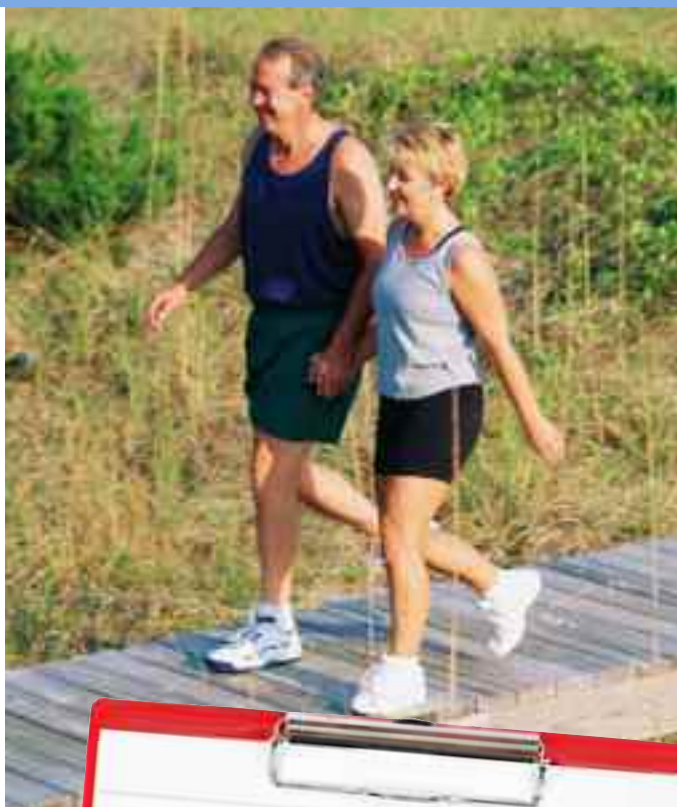
L'arthrose est une maladie dégénérative des articulations qui frappe plus de trois millions d'adultes au Canada. Elle se caractérise par une usure graduelle du cartilage, tissu qui protège les extrémités des os. Cette érosion du cartilage entraîne de la douleur, de la raideur et de l'enflure aux articulations touchées et aux tissus qui les entourent. À mesure que la maladie évolue, les os se dénudent et finissent par frotter les uns contre les autres, source d'une douleur intense et invalidante.

Bien des gens croient à tort que l'arthrose survient inévitablement après un certain âge. Or, les antécédents familiaux et les lésions causées par des blessures ou des accidents constituent également des facteurs de risque considérables. Un autre aspect méconnu de l'arthrose est son lien avec le poids corporel.

« Un excès de poids soumet les articulations à une pression supplémentaire », souligne la Dre Joanne Homik, présidente du comité consultatif médical de la Société de l'arthrite. « Le manque d'activité physique aggrave la situation en contribuant à l'affaiblissement des muscles. En l'absence de muscles forts et d'un bon équilibre, le mouvement des articulations peut se dérégler. »

Il y a toutefois une bonne nouvelle : la plupart des personnes atteintes d'arthrose peuvent mener une vie productive si elles reçoivent un traitement approprié. L'activité physique est un élément essentiel de la prise en charge de cette maladie. « Aux premiers stades de l'arthrose, explique la Dre Homik, rester actif est la meilleure façon de soulager la douleur. En prenant certaines mesures préventives, comme perdre du poids et faire de l'exercice, on peut même éviter de devoir subir un jour une intervention chirurgicale. »

En dépit des progrès énormes accomplis dans la recherche sur l'arthrose et les autres formes d'arthrite et la quête de traitements plus efficaces, il n'existe encore aucun moyen pour guérir cette maladie dévastatrice. Pour appuyer la recherche sur l'arthrite ou en apprendre davantage au sujet des bienfaits de l'activité physique pour les personnes arthritiques, visitez le [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca) ou composez le 1.800.321.1433.



## Avez-vous des douleurs articulaires?

Forme la plus courante d'arthrite, l'arthrose connaît ordinairement une évolution lente pouvant durer des mois ou des années. Consultez votre professionnel de la santé si vous présentez l'un des symptômes suivants pendant plus de six semaines :

- Douleurs apparaissant de façon graduelle dans les articulations ordinairement touchées par l'arthrose : extrémité et milieu des doigts, racine du pouce et du gros orteil, hanches, genoux et dos.
- Raideur matinale des articulations touchées.
- Douleur vive aux articulations touchées tout au long de la journée et durant le sommeil.
- Enflure des articulations touchées et des zones voisines.
- Perte de force et de souplesse dans les zones touchées.
- Bruit de craquement dans les articulations touchées quand elles sont sollicitées.



CANADIAN ARTHRITIS NETWORK | LE RÉSEAU CANADIEN DE L'ARTHRITE

Le Réseau canadien de l'arthrite et la Société de l'arthrite ont une vision commune, celle d'un monde sans arthrite.

Depuis la fondation du Réseau en 1998 avec l'appui de la Société,

les deux organismes collaborent en vue de faire de cette vision une réalité.

Des chercheurs chevronnés et des novices mettent tout en œuvre pour élaborer de nouveaux traitements et trouver un moyen de guérir l'arthrite.



La Société de l'arthrite