

DENIS FORTIER

B. SC. PHT, M. RÉAD., MOPPQ

PLUS JAMAIS MALADE!

MON APPROCHE GLOBALE
POUR UN CORPS EN SANTÉ



TRÉCARRÉ



DENIS FORTIER

B. SC. PHT, M. RÉAD., MOPPQ

**PLUS
JAMAIS
MALADE!**

MON APPROCHE GLOBALE
POUR UN CORPS EN SANTÉ



TRÉCARRÉ

SOMMAIRE

CHAPITRE 1	
Se sentir bien !.....	9
CHAPITRE 2	
Les maux de tête.....	23
CHAPITRE 3	
Les maladies cardiovasculaires.....	61
CHAPITRE 4	
Le stress et l'anxiété.....	117
CHAPITRE 5	
La maladie d'Alzheimer.....	151
CHAPITRE 6	
L'arthrite.....	193
CHAPITRE 7	
L'obésité.....	233
CHAPITRE 8	
Supplément élémentaire.....	273
Remerciements.....	306
Références.....	307

Les ressources les plus précieuses pour prévenir et traiter les maladies sont celles de la personne elle-même, soit chacun d'entre nous. On ne le dit pas assez!



01

SE SENTIR
BIEN!

UN CORPS EN SANTÉ

DES BIENFAITS INDÉNIABLES

On prend goût au fait de se sentir mieux grâce à de simples gestes ciblés et à des actions plus structurantes. Cela se traduit, entre autres, par un gain important d'énergie et un corps en meilleure forme. On améliore alors sa qualité de vie et on éloigne les maladies.

C'est précisément l'objectif de l'approche que je préconise. Elle englobe des sphères de la santé comme le mouvement, l'alimentation, la respiration, le sommeil, et elle met de l'avant des moyens efficaces pour notamment réduire les effets du stress, de l'inflammation et de la sédentarité.

Mes patients m'ont souvent confié que cette démarche leur avait procuré des bienfaits indéniables, ce qui avait changé leur vie de façon durable.

On prend goût au fait de se sentir mieux grâce à de simples gestes ciblés et à des actions plus structurantes. Cela se traduit, entre autres, par un gain important d'énergie et un corps en meilleure forme.

APPROCHE GLOBALE

Ce livre propose une approche globale qui s'inspire de mon travail de physiothérapeute. On y parle du corps d'un point de vue musculosquelettique, bien sûr, mais aussi de ses liens déterminants avec la santé mentale, les fonctions cognitives, l'environnement dans lequel on vit et les interactions sociales. Les problèmes de santé que j'aborde dans le livre ont été choisis en raison de leur fréquence, de leurs effets sur la qualité de vie, et de mon expérience de plus de 30 ans comme clinicien.

Chaque chapitre offre d'abord des informations fouillées, récentes et utiles. Elles sont à mon sens indispensables. Par exemple, disposer de telles données

peut changer sa perception d'un enjeu de santé et renforcer son intérêt pour prendre soin de soi.

On trouve également dans chacun des six prochains chapitres des conseils, des astuces, des suggestions d'activités et des programmes d'exercices. Des indications complémentaires et des démonstrations se trouvent sur ma chaîne YouTube. Il suffit de parcourir avec son téléphone intelligent ou une tablette numérique les codes QR respectifs. Le dernier chapitre prend la forme d'un supplément élémentaire, sans suggestions d'exercices ni de comprimés, qui met l'accent sur des gestes du quotidien contribuant à maintenir l'équilibre métabolique du corps humain.

Disposer de nouvelles informations peut changer sa perception d'un enjeu de santé et renforcer son intérêt pour prendre soin de soi.

LES RESSOURCES LES PLUS PRÉCIEUSES

Les caractéristiques d'un problème de santé se manifestent de manières différentes d'une personne à l'autre, qu'il s'agisse de maux de tête, de maladies cardiovasculaires, de stress chronique ou de toute autre affection.

Les ressources les plus précieuses pour prévenir et traiter les maladies sont celles de la personne elle-même, soit chacun d'entre nous. On ne le dit pas assez ! Cette façon de voir la santé est l'essence de mon cheminement professionnel.

Dans cet esprit, les propositions du livre prennent la forme de stratégies qui s'appuient sur les spécificités de chaque individu, les guidant et les accompagnant dans leurs choix et leurs actions. Ces stratégies actives sont reconnues scientifiquement, même pour des problèmes de santé pour lesquels on pouvait se sentir autrefois relativement impuissant, comme la maladie d'Alzheimer ou l'arthrite. Les stratégies actives sont fondamentales pour améliorer sa qualité de vie et son espérance de vie. Leurs bienfaits sont impressionnants et, en prime, sans aucun effet secondaire indésirable à déplorer.

Il est important de se rappeler que ces stratégies ne visent pas à remplacer les stratégies passives, dont les interventions et les recommandations des professionnels de la santé, mais plutôt à s'y ajouter. Le tableau de la page suivante en présente les principales.

AVENUES DE PRÉVENTION ET DE TRAITEMENT DES MALADIES

La prévention et le traitement des maladies ne peuvent se faire efficacement qu'avec une combinaison de stratégies passives et actives. Voici les principales.

Stratégies passives

- > Consultation médicale
- > Suivi aux urgences
- > Hospitalisation
- > Intervention chirurgicale
- > Prise de médicaments
- > Utilisation de dispositifs médicaux, comme une prothèse au genou

Stratégies actives

- > Utilisation de l'activité physique et des exercices thérapeutiques
- > Révision de ses choix alimentaires
- > Optimisation de la durée et de la qualité de son sommeil
- > Révision de ses habitudes de vie
- > Gestion du stress
- > Engagement dans les interactions sociales
- > Stimulation cognitive
- > Participation éclairée aux décisions relatives aux stratégies passives

Quels sont mes objectifs liés à ma santé ?

- > Prévenir ce problème de santé : _____
- > Diminuer les conséquences de ce problème de santé : _____
- > Retrouver la forme.
- > Améliorer ma qualité de vie.
- > Un autre objectif : _____

Qui sera impliqué dans ma démarche ?

- > Moi.
- > Mes proches.
- > Mes collègues de travail.
- > Un ou des professionnels de la santé.
- > Un groupe de soutien.
- > D'autres personnes : _____

Quels éléments pourraient faire obstacle à ma démarche ?

- > Un faible niveau de motivation au départ.
- > Un affaiblissement de la motivation au fil des semaines.
- > Le manque de temps.
- > Des influences négatives.
- > Un autre élément : _____

Décrire une piste de solution pour atténuer l'effet de cet ou ces éléments.

Quels éléments pourraient renforcer et faciliter ma démarche ?

- > Le plaisir ressenti.
- > Le sentiment de satisfaction.
- > Les bienfaits obtenus à court terme.
- > Les bienfaits obtenus à plus long terme.
- > Le soutien de mon entourage.
- > Le soutien de professionnels de la santé.
- > Une personne ou un témoignage qui m'inspire.

Formuler un objectif à atteindre dans une semaine.

Formuler un objectif à atteindre dans un mois.

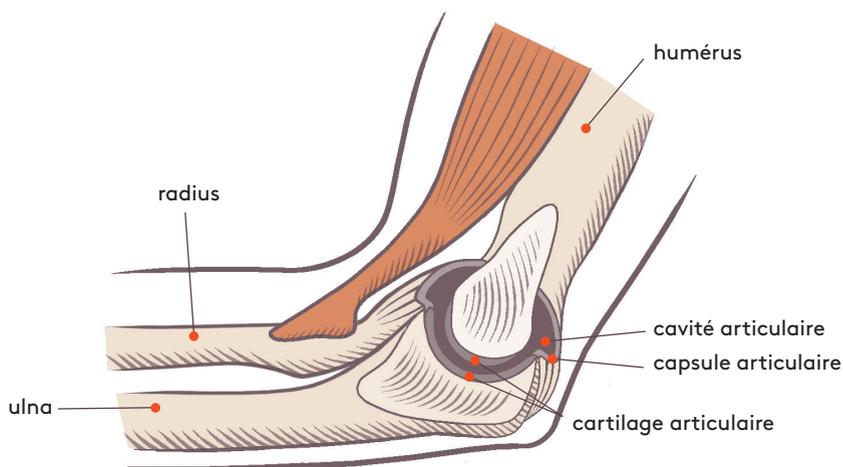
Lorsqu'on évoque l'arthrite, on pense immédiatement à la douleur articulaire. Or, la fatigue est également parmi les premiers symptômes dont témoignent les personnes atteintes.



06

L'ARTHRITE

SANTÉ ARTICULAIRE



LES PRINCIPALES STRUCTURES ARTICULAIRES

UN MONDE EN SOI

Une articulation constitue un monde en soi, animée par ses propres mouvements, influencée par ses caractéristiques internes et façonnée par des forces extérieures. Elle est formée d'os, de ligaments et d'autres structures standards. Des éléments plus spécifiques, parfois même exclusifs à différentes parties du corps, s'invitent dans la biomécanique humaine, comme les ménisques pour les genoux.

Si la constitution du système articulaire s'arrêtait là, on serait bien mal pris pour fonctionner normalement et vaquer à ses occupations. Il manquerait à cette fascinante machine locomotrice des centaines de muscles pour la mobiliser et la stabiliser, et mon travail de physiothérapeute deviendrait pratiquement impossible à exécuter. Les structures articulaires possèdent une complexité et une résilience singulières sur laquelle repose en grande partie la qualité de vie. En effet, elles se révèlent d'une fiabilité incontestable malgré les situations difficiles auxquelles elles sont soumises. Les blessures, la surutilisation et les processus dégénératifs sont les perturbations les plus courantes qui les mettent à l'épreuve, notamment en présence d'arthrite.

Qui de mieux placé que soi-même pour intervenir rapidement lorsque les articulations ne tournent pas rond ? Ce chapitre propose de faire mieux comprendre l'arthrite. Il présente des conseils et des exercices visant à maintenir les articulations en santé et à préserver l'intégrité des structures qui les composent.

L'OS ET L'ÉLOGE DE LA LENTEUR

La géométrie variable de l'ossature donne au corps son incroyable mobilité, avec des os longs, ronds, courts, plats et en forme de croissant ou de cailloux, comme certains os du poignet. Malgré cette remarquable variété, l'os est souvent pris pour une structure banale et presque inerte, une perception qui est très loin de la réalité. Il est d'ailleurs un travailleur acharné de l'autoconstruction. Il s'agit du dernier tissu du corps humain à atteindre sa maturité, généralement après 20 ans en ce qui concerne par exemple la clavicule.

L'os a beau avoir un rythme de développement qui fait l'éloge de la lenteur, il cache une immense capacité d'adaptation. En effet, il est en constante phase de remodelage grâce aux processus de formation et de résorption osseuse. Cette construction permanente lui donne toute sa solidité et sa résilience, bien que ces propriétés puissent être altérées à certains moments de la vie, comme à la ménopause.

L'os a beau avoir un rythme de développement qui fait l'éloge de la lenteur, il cache une immense capacité d'adaptation.

En plus de constituer l'armature et l'armure du corps humain, l'os est également le principal réservoir de calcium, le minéral le plus abondant dans notre organisme et qui joue un rôle déterminant dans la contraction musculaire, l'activité nerveuse, la régulation de la tension artérielle et la synthèse des protéines.

DES COUSSINETS SALVATEURS

Les cartilages sont solidement fixés à l'intérieur des articulations à des endroits stratégiques de l'os. Ces petits coussinets permettent aux surfaces articulaires de bouger harmonieusement et d'être protégées contre l'usure. Sans eux, les mouvements seraient de plus en plus pénibles, douloureux et incongrus, voire impossibles.

Or, les cartilages présentent un inconvénient majeur : ils sont peu ou pas innervés, ce qui signifie qu'ils demeurent souvent insensibles en cas de blessure. Ils sont ainsi privés d'un précieux mécanisme de surveillance permanent : la douleur. Malheureusement, ils s'usent donc à notre insu et on ne peut pas compter sur eux pour se rappeler l'importance de les préserver. Le cerveau n'a aucun moyen d'être informé de leur usure.

Un autre point important : chez l'adulte, les cartilages sont peu ou pas vascularisés, ils n'ont donc pas accès aux processus naturels de réparation.

CAPSULES ET SYNOVIE

Les astronautes passent de nombreuses heures à l'intérieur d'une capsule spatiale. Cette structure leur offre un environnement contrôlé et oxygéné qui les protège des menaces extérieures susceptibles de compromettre les processus vitaux.

De manière similaire, les articulations sont entourées d'une structure semblable, la capsule articulaire, qui assure leur intégrité et leur stabilité. Sans cette enveloppe protectrice fibreuse, une articulation serait brinquebalante, des mouvements excessifs perturberaient son bon fonctionnement et on pourrait lui constater une détérioration prématurée.

La capsule doit toutefois demeurer souple pour ne pas devenir une source de raideur articulaire, comme c'est le cas en présence d'une capsulite.

NOURRIR L'ARTICULATION

La paroi interne de la capsule articulaire est tapissée de la membrane synoviale. Cette structure anatomique, dont l'épaisseur se mesure en millimètres, est responsable de la production de la synovie, un liquide qui nourrit et lubrifie les composantes de l'articulation, comme les cartilages. Son rôle (et son dysfonctionnement) est central en présence d'arthrite.

En premier lieu, le mouvement est un joueur clé dans les fonctions nourricières de la synovie, semblable à la mobilisation des pièces d'un moteur baignant dans l'huile, qui sont mieux préservées lorsqu'elles bougent. Voilà une autre bonne raison de valoriser le mouvement.

Ainsi, l'activité physique crée des conditions favorables pour la santé des structures articulaires en stimulant les propriétés de la synovie.

Tout n'est cependant pas parfait chez ce liquide bienfaiteur. Lorsqu'un processus inflammatoire se déclenche en présence d'arthrite ou d'une autre maladie, la synovie peut être produite en trop grande quantité, ce qui risque d'entraîner un gonflement articulaire apparent, des douleurs et une réduction de la mobilité. Les mouvements exécutés en douceur et le bandage élastique peuvent aider la personne affectée à maîtriser la situation pour ensuite consulter un professionnel de la santé.

Les dérèglements de la membrane synoviale jouent un rôle central dans un certain nombre de maladies articulaires inflammatoires, comme la polyarthrite rhumatoïde.

L'activité physique crée des conditions favorables pour la santé des structures articulaires en stimulant les propriétés de la synovie.

MAÎTRES DE LA STABILISATION PASSIVE

Les os d'une articulation ne peuvent pas s'autostabiliser dans le corps. Ils ont besoin de tissus mous pour les maintenir en place, sans toutefois gêner le mouvement. Ce sont les ligaments, qui relient les os entre eux et qui deviennent ainsi les maîtres de la stabilisation passive, bien que la capsule articulaire fasse un travail complémentaire à cet égard.

Aussi solides soient-ils, les ligaments possèdent une certaine souplesse qu'aucun exercice ne peut modifier, contrairement à une croyance erronée et plutôt répandue. La génétique en est le principal déterminant.

La blessure la plus fréquente du ligament est l'entorse. Elle survient lorsque la capacité naturelle d'étirement du ligament est dépassée pendant une activité physique ou un faux mouvement. Les ligaments de la cheville en sont les plus souvent touchés.

L'inflammation causée par l'arthrite peut affecter les tissus mous, y compris les ligaments. On l'observe dans plusieurs cas, notamment de polyarthrite rhumatoïde, de spondylarthrite ankylosante et d'arthrite psoriasique, ce qui peut perturber de

Contrairement à une croyance erronée et plutôt répandue, aucun exercice ne peut modifier la souplesse ligamentaire.

TYPES DE CONTRACTION

Les trois catégories de contraction musculaire sont déterminées selon la longueur du muscle contracté. Aucune d'elles ne devrait être oubliée ni exclue d'emblée dans l'élaboration d'un programme d'entraînement.

- > **Concentrique** : le muscle se contracte alors que sa longueur diminue. Cela survient avec le biceps lorsqu'on plie le coude.
- > **Excentrique** : le muscle se contracte alors que sa longueur augmente. Cela survient avec le biceps lorsqu'on déplie le coude en tenant un poids dans la main.
- > **Isométrique** : le muscle se contracte tandis que sa longueur demeure inchangée. Cela survient lorsqu'on tient un poids dans la main, en gardant le coude à un angle précis.

MUSCLES ET TENDONS

Un muscle et un tendon forment une unité active. Grâce à l'influx nerveux, cette unité génère une force qui est ensuite retransmise à l'os à laquelle elle est attachée. Le muscle est l'élément contractile, tandis que les tendons, situés aux extrémités, assurent la transmission de la force.

L'unité muscle-tendon permet, entre autres, les mouvements du corps, ses déplacements, le maintien de la posture et la respiration. Chacune des unités muscles-tendons possède sa dynamique et sa capacité à se synchroniser avec ses homologues. Les 600 muscles du corps exécutent quotidiennement une des prouesses de synchronisation les plus phénoménales.

Si on regroupait d'ailleurs tous les muscles du corps en une seule entité, cet ensemble formerait l'organe le plus volumineux, le plus énergivore et le plus actif sur le plan biochimique. En effet, les muscles sont importants sur plusieurs plans, en particulier en présence d'arthrite, car ils jouent un rôle clé dans le contrôle de l'inflammation. Ils ne sont pas que des machines à contracter ; ils contribuent aussi à la santé métabolique en participant activement aux échanges vitaux qui ont lieu, notamment, dans les vaisseaux sanguins.

Qu'elles soient isolées ou groupées, les contractions musculaires sont classées en trois grandes catégories, présentées dans l'encadré de la page 199. Chaque catégorie a ses avantages dans un contexte d'arthrite. Par exemple, les contractions isométriques peuvent stimuler le muscle et le renforcer, en maintenant l'articulation dans un repos relatif puisqu'elles ne sont pas associées au mouvement.

ÉQUILIBRE ROMPU

Lorsqu'au moins une des structures articulaires est douloureuse ou ne fonctionne plus normalement, le corps doit se protéger, le cerveau déclenche des mécanismes de défense et d'adaptation, un peu comme si un monde s'écroulait, comme si un certain équilibre était rompu en raison de perturbations internes ou de forces extérieures à l'articulation. L'un de ces mécanismes consiste en une modification inconsciente des habitudes de mouvement : on bouge de moins en moins dans des contextes à risque de provoquer de la douleur. Cela fait en sorte que les muscles s'affaiblissent, et que la région concernée s'en trouve encore plus affectée. La nouvelle dynamique risque même d'influencer négativement les articulations saines. J'en suis régulièrement témoin chez des personnes atteintes d'arthrite ou d'un autre problème musculosquelettique chronique.

Il est donc important d'intervenir rapidement auprès des structures articulaires pour soulager la douleur, mais aussi pour rétablir ses capacités physiques, comme la mobilité et la force musculaire, ainsi que ses capacités fonctionnelles, celles-ci englobant les mouvements qu'on effectue dans les activités quotidiennes, sportives et au travail.

Il est important de soulager la douleur rapidement, mais aussi de rétablir ses capacités physiques et fonctionnelles.

SUGGESTION D'ACTIVITÉ

FAMILIARISATION AVEC LES 3 TYPES DE CONTRACTION

Il est utile de se familiariser avec les 3 principaux types de contraction musculaire afin de les intégrer à un programme. Voici 3 exercices rapides qui illustrent chacun de ces types de contraction.

Contraction concentrique : allongé sur le dos, les bras levés, les genoux pliés, le pied droit au sol et la cheville gauche placée sur le genou droit, on lève les fesses. Durant le mouvement, les muscles fessiers se contractent et se raccourcissent.



Contraction isométrique : en position assise, on pose les paumes des mains l'une contre l'autre, les poignets à environ 90° d'extension, les avant-bras à l'horizontale. Ensuite, on appuie les paumes l'une contre l'autre. On sent la contraction des muscles pectoraux, même si aucun mouvement visible n'a lieu. La longueur de ces muscles reste sensiblement inchangée.



Contraction excentrique : on se place debout, la moitié des pieds sur une marche d'escalier ou un step, les talons dans le vide, plus bas que la pointe des pieds. Puis, on lève les talons, le plus haut possible. La contraction excentrique se produit lorsqu'on redescend lentement les talons. En effet, les muscles des mollets s'allongent tout en demeurant contractés.

DÉJOUER L'ARTHRITE

STRATÉGIES THÉRAPEUTIQUES

Le terme « arthrite » englobe plus d'une centaine de maladies. Parmi les plus courantes, on trouve l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, le lupus érythémateux et la goutte. De nombreuses formes d'arthrite ont une origine auto-immune, où le système immunitaire s'attaque aux articulations de la personne, provoquant des symptômes comme un œdème, une augmentation de chaleur, de la rougeur et une raideur plus ou moins prononcée. En outre, l'arthrite peut affecter d'autres aspects de la santé, comme les yeux, le cœur, les reins et la peau.

L'arthrite touche toutes les tranches de la population, contrairement à la croyance populaire, et d'ailleurs sans égard à la situation socioéconomique. Elle peut apparaître à tout âge : traiter de jeunes enfants atteints d'arthrite juvénile est une expérience professionnelle que je n'oublierai jamais. Il faut accompagner les tout-petits avec sensibilité et doigté, effectuer la thérapie dans un environnement rassurant tout en gardant à l'esprit les objectifs établis. Ceux-ci comprennent le soulagement de la douleur, la préservation de l'intégrité articulaire et la promotion de l'activité physique par une approche positive et adaptée. D'ailleurs, cette façon de faire est universelle, indépendante de l'âge du patient.

Pour traiter l'arthrite, les approches incluent des stratégies passives, comme le repos lors des poussées inflammatoires et l'utilisation de médicaments. Les stratégies actives comprennent des exercices thérapeutiques spécifiques, l'activité physique et l'adoption d'habitudes de vie visant à réduire les principaux facteurs de risque, notamment ceux liés à l'alimentation.

Le terme « arthrite » regroupe plus d'une centaine de maladies, dont les plus courantes sont l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde et le lupus érythémateux.

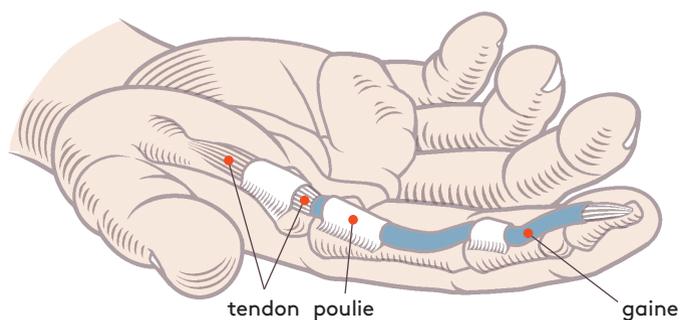
DÉCRYPTAGE DES PRINCIPAUX TYPES D'ARTHRITE

Type	Définition express
Arthrose	Maladie dégénérative qui entraîne l'usure des cartilages et autres structures articulaires.
Polyarthrite rhumatoïde	Maladie auto-immune qui affecte principalement les articulations. Elle peut également toucher d'autres parties du corps.
Lupus érythémateux	Maladie auto-immune qui peut affecter la peau, les articulations, les reins, le cœur, les poumons, le cerveau et d'autres organes.
Spondylarthrite ankylosante	Maladie auto-immune qui touche principalement la colonne vertébrale et le bassin, limitant ainsi la mobilité.
Goutte	Maladie causée par l'accumulation de cristaux d'acide urique dans les articulations, provoquant une inflammation douloureuse, généralement dans le gros orteil.

LA MAIN ET LES DOIGTS

Avec plus de 20 articulations et 27 pièces osseuses, la main et les doigts possèdent une complexité anatomique qui nous confère une dextérité manuelle phénoménale qui fait l'envie de tous les ingénieurs en robotique. Malheureusement, cette complexité offre un terrain favorable au développement de l'arthrite, ce qui risque d'avoir de sérieuses conséquences sur les activités quotidiennes.

Une distinction importante des mains et des doigts réside dans les particularités de leurs tendons. Certains d'entre eux sont localisés dans une gaine,



UN TENDON ET SA GAINE

caractéristique qui améliore l'efficacité et la fluidité des mouvements des doigts, un peu comme des poulies dans un système de levage. La puissance développée est ainsi accrue. Mais si l'inflammation se met de la partie, des adhérences peuvent se former entre le tendon et la gaine. Il devient alors impossible de bouger les doigts normalement.

Le tableau de la page suivante présente des conseils pour maintenir la mobilité des mains et des doigts et éviter les conséquences de ces adhérences.

SUGGESTION D'ACTIVITÉ

EXERCICE EXPRESS POUR LES DOIGTS

Voici un exercice simple à effectuer en moins de 1 minute pour favoriser la mobilité articulaire des doigts, notamment des articulations interphalangiennes et métacarpophalangiennes. On trouve à la page 231 un exercice du même type, en plus élaboré.

On s'installe confortablement en position assise, les coudes appuyés sur une table, les avant-bras à la verticale. Dans une première étape, on plie les 2 dernières articulations des doigts des 2 mains (photo 1), excluant les pouces. Puis, on plie la première articulation des doigts en dépliant les 2 dernières articulations des doigts (photo 2). On reprend ensuite la position de départ. On répète 10 fois. Pour augmenter le niveau de difficulté, on fait l'exercice plus rapidement.



Photo 1



Photo 2

ARTHRITE : 5 CONSEILS POUR DES DOIGTS FORTS ET MOBILES

L'inflammation causée par l'arthrite peut altérer les capacités des doigts et des mains et contribuer à la présence d'adhérences. Dans ce contexte, voici des conseils pour préserver la force et la mobilité des doigts.

- > Intégrer des exercices de souplesse des mains et des doigts à un programme d'entraînement régulier, en les réalisant au moins 3 fois par semaine. Mieux vaut prévenir que guérir.
- > Agir rapidement dès qu'on observe une douleur, un gonflement articulaire ou une déformation au niveau d'une articulation d'un doigt. Une intervention précoce auprès d'un professionnel de la santé est préférable pour éviter d'éventuelles complications.
- > Faire assidûment des exercices pour récupérer la mobilité perdue. On doit les arrêter ou les adapter durant une poussée inflammatoire.
- > Veiller à ce que les exercices ne déclenchent pas d'inflammation pendant ou après leur réalisation en ajustant leur durée, leur intensité ou leur fréquence. La douleur, la chaleur, la raideur et le gonflement articulaire sont les signes à surveiller. Ils peuvent apparaître jusqu'à quelques heures après la réalisation des exercices.
- > Renforcer les muscles des mains et des doigts en se rappelant que plusieurs d'entre eux sont dans l'avant-bras, relativement éloignés des articulations qu'ils mobilisent. Il est donc normal de ne pas ressentir l'effort musculaire dans la main ou les doigts.

LES MÉDICAMENTS SONT-ILS INDISPENSABLES ?

L'exercice et l'alimentation suffisent-ils pour traiter l'arthrite ? Les médicaments sont-ils réellement essentiels pour gérer les symptômes ? Ces questions me sont souvent posées et mes réponses comportent forcément des nuances.

Au cours des dernières décennies, la condition des personnes atteintes d'arthrite a connu une nette amélioration, principalement grâce aux avancées des

traitements pharmacologiques. Les progrès sont particulièrement remarquables dans le cas de la polyarthrite rhumatoïde et de la spondylarthrite ankylosante.

Les médicaments jouent un rôle de première importance en contrôlant l'inflammation et en prévenant les dommages articulaires et les déformations. Le recours à ces traitements permet souvent d'éviter des séquelles permanentes et de préserver la qualité de vie des personnes.

Cependant, il est impensable de soigner l'arthrite en négligeant les stratégies actives. On ne peut pas agir comme si l'ensemble des répercussions de la maladie pouvaient être traitées en ne ciblant que les réactions biochimiques dans le corps humain.

Pour minimiser les conséquences de l'arthrite, une approche qui combine des stratégies passives et actives est préférable. Une telle approche comprend un suivi en physiothérapie, en ergothérapie et en nutrition, ainsi qu'un programme d'exercices adapté à chaque personne, prenant en compte ses besoins, ses valeurs et ses priorités.

VIVRE SANS ARTHRITE

Selon la Société de l'arthrite du Canada, environ 20 % de la population générale est affectée par l'arthrite. Cette prévalence augmente avec l'âge et présente une légère prédominance chez les femmes.

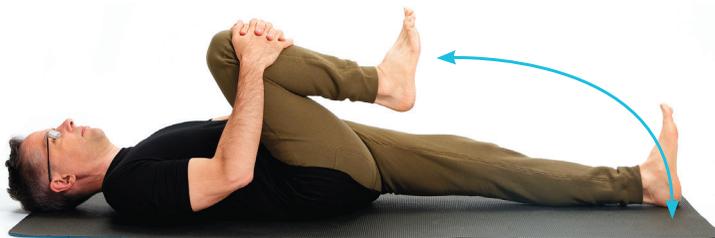
L'âge et la génétique en sont des facteurs de risque incontestables qui échappent malheureusement à notre contrôle. Cependant, il existe d'autres facteurs de risque qui, eux, sont modifiables, comme la surutilisation de la position assise prolongée, l'inactivité physique, le surpoids et l'obésité, une alimentation de piètre qualité, les blessures articulaires non traitées ou mal soignées et le tabagisme.

Le programme proposé en fin de chapitre contient des exercices pour atténuer les effets de plusieurs de ces facteurs de risque. D'autres sont abordés dans les prochains chapitres, notamment des informations et des conseils sur l'alimentation et l'inflammation.

S'éloigner des maladies nécessite de prendre soin de sa santé dans sa globalité. Dans *Plus jamais malade !*, je présente mes meilleurs conseils, astuces et exercices pour :

- > **améliorer sa santé articulaire et cardiovasculaire, son sommeil, sa mémoire et son attention ;**
- > **profiter pleinement des bienfaits de l'alimentation, du mouvement, de la respiration et de la marche ;**
- > **favoriser la motivation et la valorisation de soi.**

Chaque exercice est abondamment illustré et accompagné d'un code QR menant à une démonstration vidéo. Les bénéfices de cette démarche sont indéniables : réduction de la fatigue, soulagement de la douleur et amélioration de la gestion du stress, pour dire au revoir aux maladies.



**ASSURÉMENT, ON PREND GOÛT
AU FAIT DE SE SENTIR MIEUX !**



DENIS FORTIER est physiothérapeute (l'équivalent de kinésithérapeute, en France) depuis plus de trente ans. Vulgarisateur scientifique et clinicien reconnu, il détient une maîtrise en pratiques de la réadaptation de l'Université de Sherbrooke. Lauréat du prix Excellence de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec, ses livres sont publiés à travers le monde. Sa chaîne YouTube compte plus de 735 000 abonnés.

ILLUSTRATIONS DE CYRIL DOISNEAU

