

Dossier de recherche



Renseignements présentés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION.

Édition 06-06/10

L'arthrite et l'activité physique



Contexte

On estime que l'arthrite affectait 17,6 p. 100 des Canadiens et Canadiennes en 2003, un pourcentage qui devrait augmenter avec le temps¹. En effet, la prévalence de l'arthrite augmente considérablement avec le vieillissement².

L'arthrose, la forme la plus courante d'arthrite, est une maladie dégénérative qui affecte surtout les articulations qui portent le poids du corps (comme les hanches et les genoux). Caractérisée par de l'inflammation, elle entraîne habituellement la dégradation et la perte des cartilages. Les symptômes les plus communs comprennent l'inconfort et la douleur, les raideurs articulaires et l'enflure des articulations.

L'âge est un facteur de risque important de l'arthrose; toutefois, d'autres facteurs sont aussi en jeu dont l'obésité, les blessures, le mauvais alignement des articulations, le sexe et les prédispositions génétiques .

Les preuves s'accroissent sur les bienfaits de l'activité physique régulière pour la santé cardiovasculaire ainsi que l'amélioration de la force musculaire et la mobilité des articulations.



Feuillelet rédigé par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et ParticipACTION.



Toutefois, de nombreux Canadiens et Canadiennes, dont plus particulièrement les personnes plus âgées, ne font pas suffisamment d'activité physique pour obtenir ces bienfaits⁴. Les personnes souffrant d'arthrite sont particulièrement moins actives, même en comparaison avec des personnes souffrant d'autres maladies². Nous présentons ci-dessous un survol des articles scientifiques de 2008 portant sur les relations entre l'activité physique et l'apparition, la progression et la gestion de l'arthrose chez les personnes âgées³.

L'activité physique et l'apparition de l'arthrose

Hart et ses collègues ont cerné dix études portant sur les relations entre l'activité physique et l'apparition de l'arthrose. Les chercheurs de cinq de ces études n'ont trouvé aucun lien entre l'activité physique et l'arthrose, c'est-à-dire que la pratique d'activité physique d'intensité modérée ou vigoureuse ne semblait pas augmenter le risque de souffrir d'arthrose. Les autres études arrivaient à l'une ou l'autre de ces conclusions : a) l'activité physique était un facteur de l'apparition de l'arthrose; b) l'activité physique ne réduisait ou n'augmentait pas le risque d'arthrose; c) l'activité physique suscitait un risque seulement chez certaines personnes (par exemple : celles qui faisaient de l'activité physique très intense pendant de longues périodes)³. Les différences importantes des méthodes utilisées par les diverses études (conception de l'étude,

populations étudiées, définitions de l'activité physique et méthodes de détermination de l'arthrose) empêchent de tirer des conclusions claires des effets de l'activité physique sur l'apparition de l'arthrose.

L'activité physique et la gestion de l'arthrose

Les chercheurs ont aussi examiné les articles scientifiques sur le rôle de



l'activité physique dans la gestion de l'arthrose. De nombreuses personnes souffrant d'arthrose évitent l'activité physique croyant ainsi éviter la douleur et prévenir l'aggravation de leurs symptômes². Toutefois, les études révèlent que cette démarche est contreproductive car l'inactivité physique peut empirer la situation⁵. Les études portant sur l'efficacité de l'activité physique pour gérer l'arthrose ont démontré que les programmes d'activité physique (tant ceux à l'intention des personnes souffrant d'arthrose que des personnes non atteintes) entraînent une diminution de la douleur ainsi que des améliorations de la puissance musculaire et des capacités fonctionnelles. Plusieurs études démontrent les bienfaits des exercices thérapeutiques sur la gestion de l'arthrose dont des exercices pour améliorer l'amplitude des mouvements, l'équilibre, l'endurance et la force; des exercices de résolution de problèmes en groupe; et des exercices de gestion du stress et de la douleur. Bien que les méthodes des études varient quelque peu, les auteurs de l'examen ont conclu que les programmes d'exercices aéro-biques et de musculation constituaient des moyens efficaces de gérer l'arthrose chez les personnes âgées. Les études ont démontré l'efficacité du tai-chi dans la gestion de l'arthrose (une activité difficile à classer entre la musculation et l'aérobic). En effet, les personnes âgées souffrant d'arthrose aux genoux qui font du tai-chi ont constaté une amélioration de leurs

Qu'avons nous appris?

- On doit effectuer davantage de recherches pour déterminer les effets de l'activité physique sur l'apparition et la progression de l'arthrose.
- Les études sur les programmes d'activité physique doivent adopter des méthodes plus homogènes dont la mesure des résultats et les définitions de l'activité physique, de la douleur et des capacités fonctionnelles afin de faciliter la comparaison de leurs résultats.
- La pratique régulière d'activités physiques pourrait réduire la douleur et améliorer l'état de santé des personnes souffrant d'arthrose.
- Compte tenu de l'importance de l'activité physique pour la santé globale, on doit effectuer des recherches pour déterminer si les personnes souffrant d'arthrose participant à une étude conservent leurs habitudes d'activité physique après sa conclusion.
- On doit effectuer plus de recherches pour déterminer la quantité d'activité physique, c'est-à-dire la fréquence, l'intensité et la durée nécessaires, pour en retirer les bienfaits pour la santé. De plus, les prochaines études devraient cerner la pérennité des bienfaits des programmes d'activité physique sur la douleur et les capacités fonctionnelles.



capacités fonctionnelles et une diminution des douleurs. Toutefois, les auteurs précisent que les résultats positifs du tai-chi disparaissent lorsque les gens cessent d'en faire.

Un autre groupe de chercheurs a réalisé une méta-analyse⁵ de la recherche sur l'arthrose et, dans les grandes lignes, arrivent aux mêmes conclusions que Hart et ses collègues. Selon les observations des chercheurs, les programmes d'activité physique qui comprennent des exercices de résolution de problèmes, un suivi de la performance, la promotion de l'autoévaluation et l'établissement d'objectifs obtiennent des résultats modérément positifs sur la douleur et les capacités fonctionnelles chez les adultes atteints d'arthrose⁵. Un examen des preuves indique que plusieurs activités physiques peuvent soulager les symptômes de l'arthrose⁶. Les personnes souffrant d'arthrose doivent consulter leur professionnel de la santé pour concevoir le programme d'activité physique sécuritaire qui leur apportera le plus de bienfaits.

Pour obtenir plus de renseignements :

- 1 Perruccio, A.V., J.D. Power et E.M. Badley, « Revisiting arthritis prevalence projections - it's more than just the aging of the population », *Journal of Rheumatology*, vol. 33, 2006, p. 1856-1862.
- 2 Santé Canada, *L'arthrite au Canada : Une bataille à gagner*, gouvernement du Canada, Ottawa (Ontario), n° de catalogue : H39-4/14-2003F, www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ac/pdf/ac_f.pdf.
- 3 Hart, L.E., D.A. Haaland, D.A. Baribeau, I.M. Mukovozov et T.F. Sabljic, « The relationship between exercise and osteoarthritis in the elderly », *Clinical Journal of Sports Medicine*, vol. 18, 2008, p. 508-521.
- 4 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, « *Let's Get Active* », bulletin n° 2 de la série *Sondage indicateur de l'activité physique de 2008*, Ottawa (Ontario), 2009.
- 5 Conn, V.S., A.R. Hafdahl, M.A. Minor et P.J. Nielsen, « Physical activity interventions among adults with arthritis: Meta-analysis of outcomes », *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, vol. 37, 2008, p. 307-316.
- 6 Callahan, L.F. « Physical activity programs for chronic arthritis », *Current Opinion in Rheumatology*, vol. 21, 2009, p. 177-182.