

INFORMATIONS DESTINÉES AUX PATIENTS

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE & OSTÉOPOROSE

WorldOsteoporosisDay
October 20

LOVE YOUR
BONES



www.worldosteoporosisday.org



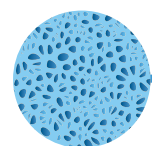
QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPOROSE ?

L'ostéoporose est une maladie qui rend les os plus fins et les fragilise, conduisant à une augmentation du risque de fracture osseuse.

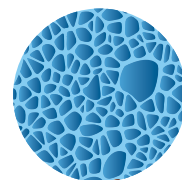
La polyarthrite rhumatoïde est une maladie inflammatoire et à ce titre constitue un facteur de risque connu de l'ostéoporose et les personnes atteintes ont un risque supérieur de subir une fracture de fragilité. Il y a trois raisons principales pour lesquelles le risque d'ostéoporose est accru. Il s'agit notamment de l'utilisation de glucocorticoïdes, de l'inflammation des articulations et de faibles niveaux d'activité physique. Pour tous les patients atteints de la polyarthrite rhumatoïde, il est recommandé de prendre rapidement des mesures pour protéger la santé osseuse.

QU'EST-CE QUE LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE ?

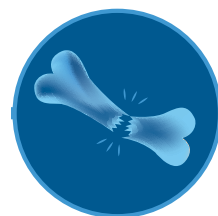
LE LIEN ENTRE POLYARTHRITE RHUMATOÏDE & OSTÉOPOROSE



Os sain



Os ostéoporotique



Os fracturé

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est une maladie inflammatoire chronique auto-immune qui se caractérise par l'inflammation des membranes entourant les articulations, lesquelles sécrètent des cytokines qui à leur tour provoquent l'usure du cartilage alentour et la perte osseuse au niveau de l'articulation touchée. La PR est plus fréquente chez les personnes âgées, même si les enfants et les jeunes adultes peuvent également être concernés. La maladie touche deux à trois fois plus de femmes que d'hommes.

Les personnes souffrant de PR présenteront souvent les symptômes suivants : douleur, gonflement et raideur, et mobilité restreinte au niveau de l'articulation touchée. Ces symptômes peuvent sérieusement altérer la capacité à réaliser des tâches de la vie quotidienne. Non traitée, la PR peut entraîner des lésions articulaires irréversibles.

La PR accélère le processus de perte osseuse et c'est pour cette raison qu'elle fait partie des facteurs de risque d'ostéoporose. Par conséquent, les personnes souffrant de cette affection présentent un risque 1,5 fois supérieur de souffrir de fractures de fragilité que le reste de la population. Plus la PR est sévère, plus la structure osseuse est touchée. Il convient de noter que, contrairement à la PR, l'arthrose n'est pas associée à un risque accru d'ostéoporose.

PRINCIPALES RAISONS POUR LESQUELLES LES PERSONNES ATTEINTES DE PR SONT DAVANTAGE EXPOSÉES À UN RISQUE D'OSTÉOPOROSE ET DE FRACTURES:

1. UTILISATION DE STÉROÏDES

(GLUCOCORTICOSTÉROÏDES)

Les glucocorticostéroïdes (comme la prednisone / prednisolone) sont couramment utilisés pour atténuer la douleur et le gonflement chez les patients atteints de PR. Une utilisation à long terme de ces médicaments entraîne une perte osseuse, plus rapide au cours des 3 à 6 premiers mois de traitement. Cette perte donne lieu à un risque accru de fracture, l'augmentation la plus forte concernant les fractures de la colonne vertébrale. Le risque accru de fracture s'observe même à faibles doses (2,5 à 7,5 mg de prednisone par jour). Des cycles intermittents de glucocorticoïdes par voie orale et d'injections intraveineuses, s'ils sont administrés régulièrement et à fortes doses, peuvent entraîner une perte osseuse. Les injections de glucocorticostéroïdes dans les articulations n'affecteraient pas les os.

2. INFLAMMATION

La PR se caractérise par des attaques du système immunitaire de l'organisme contre les articulations qui, en réaction, présentent une inflammation. La lésion déclenche un cycle d'inflammation et de lésions supplémentaires affectant d'autres régions du corps, et notamment l'os. L'os entourant les articulations enflammées est davantage touché – comme souvent observé aux rayons X.

3. INACTIVITÉ

La douleur et les difficultés à se mouvoir qui résultent de la PR empêchent les patients de rester actifs. Les exercices réguliers étant indispensables pour conserver des os solides, le manque d'exercice au fil du temps peut fragiliser les os, ce qui augmente le risque d'ostéoporose et de fracture.

STRATÉGIES DE PROTECTION DE LA SANTÉ OSSEUSE

Si vous souffrez de PR, vous devez adopter une démarche proactive afin de protéger votre santé osseuse. Pour toute personne à risque d'ostéoporose, la détection précoce et la mise en place de différentes mesures préventives sont déterminantes pour ralentir la perte osseuse et prévenir les fractures liées à l'ostéoporose. Il est recommandé ce qui suit:

ÉVALUEZ VOTRE SANTÉ OSSEUSE

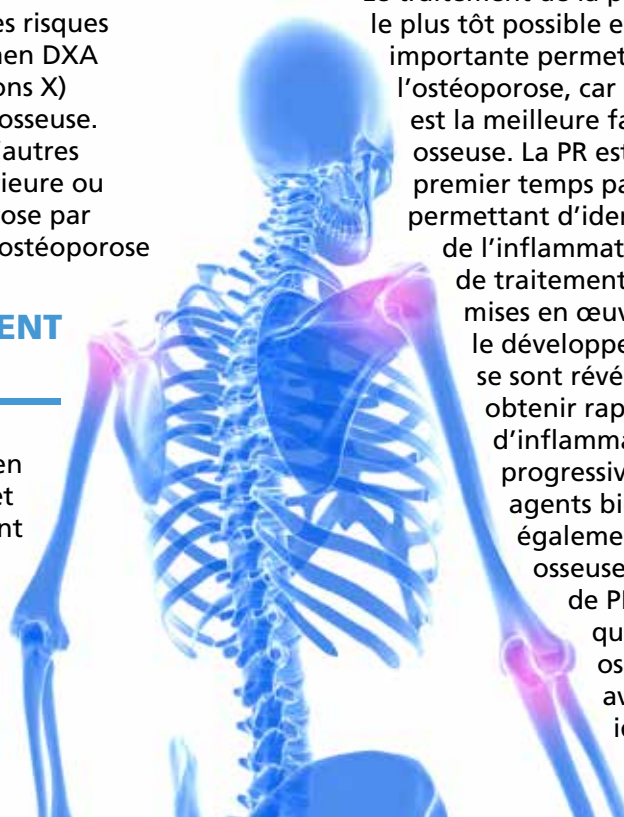
Demandez à votre médecin de pratiquer un examen de santé qui comportera vraisemblablement une évaluation des risques de fracture (FRAX par ex.) et un examen DXA (absorptiométrie biphotonique à rayons X) pour mesurer votre densité minérale osseuse. Outre la PR, vous pouvez présenter d'autres facteurs de risque (une fracture antérieure ou des antécédents familiaux d'ostéoporose par exemple) augmentant votre risque d'ostéoporose et de fractures.

CONSOMMEZ SUFFISAMMENT DE CALCIUM

Les femmes âgées de 19 à 50 ans devraient avoir un apport quotidien en calcium de 1000 milligrammes (mg), et les femmes au-delà de 50 ans devraient augmenter cet apport à environ 1200 à 1500 mg par jour. En veillant à consommer beaucoup d'aliments riches en calcium, vous devriez y parvenir. Toutefois, si votre régime alimentaire seul ne vous fournit pas l'apport recommandé, demandez à votre médecin si un complément en calcium est nécessaire.

IDENTIFIEZ PRÉCOCEMENT LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE ET TRAITÉZ

Le traitement de la polyarthrite rhumatoïde le plus tôt possible est la première mesure importante permettant de lutter contre l'ostéoporose, car le maintien de la mobilité est la meilleure façon de préserver l'intégrité osseuse. La PR est diagnostiquée dans un premier temps par une analyse sanguine permettant d'identifier les marqueurs de l'inflammation. Certaines options de traitement de la PR, si elles sont mises en œuvre précocement dans le développement de la maladie, se sont révélées plus efficaces pour obtenir rapidement un faible niveau d'inflammation et stopper la perte progressive de tissus osseux. Des agents biologiques permettent également de préserver la santé osseuse chez les patients atteints de PR en bloquant les cytokines qui stimulent la résorption osseuse. Vous devriez discuter avec votre médecin pour identifier quelles options de traitement adaptées à votre situation sont les moins néfastes pour vos os.



ABSORBEZ SUFFISAMMENT DE VITAMINE D

La vitamine D est nécessaire à l'absorption du calcium. La plupart de la vitamine D que nous absorbons provient de l'exposition de la peau aux rayons solaires. Seul un petit groupe d'aliments (les poissons gras, les jaunes d'œuf, le foie par ex.) sont naturellement riches en vitamine D et, dans certains pays, la margarine, le lait et les céréales pour le petit-déjeuner sont enrichis en vitamine D. Votre professionnel de santé pourra prescrire des suppléments pour garantir l'apport dont vous avez besoin. La Fondation Internationale pour l'Ostéoporose (IOF) recommande aux personnes âgées de 60 ans et plus de prendre un supplément en vitamine D à raison de 800 à 1000 UI/jour. L'administration de compléments en vitamine D à ces doses est associée à une réduction du risque de chutes et de fractures.

ÉVITEZ LE TABAGISME ET UNE CONSOMMATION D'ALCOOL EXCESSIVE

Un lien existe entre la perte osseuse et à la fois le tabagisme et la consommation excessive d'alcool. Si vous êtes fumeur, l'arrêt du tabac peut réduire le risque d'ostéoporose. La limitation de la consommation d'alcool à un maximum de deux unités par jour est également bénéfique.

PRÉVENEZ LES CHUTES

Si vos os sont fragiles, la moindre glissade ou chute de votre propre hauteur peut occasionner des fractures. La mise en place de mesures permettant d'éliminer le risque de glissades à votre domicile et le port de chaussures antidérapantes constituent une première étape dans la prévention des chutes.

ADOPTÉZ UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN ET ÉQUILIBRÉ ET CONSERVEZ UN POIDS CORPOREL DANS LA NORME

Un régime alimentaire sain et équilibré comprend une quantité suffisante de protéines et de nombreux fruits et légumes. Un tel régime permet d'apporter les différents et nombreux micronutriments qui participent à la santé osseuse. Il est important de conserver un poids corporel dans la normale. L'obésité, et plus particulièrement le déficit pondéral, ont tous deux des conséquences négatives sur la santé osseuse ainsi que sur le risque de chutes et de fractures.

ESSAYEZ DE RESTER PHYSIQUEMENT ACTIF

Des activités régulières sollicitant les articulations portantes et des exercices de renforcement musculaire tels que la marche, les montées d'escaliers et l'entraînement avec des poids, sont bénéfiques à la santé osseuse. Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'exercice par jour. L'activité physique pouvant s'avérer difficile si vous êtes atteint de PR, et afin d'éviter de vous blesser, discutez avec votre professionnel de santé pour savoir quels sont les exercices adaptés à votre situation.

SUIVEZ LE TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX PRESCRIT

En fonction des résultats de votre examen de santé osseuse – qui déterminera le niveau de fragilité de vos os et la sévérité de votre risque de fracture – votre médecin peut recommander un traitement médicamenteux afin de protéger vos os contre les fractures. Plusieurs traitements efficaces existent permettant de réduire considérablement le risque d'être victime d'une fracture.

Un monde sans fractures de fragilité, telle est notre vision pour que la mobilité soit une réalité pour tous

Montrez votre engagement, signez la Charte Mondiale des Patients à l'adresse suivante:

www.iofglobalpatientcharter.org