

Série éducative sur l'arthrite

Prise en charge du mode de vie

Ce programme a été revu et approuvé par :



Comité d'experts du programme

Carter Thorne, M.D., FRCPC, FACP

Professeur adjoint de médecine

Division de rhumatologie,

Université de Toronto

Expert-conseil,

Southlake Regional Health Centre

Directeur, The Arthritis Program

Newmarket, Ontario

Lorna Bain, ergothérapeute (Ont.), ACPAC

Coordonnatrice

The Arthritis Program

Southlake Regional Health Centre

Newmarket, Ontario

Jane Prince, inf., B. Sc. (sc. inf.)

Infirmière clinicienne/enseignante

Mary Pack Arthritis Centre

Vancouver, Colombie-Britannique

Chris DeBow, MDE

Expert-conseil du projet

Personne atteinte d'arthrite

Dawn Richards, Ph.D.

Experte-conseil du projet

Vice-présidente, CAPA

Personne atteinte d'arthrite

Objectifs

À la fin de cette séance, vous :

- comprendrez l'effet que peut avoir l'arthrite sur certains aspects de votre mode de vie, y compris l'alimentation, l'exercice, la sexualité et les loisirs;
- aurez appris des stratégies pour réduire au minimum l'effet de l'arthrite sur les divers aspects de votre mode de vie;
- comprendrez l'effet que certains comportements liés à votre mode de vie peuvent avoir sur votre arthrite.

L'effet de l'arthrite sur votre vie

- N'oubliez pas que l'arthrite peut influencer sur tous les aspects de votre vie, pas seulement l'aspect physique.
- Bien que vous ne puissiez pas maîtriser de nombreux aspects de l'arthrite, une façon de maîtriser la maladie consiste à prendre des décisions éclairées relativement à votre mode de vie.

Considérations liées au mode de vie

1. Saine alimentation
2. Exercice
3. Sexualité
4. Planification familiale, conception et risque
5. Loisirs
6. Abandon du tabac
7. Consommation d'alcool

Saine alimentation et poids santé

Saine alimentation et poids santé

- La saine alimentation et la prise en charge du poids sont abordées en détail dans un autre module de cette série intitulé « Saine alimentation et poids santé ».



Exercise

Exercice

- L'exercice est abordé en détail dans un autre module de cette série intitulé « Exercice et arthrite ».



Sexualité

Sexualité

- La sexualité :
 - peut être une préoccupation pour les gens de tous âges atteints d'arthrite;
 - comprend votre intérêt pour les relations sexuelles avec votre partenaire et votre capacité à en retirer du plaisir ainsi que votre capacité à avoir des enfants;
 - peut être un sujet difficile à aborder.

Effet possible de l'arthrite sur votre sexualité

- L'arthrite peut causer des problèmes physiques et psychologiques en matière de sexualité.
- La douleur, la fatigue et la limitation des mouvements peuvent nuire à vos relations sexuelles.
- Vous pourriez connaître une baisse de votre libido.
- Les femmes peuvent présenter une sécheresse vaginale pour diverses raisons comme une affection appelée syndrome de Sjögren, la ménopause ou le vieillissement.
- Les hommes peuvent présenter une dysfonction érectile en raison de l'arthrite, des médicaments, de la fatigue, de l'âge, de l'humeur ou d'un problème d'estime de soi.
- Le diagnostic peut influencer sur l'image de soi et l'estime de soi.

Intimité et émotions

- Toute chose qui peut nuire à votre humeur ou à votre bien-être peut également influencer sur votre désir d'avoir des relations sexuelles ou le plaisir ressenti pendant celles-ci.
 - L'humeur, la fatigue et la douleur, ainsi que les modifications de l'image corporelle, peuvent étouffer le désir.
- Une communication ouverte avec votre partenaire peut l'aider à comprendre :
 - tout problème lié à l'estime de soi et à l'image de soi causé par l'arthrite;
 - l'intensité de la douleur que vous ressentez et l'effet qu'elle a sur vous;
 - la façon dont vous et votre partenaire vous sentez face aux problèmes physiques que vous pourriez éprouver.

Intimité et émotions : Composer avec le changement

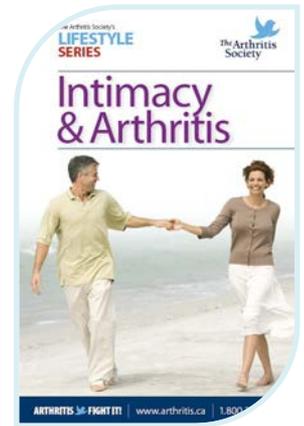
- Votre désir sexuel est intimement lié à l'impression que vous avez de vous-même et de votre corps.
 - Le fait d'accepter que votre corps a subi certains changements constitue la première étape.
 - Si vous continuez à faire de l'exercice, cela peut également aider à raffermir votre confiance.
- Trouvez de nouvelles façons d'adapter vos activités.
 - Il se pourrait que vous ne puissiez pas fournir le même effort physique ou atteindre le même degré d'intimité qu'avant l'apparition de votre arthrite, mais vous pouvez trouver de nouvelles façons d'adapter vos activités.

Intimité et considérations pratiques

- Il se peut que vos relations sexuelles ne soient pas comme elles l'étaient avant l'apparition de votre arthrite, mais elles demeurent tout de même possibles.
- Vous pourriez devoir planifier vos relations et tenir compte de plus de facteurs qu'avant la survenue de la maladie.
 - Le bon moment, l'atmosphère, l'éclairage, etc.
 - Choisissez le moment de la journée où vous ressentez le moins d'inconfort.
- Si possible, avant d'avoir des relations sexuelles, pensez à :
 - prendre vos analgésiques à l'avance afin que leur action soit optimale au moment des relations;
 - prendre un bain chaud, à avoir un massage doux ou à appliquer de la glace sur vos articulations afin d'accroître votre mobilité et de réduire la douleur et l'inflammation;
 - utiliser un lubrifiant en cas de sécheresse vaginale.

Intimité et considérations physiques

- Adaptez vos positions sexuelles.
 - Employez cette méthode pour surmonter les problèmes d'ordre mécanique et vous assurer d'être à l'aise.
 - Votre partenaire pourrait peut-être fournir un plus grand effort physique que vous.
 - Consultez la brochure *Intimité et arthrite* de la Société de l'arthrite.
- Employez d'autres méthodes de stimulation.
 - Stimulation manuelle ou orale
 - Utilisation ou non de dispositifs de stimulation
- Envisagez le recours aux médicaments, à la sexothérapie ou aux traitements contre la dysfonction érectile.



Intimité et considérations physiques

- Chirurgie
 - Un remplacement de la hanche ou d'autres interventions chirurgicales peuvent rétablir votre capacité à avoir des relations sexuelles.
 - Les activités sexuelles peuvent reprendre environ six semaines après un remplacement de la hanche, mais assurez-vous d'en discuter avec votre médecin.
 - Après un remplacement de la hanche, il se peut que vous deviez faire attention en effectuant certains mouvements, car certaines positions pourraient s'accompagner d'un risque accru de luxation d'une nouvelle articulation.

Planification familiale, conception et risque

Planification familiale, conception et risque

- L'arthrite ou le traitement de cette dernière peut influencer sur :
 - la capacité à concevoir un enfant;
 - la capacité à mener une grossesse à terme;
 - le risque d'anomalies fœtales;
 - le risque de transmettre l'arthrite à votre enfant;
 - la capacité à s'occuper d'un enfant, à l'allaiter et à l'éduquer.
- Consultez votre rhumatologue et votre obstétricien avant d'essayer de concevoir un enfant ou si vous devenez enceinte.
 - Il se peut qu'on doive modifier votre traitement médicamenteux pour prévenir les anomalies congénitales (p. ex. le méthotrexate).

Planification familiale, conception et risque

- Il se peut que certaines femmes présentent des problèmes de fertilité qui ne sont pas liés à l'arthrite, mais aux médicaments qu'elles prennent.
- Généralement, il est préférable d'éviter de prendre des médicaments pendant la grossesse.
 - Ce ne sont pas tous les médicaments qui sont nuisibles au fœtus, et on peut prendre certains d'entre eux de façon régulière, s'il y a lieu.
 - Il est important de collaborer avec votre médecin avant de devenir enceinte afin de cesser progressivement de prendre tout médicament pouvant nuire au fœtus et de mettre au point un plan pour la prise en charge de l'arthrite pendant la grossesse.

Arthrite et grossesse

- Environ 70 % des femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde présentent une diminution des symptômes articulaires qui commence au cours du deuxième trimestre et qui dure jusqu'à environ six semaines après l'accouchement.
- Les femmes atteintes de spondylarthrite ankylosante ou de rhumatisme psoriasique qui deviennent enceintes ne notent généralement aucune diminution de leurs symptômes articulaires.
- Certaines femmes ressentent de la douleur pendant le dernier trimestre en raison de la pression sur le bas du dos et les articulations portantes.
- L'arthrite n'a généralement aucun effet sur l'enfant.
 - La probabilité que votre enfant soit atteint d'arthrite est faible.

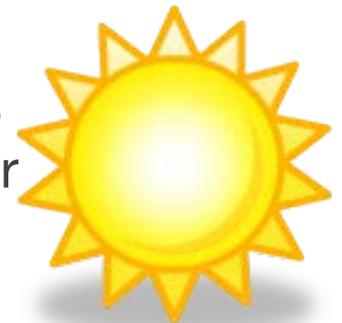
Loisirs

Loisirs : Voyages

Considération	Conseil
Apportez peu de bagages.	Les bagages légers munis de roulettes peuvent diminuer la charge que vous aurez à porter.
Passez en revue les médicaments dont vous avez besoin.	Consultez votre rhumatologue, votre médecin de famille ou votre pharmacien pour connaître les choses dont vous aurez besoin (p. ex. lettre pour le voyage relativement aux médicaments, ordonnance additionnelle) et la façon d'entreposer ou de transporter vos médicaments et pour discuter de toute demande spéciale.
Souvenez-vous de votre routine.	Continuez à faire de l'exercice et à appliquer de la glace sur vos articulations pour vous assurer que vous prenez soin de vous pendant votre voyage.
Renseignez-vous sur votre hôtel.	Avant de partir, assurez-vous que l'hôtel pourra répondre à toute demande spéciale que vous pourriez faire.
Préparez votre itinéraire.	Vous pourrez ainsi prendre des pauses et vous assurer que vous ne vous surmenez pas.
Pensez à ce que vous devez mettre dans vos bagages à main.	Ils devraient contenir vos accessoires fonctionnels, vos médicaments, vos seringues et vos ordonnances ainsi que la lettre pour le voyage relativement aux médicaments.

Loisirs : Prudence au soleil

- Une certaine exposition au soleil (de 15 à 20 minutes) est importante pour permettre à l'organisme de produire de la vitamine D et pour vous aider à vous ajuster après un décalage horaire.
- La sensibilité au soleil est un effet indésirable possible de nombreux médicaments employés dans le traitement de l'arthrite. Par conséquent :
 - évitez de vous exposer au soleil entre 10 h et 14 h;
 - portez des vêtements protecteurs (manches longues et chapeau) et utilisez un écran solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 15 à 30 lorsque vous vous exposez au soleil.



Abandon du tabac

Abandon du tabac

- Les cigarettes contiennent de nombreuses toxines qui augmenteraient l'inflammation dans l'organisme.
- D'après des résultats de recherches, les fumeurs sont à risque de souffrir de polyarthrite rhumatoïde, et la gravité de la maladie pourrait être accrue chez ceux qui en sont déjà atteints et qui continuent de fumer.
- Le tabagisme pourrait accroître le risque de présenter des complications liées à l'arthrite, y compris une maladie pulmonaire.



Abandon du tabac

- Certains produits chimiques dans la fumée de cigarette peuvent nuire à l'effet de certains médicaments contre l'arthrite.
- Le tabagisme peut accentuer les symptômes d'intolérance à certains médicaments contre l'arthrite, surtout les dérangements d'estomac.
- Vous pouvez communiquer avec l'Association pulmonaire du Canada à l'adresse suivante pour connaître des stratégies d'abandon du tabac :
[http://www.poumon.ca/?
_ga=1.107181378.1539546713.1449477504.](http://www.poumon.ca/?_ga=1.107181378.1539546713.1449477504)

Consommation d'alcool

Consommation d'alcool

- Les personnes qui aiment consommer de l'alcool doivent connaître leurs limites et faire preuve de modération.
- Renseignez-vous auprès de votre rhumatologue ou de votre pharmacien sur l'effet de la consommation d'alcool sur vos nouveaux médicaments.
- Discutez avec votre médecin de famille ou votre rhumatologue de toute préoccupation que vous pourriez avoir (p. ex. effets de la consommation d'alcool).

Messages clés

- L'arthrite peut influencer sur de nombreux aspects de votre vie, mais vous pouvez quand même continuer à faire des choses qui sont importantes pour vous.
- Envisagez de nouvelles façons de maintenir des relations sexuelles saines.
- Collaborez avec vos médecins afin de mettre au point un plan lorsque vous envisagez de devenir enceinte.
- Préparez-vous pour vos voyages.
- Protégez-vous lorsque vous vous exposez au soleil.
- Ne fumez pas.
- Consommez de l'alcool avec modération.

Ressources

- Arthritis Consumer Experts www.jointhehealth.org
- The Arthritis Foundation
[en anglais seulement] www.arthritis.org
- Société de l'arthrite www.arthrite.ca
- Alliance canadienne des arthritiques www.arthritispatient.ca
- Réseau canadien du psoriasis www.cpn-rcp.com
- Association canadienne de spondylarthrite www.spondylitis.ca/fr/
- Rheuminfo rheuminfo.com/fr/
- Association médicale canadienne www.cma.ca/fr
- Association des infirmières et infirmiers du Canada www.cna-aiic.ca/fr
- Association canadienne des ergothérapeutes www.caot.ca/index.asp?&français=1
- Association canadienne de physiothérapie www.thesehands.ca
- Les diététistes du Canada www.dietitians.ca

Ressources

- Santé Canada – *Guide alimentaire canadien*
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- Guide de Santé Canada *Santé sexuelle et la promotion*
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/sex/index-fra.php>
- Ma sexualité (Société des obstétriciens et gynécologues du Canada)
<http://www.masexualite.ca/>
- Association pulmonaire canadienne
<http://www.poumon.ca>

Ressources : Livres

- Koehn C, Palmer T, Esdaile J. *Rheumatoid Arthritis: Plan to Win*. Oxford University Press, New York, 2002.
- Mosher D, Stein H, Kraag G. *Living Well with Arthritis*. Penguin Group, Toronto, Ontario, 2002.
- Lorig K, Fries J. *The Arthritis Helpbook: A Tested Self-management Program for Coping with Arthritis and Fibromyalgia*. 5^e éd. Perseus Books, Cambridge, Massachusetts, 2000.
- Kroll K, Levy Klein E. *Enabling Romance: A Guide to Love, Sex and Relationships for People with Disabilities (and the People who Care About Them)*. No Limits Communications, Horsham, Pennsylvania, 2001.