

La glucosamine—est-ce vraiment efficace ?

Complément alimentaire dérivé des carapaces de mollusques et de crustacés, la glucosamine est utilisée depuis longtemps dans le traitement de l'arthrose. Plusieurs d'entre nous avons entendu parler de la glucosamine et de la chondroïtine comme des « traitements miracle », plus sécuritaires que les médicaments traditionnels, qu'elles peuvent prévenir et traiter l'arthrite, etc.

Des rapports publiés dans des revues non médicales ont contribué à sensibiliser l'opinion publique et à augmenter les attentes envers le traitement de l'arthrose et autres problèmes articulaires par la glucosamine et la chondroïtine.

Des études récentes ont toutefois soulevé des doutes quant à ces prétentions.

Une étude dirigée par le Dr Jolanda Cibere du Centre canadien de la recherche sur l'arthrite à Vancouver a examiné les effets de la cessation de la prise de glucosamine. Les patients ayant utilisé la glucosamine et demeurant fermement convaincus de ses effets positifs ont reçu soit une dose identique à celle qu'ils prenaient ou un placebo. Les résultats de cette étude ont démontré que la glucosamine n'était pas plus efficace que le placebo dans la prévention d'un déclenchement d'épisode arthritique.

Dans une autre étude récente, publiée en

février dernier dans le New England Journal of Medicine, les chercheurs ont suivi pendant une période de six mois des personnes atteintes d'arthrite du genou qui prenaient soit de la glucosamine seule, de la chondroïtine seule, de la glucosamine et de la chondroïtine, un anti-inflammatoire sur ordonnance (celecoxib/ CelebrexMD) ou un placebo. Les résultats de

« Si aucune amélioration n'est constatée après trois mois, la glucosamine et (ou) la chondroïtine n'auront aucun effet sur vous, fort probablement. »

l'étude ont conclu qu'en général, la glucosamine ou la chondroïtine prises seules ou en combinaison n'étaient pas plus efficaces que le placebo pour soulager la douleur au genou. D'autres études des centres de recherche de Boston et de Toronto ont également démontré que la glucosamine n'avait aucun effet bénéfique dans le soulagement des symptômes de l'arthrose du genou.

Si la science n'arrive pas à vous convaincre, vous avez quand même droit à une bonne nouvelle : ni la glucosamine ni la chondroïtine ne semblent avoir d'effets secondaires indésirables fréquemment rapportés. Si vous désirez faire l'expérience de l'une ou de l'autre, commencez par une prise de 500 mg de glucosamine sans ou avec 400 mg de chondroïtine, trois fois par jour. Tenez un journal santé dans lequel vous noterez en détail l'amélioration ou non de vos symptômes. Si aucune amélioration n'est constatée après trois mois, la glucosamine et (ou) la chondroïtine n'auront aucun effet sur vous, fort probablement. En pareil cas, il est préférable d'investir dans un produit dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement. <

We hope you find this information of use. Please tell us what you think by writing to us or emailing us at info@arthritisconsumerexperts.org. Through your ongoing and active participation, ACE can make its work more relevant to all Canadians living with arthritis.

Arthritis Consumer Experts (ACE)

Qui nous sommes

Arthritis Consumer Experts (ACE) offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation fondée sur la recherche, une formation en sensibilisation à l'arthrite, un lobby influent et de l'information. Nous aidons les personnes vivant avec n'importe quelle forme d'arthrite à prendre en charge leur maladie et à prendre part au processus décisionnel concernant la recherche et les soins de santé. Les activités d'ACE sont orientées par les membres et dirigées par des personnes atteintes d'arthrite, d'éminents professionnels de la santé et le Conseil consultatif d'ACE. Pour en savoir plus sur ACE, rendez-vous à www.arthritisconsumerexperts.org

Principes directeurs et reconnaissance de financement

Les soins de santé constituent un droit de la personne. Ceux qui oeuvrent dans le domaine des soins de santé, surtout s'ils peuvent tirer profit de la maladie d'autrui, ont la responsabilité morale d'examiner les actes qu'ils posent et leurs conséquences à long terme et de s'assurer que tous en bénéficient. Ce principe équitable devrait être adopté par le gouvernement, les citoyens et les organismes à but lucratif et à but non lucratif. Il est une quasi-nécessité et le meilleur moyen de

contrebalancer l'influence d'un groupe particulier. ACE réinvestit tout profit provenant de ses activités dans ses programmes de base pour les Canadiens et Canadiennes vivant avec l'arthrite.

Pour séparer totalement son programme, ses activités et ses opinions de celles des organisations qui soutiennent financièrement son travail, ACE respecte les principes directeurs suivants :

- ACE demande uniquement des subventions sans restrictions à des organismes privés et publics pour soutenir ses programmes de base.
- Aucun employé d'ACE ne reçoit des titres participatifs d'une organisation oeuvrant dans le domaine de la santé ni ne profite d'un appui non financier fourni par une telle organisation.
- ACE divulgue toutes les sources de financement de toutes ses activités.
- Les sources de tout le matériel et de tous les documents présentés par ACE sont fournies.
- Libre de toute préoccupation ou contrainte imposée par d'autres organisations, ACE prend position sur les politiques de santé, les produits et les services en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu universitaire, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement.
- Les employés d'ACE ne participent jamais à des activités sociales personnelles avec des organisations qui appuient ACE.
- ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

Remerciement

ACE remercie l'Arthritis Research Centre of Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de *JointHealth™*.



Reconnaissance de financement

Au cours des douze derniers mois, ACE a reçu des subventions sans restrictions des organisations suivantes : Abbott Laboratories Ltd., Amgen Canada / Wyeth Pharmaceuticals, Arthritis Research Centre of Canada, AstraZeneca Canada Inc., Bristol-Myers Squibb Canada, Glaxo-SmithKline, Hoffman-La Roche Canada Ltd., Merck Frosst Canada, Pfizer Canada et Schering Canada. ACE remercie ces organisations privées et publiques.

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans le présent bulletin ou tout autre bulletin. <

Éducation

L'arthrite, le régime alimentaire et la nutrition : ce qui est prouvé, ce qui ne l'est pas

« Quels aliments devrais-je consommer pour un meilleur contrôle de mon arthrite et lesquels devrais-je éviter ? » Voilà une question fréquemment posée aux professionnels de la santé et au cours des ateliers JointHealthMD.

C'est tout à fait naturel de vouloir exercer un certain contrôle sur la progression d'une maladie chronique et un régime et les habitudes alimentaires constituent un secteur où chacun de nous peut facilement l'exercer.

Dans ce numéro :

Éducation :

- L'arthrite, le régime alimentaire et la nutrition : ce qui est prouvé, ce qui ne l'est pas
- Arthrite et perte de poids
- Conseils pratiques : cuisiner quand on souffre d'arthrite
- La glucosamine : est-ce vraiment efficace ?

Le comité ACE

- Qui nous sommes
- Principes directeurs et remerciements
- Avertissement

Le comité ACE offre avec grand plaisir ce mensuel en ligne, dans les versions anglaise et française. Veuillez cliquer ici pour télécharger une version PDF imprimable, autant en français qu'en anglais.

Nous espérons que ce numéro vous sera utile et vous souhaitons un heureux temps des Fêtes.



Arthritis Consumer Experts™

910B Richards Street, Vancouver BC V6B 3C1
t: 604.974.1366 f: 604.974.1377
tf: 1.866.974.1366

e: info@arthritisconsumerexperts.org
www.arthritisconsumerexperts.org

ACE does not promote any "brand", product or program on any of its materials or its web site, or during any of its educational programs or activities.

© ACE Planning & Consulting Inc. 2006

Malheureusement, il n'existe pas de « régime miracle » pouvant guérir l'arthrite ou en éliminer les symptômes. Des régimes non avérés ou « traitements miracle » pullulent sur Internet et des rumeurs circulent avec persistance sur certains aliments que l'on devrait bannir totalement ou, au contraire, consommer à l'excès. Il est important de garder la tête froide. Peu de ces théories ont été examinées scientifiquement et l'efficacité d'aucune n'a été scientifiquement prouvée jusqu'ici.

Bien qu'aucun régime miracle n'ait encore été découvert dans la lutte contre l'arthrite, les scientifiques ont tout de même progressé dans leurs recherches sur le rôle de la nutrition et du régime alimentaire dans le traitement de l'arthrite. Aujourd'hui, nous avons une meilleure compréhension des liens entre l'arthrite, le régime alimentaire, un poids santé, les fonctions immunitaires et l'inflammation. Nous sommes de plus en plus conscients des mesures positives que chacun de nous peut prendre dans la lutte contre l'arthrite et le maintien d'un bon état de santé général.

Pour mieux comprendre les messages que nous livrent les différentes études sur l'arthrite et la nutrition, voici un document mettant en lumière ce qui est prouvé et ce qui ne l'est pas.

Prouvé

UNE TENEUR EN GRAS PLUS FAIBLE

Plusieurs études ont démontré un lien évident entre « l'usure et la détérioration » causées par l'arthrose et un indice de masse corporelle élevé (IMC). Ce lien semble inclure des articulations qui ne supportent pas nécessairement de poids, suggérant que ces tissus adipeux supplémentaires pourraient être la cause de l'arthrite, peut-être par l'action chimique ou celle des protéines.

Nous savons que le maintien d'un poids santé est un important facteur d'un bon état de santé général et d'une lutte efficace contre l'arthrite. Pour maintenir ce poids santé, rien ne vaut un

régime faible en gras trans et saturés. Plus facile à dire qu'à faire... Les personnes souffrant d'arthrite ont souvent de la difficulté à faire leurs emplettes, à cuisiner et même à s'alimenter – des défis difficiles à relever certains jours et qui poussent les personnes souffrant d'arthrite à opter plus souvent qu'il ne le faudrait pour des mets préparés ou pour la restauration rapide contenant un taux élevé de gras saturés.

Certaines études établissent un lien entre une prédisposition à développer l'arthrite et un régime alimentaire contenant une proportion élevée de viande rouge. D'autres indiquent qu'un régime végétalien (aucune viande ou produit laitier) peut réduire les symptômes de l'arthrite. Toutefois, il est très difficile d'avoir un apport équilibré de tous les aliments nécessaires avec ce type de régime. Mais les adeptes du régime végétalien pourraient absorber moins de gras saturés.

Aliments à teneur élevée en gras saturé

Graisse animale	Crème
Beurre	Saindoux
Fromage	Peau de volaille
Chocolat	Graisse végétale
Huile de coco	Lait entier

UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ

Pensez aux aliments comme à du « carburant »; la quantité appropriée de types d'aliments recommandés permettra à votre organisme de fonctionner à son niveau maximal. Vous pourrez donc relever les défis quotidiens que pose l'arthrite. Votre régime quotidien devrait comprendre une variété d'aliments de chaque groupe. Pour vous renseigner sur la taille des portions recommandées, cliquez ici. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-fr/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/fg_rainbow-arc_en_ciel_ga_e.pdf

Groupe d'aliments Portions par jour

Pain, céréales, riz, pâtes	6 à 11
Légumes	3 à 5
Fruits	2 à 4
Produits laitiers	2 à 3
Viande, volaille, poisson, légumineuses	2 à 3

OMÉGA 3 ET OMÉGA 6

Certaines études ont démontré que les acides gras oméga 3 et oméga 6 sont bénéfiques

la suite en page 2

Éducation

prouvé ou non, la suite

dans le traitement de certaines formes d'arthrite inflammatoire.

On trouve les acides gras oméga 3 dans les poissons d'eaux froides comme le saumon et la truite, et dans l'huile d'olive et les graines de lin. Cuisiner à l'huile d'olive, saupoudrer les salades de graines de lin et consommer de deux à trois portions de poisson d'eaux froides par semaine, voilà comment absorber les quantités recommandées d'acides gras oméga 3.

L'onagre et la bourrache, une plante aux petites fleurs bleues dont la saveur rappelle celle du concombre, sont de bonnes sources d'acides gras oméga 6. Comme dans le cas de l'huile de lin et les acides gras oméga 3, l'huile de bourrache est



On trouve les acides gras oméga 3 dans les poissons d'eaux froides comme le saumon et la truite,

également une bonne source d'acides gras oméga 6. Il est difficile de trouver de grandes quantités d'acides gras oméga 6 dans des aliments usuels. Un supplément pourrait s'avérer d'une plus grande efficacité pour l'absorption de la quantité requise d'acides gras oméga 6. Parlez-en à un diététiste. Il pourra vous indiquer la quantité et la source la plus appropriée pour répondre à vos besoins.

CALCIUM ET VITAMINE D

Le calcium est un élément vital de tout régime nutritionnel, particulièrement dans le cas de personnes souffrant d'arthrite. Un certain déclin dans l'activité physique, la réduction de la capacité de l'organisme d'absorber efficacement le calcium et les effets secondaires liés à l'absorption de certains médicaments arthritiques comme le prednisonne augmentent les risques pour les personnes souffrant de différentes formes d'arthrite de développer de l'ostéoporose.

Aliments à forte teneur en calcium

Lait	Brocoli
Yogourt	Amandes
Fromage suisse/cheddar	Saumon (en conserve avec les os)

Liposoluble, la vitamine D aide l'organisme à absorber le calcium, jouant ainsi un rôle vital dans la santé du squelette.

Aliments à forte teneur en vitamine D

Hareng	Foie
Saumon	Jaune d'oeuf
Lait enrichi	Crevettes

L'adulte moyen devrait consommer de 1 000 à 1 500 mg de calcium et de 400 à 800 UI de vitamine D, chaque jour. Si vous estimez que votre régime alimentaire n'offre pas une quantité suffisante de

ces éléments nutritifs essentiels, vous devriez discuter d'un possible apport supplémentaire avec un diététiste. Vous pouvez trouver un diététiste dans votre région en consultant le site Web des Diététistes du Canada à l'adresse suivante : www.dietitians.ca. L'association dispose d'une base de données interrogeable où figurent tous les diététistes, partout au pays. Si vous résidez en Colombie-Britannique, vous pouvez recourir au service télé-diététiste en composant le 604-732-9191 ou le 1-800-667-3438 pour vous entretenir avec un diététiste.

L'ABSORPTION DE NUTRIMENTS

Si votre régime alimentaire ne vous procure pas tous les nutriments requis par votre organisme, les suppléments vitaminiques sont peut-être indiqués. Si par exemple vous devez vous en tenir à un régime pauvre en calories, que vous avez une intolérance aux produits laitiers ou que vous êtes un végétarien convaincu, il serait indiqué de consulter un diététiste pour discuter de votre régime alimentaire et des suppléments vitaminiques dont vous pourriez avoir besoin.

Non prouvé

LES RÉGIMES D'ÉLIMINATION

Plusieurs sont convaincus que certains aliments ou additifs peuvent déclencher ou aggraver certaines formes d'arthrite, mais il y a très peu de preuves scientifiques en appui à cette théorie. Les scientifiques n'ont pas encore identifié un aliment précis ou un additif spécifique pouvant être lié au développement de l'arthrite chez la population en général.

Cela étant dit, si vous avez l'impression qu'un aliment spécifique aggrave vos symptômes d'arthrite, il serait bon d'en parler à votre médecin traitant et de discuter d'une possible élimination temporaire de cet aliment de façon à vérifier si c'est le cas. Généralement, une période de trois mois est suffisante pour un test efficace.

LE JEÛNE

Bien que certaines études concluent que le jeûne peut avoir une incidence positive à court terme dans le cas de l'arthrite inflammatoire, les experts sont d'avis qu'il n'est pas recommandé comme traitement à long terme. Il pourrait mener à une déshydratation et à de graves carences nutritionnelles. Les régimes prônant le jeûne ne sont donc pas recommandés.

LES RÉGIMES FAISANT LA PROMOTION D'UN ALIMENT « MIRACLE »

Parfois, certains aliments sont vantés comme traitement contre l'arthrite. Parmi ces aliments, mentionnons la levure de bière, l'ail, l'huile de foie de morue, la luzerne, le germe de blé, l'extrait de moules, le jus de citron et la mélasse. L'efficacité de ces supposés « aliments miracle » n'a jamais été prouvée au cours d'études scientifiques. En fait, la luzerne aggrave certaines formes d'arthrite, en particulier le lupus et les affections qui y sont reliées. L'efficacité et la sécurité de ces régimes miracle n'ont jamais été prouvées et personne ne devrait s'y fier. <

Éducation

Cuisiner : des conseils pratiques

Trop souvent, cuisiner tient du défi quand on souffre d'arthrite. De simples tâches comme hacher, râper et agiter une conserve semblent impossibles certains jours pour quelqu'un souffrant d'arthrite. Mais il existe des trucs pour cuisiner avec plus de confort.

Voici quelques conseils pratiques :

- Plutôt que de rester debout, asseyez-vous pour peler les légumes
- Utilisez des appareils électriques comme un ouvre-boîte ou un robot culinaire plutôt que des outils à la main
- Vérifiez la gamme d'ustensiles de cuisine adaptés sur le marché, dont un ouvre-bocal, des tasses à mesurer et des assiettes légères, un éplucheur de légumes adapté et beaucoup d'autres
- Pour éviter qu'il ne se déplace continuellement, placez un linge humide sous le bol pendant que vous y brassez le mélange
- Faites installer des tiges de métal sur votre planche de travail pour contenir les légumes pendant que vous cuisinez
- Utilisez une cuillère à rainures pour retirer les aliments de l'eau bouillante plutôt que de soulever et transvider la marmite directement dans la passoire
- Choisissez de préférence des légumes frais tranchés et des laitues composées et prélavées
- Vérifiez la possibilité de livraison de vos emplettes à domicile par votre épicière habituel ou par plusieurs services offerts en ligne
- Conservez vos couteaux bien affûtés
- Utilisez des pinces pour ouvrir les produits munis de tirette
- Pelez les pommes de terre et les betteraves après la cuisson; la pelure est beaucoup plus facile à enlever
- Utilisez un gant de latex pour améliorer votre prise quand vous désirez ouvrir un bocal
- Faites des pauses fréquentes, reposez-vous et étirez vos muscles pendant quelques secondes

Consulter un ergothérapeute peut être d'une grande utilité lorsque vous cherchez comment modifier votre environnement pour qu'il vous serve mieux. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé ou appelez votre section locale de la Société d'Arthrite pour trouver un ergothérapeute dans votre région.

À votre écoute

Avez-vous découvert une solution toute simple qui vous facilite la vie ? N'hésitez pas à nous en faire part à info@arthritiskonsumerexperts.com. Ce serait formidable de pouvoir inclure vos trucs pratiques à un prochain numéro. <

Arthrite et perte de poids



« S.V.P., une personne à la fois »

L'obésité est un facteur de risque important pour l'arthrose. D'un autre côté, l'arthrose de la hanche, du genou ou des mains augmente d'une façon significative le risque d'obésité puisque la douleur arthritique et la raideur diminuent la mobilité et rend plus difficile le maintien d'un poids santé. En d'autres mots, si vous souffrez d'obésité, vous risquez de souffrir d'arthrite. Et si vous souffrez d'arthrite, votre risque de développer un problème de poids est augmenté.

Le lien est évident entre obésité et arthrite et l'importance de maintenir un poids santé ne doit pas être sous-estimée.

On a l'impression qu'un nouveau régime « miracle » envahit le marché tous les jours. Mais en vérité, il n'y a que de nouveaux emballages et de nouvelles campagnes publicitaires, pas de « nouveau » régime. L'exercice modéré, un régime équilibré avec moins de calories, voilà le seul plan « miracle » pour perdre du poids et maintenir un poids santé.

Plusieurs facteurs contribuent au succès ou à l'échec d'un régime : changer nos rapports avec les aliments, gérer efficacement le stress et maintenir un bon réseau de soutien.

La restructuration cognitive

Il est essentiel de modifier notre perception quant à la perte de poids. Avoir des attentes réalistes par exemple, pour que les résultats obtenus soient similaires à ceux attendus d'un sain régime amaigrissant. Se rappeler que la perte de poids continue et sur une longue période est plus efficace et qu'il est plus facile alors de maintenir son poids à long terme. Et ne jamais oublier de célébrer les petites victoires et les changements positifs dans nos habitudes de vie.

Une perspective réaliste concernant la perte de poids est également un élément à considérer. N'allez surtout pas centrer vos préoccupations quotidiennes sur votre poids ou vos objectifs de perte de poids. Menez plutôt une vie active et variez votre routine tout en respectant vos bonnes résolutions côté exercice et régime. Quand le poids devient une obsession et nous porte à négliger les autres aspects de notre vie, des problèmes sont à l'horizon.

La gestion du stress

L'activité physique augmente la sensation de bien-être. Si c'est possible pour vous, tentez

de remplacer par de l'exercice modéré tout comportement impliquant l'ingestion d'aliments en situation de stress ou d'anxiété et que vous avez identifié chez vous.

La méditation est également un bon moyen de se détendre. Prenez l'habitude matin et soir, ou quand vous êtes stressé, de faire un arrêt « contemplatif » de quelques minutes. Autres techniques santé pouvant faire merveille contre le stress : l'autorelaxation progressive ou tendre puis relâcher les muscles.

Un réseau de soutien social

Lorsque vous tentez de perdre du poids, pouvoir compter sur le soutien de votre entourage aide grandement. La famille, les amis et la collectivité (centres d'entraide et groupes de soutien par exemple) font partie d'un bon réseau.

Plusieurs personnes ont réalisé que de perdre du poids en compagnie d'un « partenaire de régime » comme un conjoint ou un ami facilite les choses; ensemble, vous pouvez célébrer les petites victoires et vous encourager mutuellement quand les défis semblent insurmontables.

« ... les recherches indiquent que la plupart des personnes au régime « trichent » vers 16 h 30 ».

Faites le constat de vos habitudes de vie

Pour entreprendre avec succès des changements sains et positifs, il est essentiel d'examiner avec honnêteté et sans complaisance votre situation actuelle. Même si faire de l'exercice peut être difficile, soyez honnête avec vous-même et vos habitudes alimentaires.

Tenez un journal. Consigner tous les jours les aliments que vous absorbez s'avère très efficace pour avoir une bonne idée de la quantité et du type d'aliments que vous consommez réellement. Gardez en tête qu'un rapport précis est aussi important que votre engagement à tenir un journal. La plupart des personnes tenant un

journal alimentaire ont tendance à couper dans leur « rapport » environ un tiers des calories réellement absorbées.

Notez également avec précision vos routines d'exercice et vos progrès dans la perte de poids. Ainsi, vous obtiendrez des résultats clairs et saurez exactement à quoi correspondent tous vos efforts.

Notre quotidien est fait de routines, de comportements, que nous répétons chaque jour. En fait, chacun a son propre rythme. Il est essentiel d'identifier dans cette routine les situations ou déclencheurs qui nous portent à manger excessivement. Par exemple, les recherches en ce domaine indiquent que la plupart des personnes au régime « trichent » vers 16 h 30. Si vous identifiez un moment particulier dans votre journée où vous êtes porté à trop manger, ou à manger moins santé, planifiez une activité à ce moment précis. Si vous savez être vulnérable vers 16 h 30, assurez-vous d'être très occupé à ce moment-là. Prévoyez une marche avec un ami ou une autre activité qui vous éloignera de la tentation du garde-manger à cette heure précise.

Le maintien du poids visé

Lorsque vous avez atteint votre objectif de poids santé, il est essentiel d'avoir un plan de match pour le maintenir. Voici quelques stratégies fort simples pour y arriver :

- Tenez-vous-en à un régime faible en gras et surveillez les calories absorbées. Dans le maintien du poids, une absorption réduite en gras est un indicateur prévisionnel crucial;
- Prenez un petit-déjeuner—90 pour cent des participants aux études qui prenaient un petit-déjeuner ont réussi à maintenir leur poids;
- Vérifiez régulièrement votre consommation d'aliments et votre poids. Il est essentiel d'être bien au fait de ce que vous mangez et comment se déroule votre objectif de maintien de votre poids;
- Soyez actif – fixez-vous une période minimale d'une heure par jour. Adaptez les activités physiques à vos habiletés et optez pour un exercice que vous aimez. Il sera d'autant plus facile à respecter.

Réaliser que la perte de poids est le résultat de votre engagement à modifier vos habitudes de vie constitue la première étape vers le succès d'un programme amaigrissant. Les personnes souffrant d'arthrite doivent faire face à des obstacles supplémentaires comme une mobilité réduite et des défis à relever dans le domaine de l'exercice physique. Rappelez-vous que l'atteinte et le maintien d'un poids santé est l'un des engagements les plus importants lorsque vous planifiez un plan de vie équilibré avec l'arthrite au quotidien. <