

Leçon 2 : Comprendre le diagnostic de polyarthrite rhumatoïde (PR)

La leçon 2 du cours Éd JointHealth™ – PR vise à vous fournir les faits essentiels à propos de la maladie et de son diagnostic pour vous aider à devenir un « expert » en PR. Plus vous accumulerez d'information factuelle au début de votre parcours avec la maladie, et plus vous serez en position de la comprendre. Que ce soit au moment de votre diagnostic, lors de vos conversations pendant le traitement ou dans le cadre de vos soins quotidiens, ce sont les faits à propos de la PR qui vous permettront de mieux comprendre les choix qui s'offriront à vous et de prendre les meilleures décisions possible pour vous, maintenant et tout au long de votre parcours.

À la fin de la leçon 2, vous aurez appris les faits élémentaires sur la PR, y compris qui est susceptible d'en être atteint, l'impact de la maladie sur l'organisme, comment obtenir un diagnostic adéquat, les faits essentiels sur les approches du traitement de la PR et l'information sur les plus récentes avancées de la recherche.

Veillez lire attentivement cette leçon et lorsque vous êtes prêt, répondre au test questionnaire de la Leçon 2 pour vérifier vos connaissances. Le test questionnaire est un document PDF interactif et imprimable.



Les faits à propos de la polyarthrite rhumatoïde

- *Il existe plus d'une centaine de formes d'arthrite qui affectent plus de 4,6 millions de Canadiennes et de Canadiens. Bien que certaines soient très rares, d'autres sont très répandues. De même, certaines formes présentent des symptômes plutôt bénins alors que d'autres peuvent être très douloureuses, incapacitantes et même mortelles. Bien que la PR soit l'une des formes les plus graves de la maladie, les patients peuvent aujourd'hui obtenir de bons résultats si la maladie est détectée tôt et le traitement entrepris rapidement et efficacement.*
- *La polyarthrite rhumatoïde est une affection auto-immune présentant une panoplie de symptômes inflammatoires typiques accompagnés de douleur. Le processus de la maladie (comme le cancer ou le diabète) consiste en l'attaque par le système immunitaire des articulations saines. La maladie est relativement fréquente, 1 personne sur 100 en souffrira, et peut être dévastatrice pour l'organisme si le traitement n'est pas entrepris tôt et de façon appropriée.*
- *La maladie frappe habituellement les personnes au seuil de leur vie active, se déclarant généralement entre 20 et 50 ans, bien qu'elle puisse se déclarer en tout temps et à tous âges, chez les bambins comme chez les aînés.*

- *Les femmes sont plus touchées par la polyarthrite rhumatoïde (2 cas sur 3) que les hommes. Et jusqu'ici, la recherche n'a pas encore découvert pourquoi. Les femmes qui développent la PR et désirent avoir un enfant peuvent envisager de devenir enceinte, et très souvent, la maladie connaîtra une période de rémission pendant la grossesse.*
- *La PR se manifeste par de l'enflure et des douleurs articulaires et peut affecter les organes du corps, notamment les yeux, les poumons et le cœur. Elle affecte le plus souvent les petites articulations des mains et des pieds. Les autres articulations souvent touchées sont les coudes, les épaules, le cou, la mâchoire, les chevilles, les genoux et les hanches. Dans ses formes de modérée à grave et lorsqu'elle n'est pas traitée ou sous-traitée, la maladie peut réduire l'espérance de vie d'une douzaine d'années.*



Recevoir un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde

- *Dans ses premières manifestations, la polyarthrite rhumatoïde présente des symptômes « typiques » avant-coureurs :*
 - *Raideur matinale pendant plus de 30 minutes*
 - *Douleurs et/ou inflammation dans les mêmes articulations, des deux côtés du corps*
 - *Douleurs dans trois articulations et plus en même temps*
 - *Perte de mobilité des articulations affectées*
 - *Grande fatigue ou sensation d'être sur le point d'avoir « la grippe »*
- *Si vous souffrez de deux de ces symptômes ou plus, vous devriez en informer votre médecin de famille. Assurez-vous de mentionner tout cas similaire de PR dans votre famille. Bien que la cause exacte de la PR demeure inconnue, les recherches indiquent que l'hérédité joue probablement un rôle dans la mesure où la susceptibilité à la maladie peut être héritée.*
- *Si votre médecin de famille soupçonne la présence de polyarthrite rhumatoïde, il vous référera probablement à un rhumatologue, spécialiste du traitement de l'arthrite. Les rhumatologues ont ajouté plusieurs années à leur formation pour devenir des experts du diagnostic et du traitement de toutes les formes d'arthrite, y compris la polyarthrite rhumatoïde.*
- *Pour confirmer un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde, votre médecin de famille ou votre rhumatologue peut vous faire subir un certain nombre d'analyses pouvant comprendre les suivantes :*
 - *analyses sanguines, dont celles visant à identifier les anticorps sanguins anormaux et à obtenir une numération globulaire et hépatique de référence*
 - *radiographies pour identifier les dommages aux articulations ou leur détérioration*
 - *scintigraphie osseuse (scan des os); peu utilisée, elle peut toutefois aider à identifier l'inflammation dans les articulations*

- *analyse du liquide synovial ou arthrocentèse, par laquelle une petite quantité du liquide articulaire est prélevé pour analyse*
- *Il n'existe aucune analyse pouvant détecter à elle seule la présence de la PR. Bien que les analyses soient utiles, elles ne peuvent donner de résultats définitifs. Les analyses peuvent soutenir les conclusions de votre rhumatologue après avoir effectué un examen physique et passé en revue vos antécédents familiaux et personnels.*



Les bases du traitement de la polyarthrite rhumatoïde

- Depuis les 20 dernières années, le domaine des traitements médicamenteux et non médicamenteux a connu toute une révolution. Treize nouveaux médicaments ont été mis au point et permettent depuis aux personnes atteintes de PR partout dans le monde d'avoir une meilleure qualité de vie.
- Lorsque le rhumatologue a confirmé le diagnostic, plusieurs traitements efficaces peuvent en gérer les symptômes et minimiser les dommages aux articulations. *Bien que la PR soit incurable, plusieurs traitements sont disponibles et le rhumatologue est votre meilleur conseiller en la matière. Discutez avec lui pour établir un plan de traitement qui s'attaquera à tous les aspects de la maladie et son impact sur votre vie.*
- *Un traitement précoce et agressif de la PR est d'une importance capitale pour la prévention des dommages aux articulations.* Les spécialistes recommandent aujourd'hui un plan de traitement alliant éducation, médicaments (et même plusieurs médicaments de types différents jumelés), soutien social, exercices d'amplitude de mouvement, de cardio et de renforcement des muscles, repos, vitamines, minéraux et régime alimentaire équilibré.
- *Le risque de souffrir de dommages articulaires irréparables entraînés par les symptômes de la maladie est très élevé chez les personnes atteintes de PR active, modérée ou grave. Le respect de leur plan de traitement est donc essentiel. Leur plan de traitement peut aider à prévenir et à réduire les dommages articulaires et l'incapacité qui s'ensuit, améliorant ainsi leur qualité de vie.*
- *L'exercice est une composante importante de tout plan de traitement efficace de la PR.* Des exercices d'étirement et de renforcement des muscles autour des articulations contribuent à maintenir la force et la souplesse des muscles et tendons des articulations et s'avèrent efficaces pour le soulagement de la douleur et le maintien de la mobilité. De plus, pratiquer l'aérobic d'une façon modérée peut aider au maintien d'un poids santé, et ce faisant, à réduire le stress sur les articulations. *Bien que souvent recommandés, la natation, la marche et le vélo doivent être pratiqués à un niveau ne mettant pas en péril la capacité « aérobique » de la personne arthritique. Un physiothérapeute, formé en fonction de la PR, est la personne idéale à consulter pour un programme d'exercices sécuritaire et efficace.*

- *L'application de chaleur ou de froid peut atténuer la douleur et la raideur musculaires. Les douches chaudes font merveille pour les muscles endoloris et la douleur alors que les compresses froides (comme les sacs glacés) appliquées sur les articulations enflées diminuent la douleur, l'inflammation et la fièvre et permettent à la personne de compléter une routine d'exercices plus librement et de récupérer plus rapidement.*
- *Enfin, le maintien d'un mode de vie sain constitue un élément vital du plan de traitement de la polyarthrite rhumatoïde. Un régime alimentaire bien équilibré contenant un apport approprié de calcium, de vitamines D et d'acide folique est important. La gestion du stress, des périodes de repos satisfaisantes et la bonne vieille relaxation en pantoufles vous mèneront vers une meilleure qualité de vie.*



Les résultats des recherches les plus récentes sur la PR

- *La recherche sur les causes, les traitements et la guérison a progressé de façon significative depuis les 30 dernières années. Il est clair que plusieurs « facteurs » sont impliqués dans la « cascade inflammatoire » qui influence la progression de la maladie et aggrave les pronostics de santé.*
- *La mise au point de nouveaux médicaments ciblant les cytokines spécifiques impliquées dans l'évolution de la PR a sauvé des vies dans certains cas et changé celle des personnes atteintes. Près d'une douzaine de nouveaux médicaments hautement efficaces ont été mis au point pour le traitement de la PR et certains sont utilisés depuis les 15 dernières années.*
- *La PR peut être mortelle et ses complications peuvent entraîner des dommages sérieux pour l'organisme, comme l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral, qui pourraient être évités par le traitement précoce et agressif de la maladie. En d'autres mots, si la PR est traitée de façon appropriée et que les patients répondent bien au traitement, il est possible de prévenir les complications que peut entraîner la maladie.*
- *Une meilleure compréhension de la maladie a permis de quantifier les coûts qu'entraîne la PR pour un individu en termes de qualité de vie perdue ainsi que pour la société, plus particulièrement au travail. Environ 0,74 % de la population active employée, ou 1 travailleur sur 136, est touché par la PR. Ce renseignement est important lorsqu'il s'agit d'élaborer de nouveaux programmes visant à aider les travailleurs atteints de PR à conserver un emploi qui leur convient.*
- *On a constaté que l'exercice physique – d'intensité faible, moyenne ou élevée – devrait être un élément clé de tout traitement contre la PR. Ses bienfaits sont nombreux, autant physiques que psychologiques et émotionnels. Même pendant les poussées de la maladie, l'exercice sans port de poids peut permettre aux patients atteints de PR de conserver leur mobilité, un élément qui a un grand impact sur leur état de santé en général et en particulier sur leur qualité de vie.*