

Les thèmes suivants sont abordés dans ce numéro du Mensuel JointHealth^{MD} :

Éducation

- L'exercice physique : ce qu'en dit la recherche aujourd'hui
- Calendrier des ateliers ACE 2006

À votre écoute

- À votre écoute : vos seringues sont-elles remboursées ?

Comité Ace

- Qui nous sommes
- Principes directeurs et remerciements
- Avertissement



Calendrier des ateliers ACE 2006

Le comité Ace offre avec grand plaisir ce mensuel en ligne, en versions anglaise et française. Il est également possible de télécharger une version PDF imprimable, autant en anglais qu'en français.



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 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.

© ACE Planning & Consulting Inc. 2006

Éducation

L'exercice physique – ce qu'en dit la recherche aujourd'hui

La modération : pas de douleur, gros bénéfices

(Medscape Internal Medicine. 2006;8(1). Publication : 28/03/2006)

Le volume de publications de la recherche en matière d'exercice physique ne cesse d'augmenter et aujourd'hui, les nombreux bienfaits de l'exercice dans les cas d'arthrite et d'ostéoporose sont maintenant reconnus. Les retombées positives de l'exercice comprennent également l'amélioration des fonctions cœur et poumons, un meilleur contrôle du poids, et conséquemment, une augmentation de l'estime et de la confiance en soi. Les renseignements suivants sont basés sur l'article mentionné plus haut qui, faisant référence aux derniers développements de la recherche en la matière, laisse entendre que l'exercice physique modéré à la portée de la majorité des personnes, apporte autant de bienfaits pour la santé que la pratique de l'aérobie.

Avec le temps et depuis les débuts de la révolution industrielle, la somme de travail physique requise, autant au travail qu'à la maison, devient de moins en moins importante. Par exemple, pour passer d'une chaîne de télé à une autre, on devait se lever et tourner le bouton. Aujourd'hui, le principal problème est de trouver la télécommande...

Dans une société développée comme la nôtre, les personnes passent plus de temps assis et font moins d'exercice. Cette étude rapporte que les Américains passent en moyenne 170 minutes (près de 3 heures) par jour devant l'écran du téléviseur et 101 minutes (un peu plus de 1½ heure) assis au volant. En comparaison, ils consacrent en moyenne un peu moins de 19 minutes par jour à l'exercice physique.

Combien de temps doit-on consacrer à l'exercice physique chaque jour ? Voilà une question à laquelle il est difficile de répondre, et cela, pour deux raisons. Premièrement, on ne s'entend pas d'une façon générale sur une recommandation quotidienne acceptable. Certains professionnels de la santé sont d'avis

que 30 minutes d'exercice par jour représentent une bonne moyenne alors que d'autres préconisent une session quotidienne d'au moins 60 et même 90 minutes. La révolution apportée par l'aérobie au début des années 60 constitue la deuxième raison de ce désaccord.

"... pour passer d'une chaîne de télé à une autre, on devait se lever et tourner le bouton."

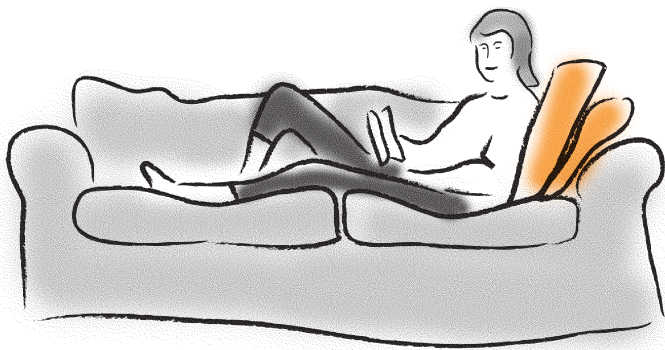
Pendant les années 60 et 70, l'aérobie représentait la norme de référence absolue en matière de santé cardiovasculaire. La recherche scientifique suggérait alors que l'exercice d'aérobie procurait des bienfaits optimaux lorsque le rythme cardiaque augmentait de 70 à 85 pour cent de sa capacité maximale* et se maintenait, grâce à une activité physique constante, pendant 20 à 30 minutes, le tout, de trois à sept fois par semaine.

En 1975, l'American College of Sports Medicine recommandait aux adultes en santé des séances d'aérobie de 20 à 30 minutes trois fois par semaine, poussant leur rythme cardiaque entre 60 et 90 pour cent de sa capacité maximale. Ces lignes directrices furent modifiées par l'American Heart Association et le Département de santé américain et firent office de norme officielle en matière d'exercice

Passez a page 2

*Rythme cardiaque maximal : voir le numéro de juin 2005 du Mensuel JointHealth^{MD} ou consulter le <http://www.arthritisconsumerexperts.org/news/2005-june.cfm#exercice>. Si vous ne disposez pas d'un accès Internet, joignez le comité ACE par téléphone ou par écrit pour obtenir un exemplaire de ce numéro.

L'exercice physique *continued*



« Le plus grand risque lié à l'exercice physique est celui de ne pas en faire »

Dr. Harvey Simon

physique pendant plus de 20 ans.

La course à pied devint une forme d'aérobie très populaire, dont le summum était la participation à un marathon, soit une distance d'environ 41 km (26 milles). Toutefois, la majorité des Américains bouda le mouvement. De nos jours, les recommandations de la recherche s'accordent à reconnaître les bienfaits de l'aérobie pour la santé et la bonne forme. Toutefois, l'exercice physique modéré apporte son lot de bénéfices-santé appréciables.

Bien que la pratique d'exercice physique modéré soit à la portée de la plupart des personnes, les recherches en ce domaine suggèrent que peu d'entre elles, pour ne pas dire la majorité, ne s'y adonnent. Pourquoi ? La croyance populaire selon laquelle l'aérobie constitue le meilleur moyen de se maintenir en santé alors que l'exercice modéré arrive loin derrière côté bénéfiques est malheureusement bien ancrée. Le tableau comparatif suivant fait état des résultats d'études sur les bienfaits de l'exercice modéré.

Le tableau illustre bien les nombreux et importants bénéfices de la marche en matière de taux de mortalité et d'incidents cardiovasculaires. Ce type d'activité physique convient à la plupart des personnes qui pourraient s'y adonner à leur rythme. Dans un article du numéro de mars 2006 du Mensuel JointHealthMD (Marche et exercice : 10 000 pas, un programme qui marche), le comité ACE a évoqué les différents bienfaits de la marche. Pour obtenir un exemplaire papier, consultez le site Web du comité ACE (www.arthritisconsumerexperts.org) et cliquez sur le lien Mensuel JointHealthMD ou appelez le comité ACE.

Rappel important. Avant d'entreprendre un programme d'exercice physique à la maison ou au gym, il est essentiel d'en discuter avec un professionnel de la santé spécialisé dans l'exercice pour personnes souffrant d'arthrite ou d'ostéoporose. Il mettra au point un programme à votre intention, aussi sécuritaire qu'efficace.

Nbre de participants	Type et durée de l'activité modérée	Observed Benefit
10 269 anciens étudiants de Harvard	Marche. Au moins 14,5 km (9 milles)/semaine	Baisse de 22 % du taux de mortalité
	Monter des escaliers. 55 marches/semaine	Baisse de 33 % du taux de mortalité
836 résidents de King County, Washington	Jardinage. Au moins 1 h/semaine	Baisse de 66 % des risques de décès par crise cardiaque soudaine
73 743 Américaines entre 50 et 79 ans	Marche. Au moins 2,5 h/semaine	Baisse de 30 % des risques d'incidents cardiovasculaires
707 Hawaïens retraités, entre 61 et 81 ans,	Marche. Au moins 3,2 km (2 milles)/jour	Baisse de 50 % du taux de mortalité
9 518 Américaines d'âge mûr	Marche. Jusqu'à 16 km (10 milles)/semaine	Baisse de 29 % du taux de mortalité
		Baisse de 27 % du taux de mortalité
1 645 Américains de 65 ans et plus	Marche. Plus de 4 h/semaine	Baisse de 31 % des risques d'hospitalisation pour cardiopathie

Source : Simon HB. The No Sweat Exercise Plan. Lose Weight, Get Health, and Live Longer. New York: McGraw-Hill; 2006

Vos seringues de méthotrexate sont-elles remboursées ?

Le comité ACE a été informé par certains membres de la communauté arthritique de la disponibilité et des coûts personnels liés à l'achat de seringues pour l'injection du méthotrexate (Rheumatrex®). Le méthotrexate est un antirhumatismal modificateur de la maladie (ARMM) utilisé dans le traitement de la polyarthrite rhumatoïde, du lupus et autres formes d'arthrite. Bien que le produit soit disponible sous forme orale (auquel cas le taux d'absorption s'en trouve diminué), cette thérapie comporte habituellement l'auto-administration par injection du médicament, une fois par semaine. Les médicaments contre l'arthrite, l'ostéoporose et autres affections reliées sont de plus en plus prescrits sous leur forme injectable.

Pour le moment, le coût des seringues et aiguilles est assumé par le patient consommateur. Il est important de mentionner que ce produit est dispensé sous forme de seringues déjà préparées, le coût englobant la manutention. Si tous les régimes publics d'assurance-médicaments remboursent en effet le coût du méthotrexate, aucun ne couvre l'achat des seringues.

Dans le cas des personnes diabétiques, le remboursement de la quantité nécessaire de seringues pour l'injection quotidienne d'insuline est prévu aux régimes publics. Dans certaines affections arthritiques de type inflammatoire, la forme injectable d'un médicament est une composante essentielle de la thérapie. Maladie chronique au même titre que le diabète, l'arthrite exige un contrôle adéquat, par médicaments injectables.

Voilà un dossier d'une extrême importance pour lequel le comité Ace aimerait avoir vos commentaires. Faites-nous savoir comment vous percevez le fait de devoir assumer le coût des seringues pour l'injection de votre médicament contre l'arthrite et de l'impact de cette dépense sur votre capacité de prendre votre méthotrexate tel que prescrit. Écrivez-nous ou expédiez-nous un courriel à info@arthritisconsumerexperts.org. Le comité ACE attend vos commentaires et prépare les représentations auprès du Gouvernement concernant cette préoccupation particulière des membres qu'il dessert. <

Les ateliers JointHealthTM gratuits*

Comité ACE

Calendrier 2006 des ateliers éducatifs

GRATUITS JointHealth^{MD} fondés sur la recherche

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que le Comité Ace annonce sa cinquième série annuelle d'ateliers éducatifs fondés sur la recherche. En 2006, le comité ACE centrera ses efforts sur le soutien à apporter à l'Alliance pour un programme canadien de l'arthrite (ACAP) en présentant 10 ateliers gratuits, partout au Canada.

Comme toujours, les ateliers JointHealthMD seront tenus dans plusieurs villes canadiennes et dirigés en collaboration avec des personnalités locales, soit un rhumatologue et un ardent défenseur de la cause arthritique. Les ateliers JointHealthMD visent à fournir aux personnes souffrant d'arthrite, leurs amis et leurs proches, les renseignements les plus à jour en matière de recherches et à traiter des questions et préoccupations spécifiques aux participants. Les ateliers aborderont les plus récentes avancées sur la prévention et le traitement de la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, la polyarthrite psoriasique, l'arthrose et l'ostéoporose.

La préinscription est requise mais la participation et la trousse d'information détaillée sont GRATUITES pour tous les ateliers ACE.

- 12 septembre** : **Halifax, N.-É.** Halifax Radisson, 1649 Hollis St.
- 13 septembre** : **Fredericton, N.-B.** Delta Fredericton, 225 Woodstock Rd.
- 14 septembre** : **Montréal (en français).** Best Western Ville Marie, 3407 rue Peel.
- 14 septembre** : **St-John's, T.-N.** Fairmont Newfoundland, 115 Cavendish Square.
- 19 septembre** : **Winnipeg, MB.** Radisson Winnipeg Downtown, 288 Portage Ave.
- 20 septembre** : **Regina, SK.** Delta Regina, 1919 Saskatchewan Dr.
- 21 septembre** : **Edmonton, AB.** Westin Edmonton, 10135 100th St.
- 26 septembre** : **Ottawa, ON.** Cartier Place, 180 Cooper St.
- 27 septembre** : **Toronto, ON.** Best Western Primrose, 111 Carlton St.
- 3 octobre** : **Victoria, C.-B.** À communiquer

Veillez noter que tous les ateliers se dérouleront de 18 heures à 21 heures afin d'accommoder les participants ayant un emploi pendant le jour. Les dates et endroits des ateliers seront annoncés dans les prochains numéros du Mensuel JointHealthMD et affichés sur le site Web du comité Ace à l'adresse suivante : www.arthritisconsumerexperts.org

Pour s'inscrire, consultez le site Web du comité ACE à www.arthritisconsumerexperts.org ou composez le numéro sans frais 1-866-974-1366.

*** Ces ateliers sont GRATUITS**

Grâce à des subventions sans restriction d'organismes publics et privés, le comité Ace est en mesure d'offrir des ateliers gratuits. Consultez la section remerciements en page 4. Toutefois, le comité ACE ne fait pas la promotion d'une « marque », d'un produit ou d'un programme spécifique à même le matériel qu'il utilise, diffuse ou affiche sur son site Web ou pendant toute activité ou programme éducatif qu'il met sur pied.



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*TM.



Reconnaissance de financement

Au cours des douze derniers mois, ACE a reçu des subventions sans restrictions des organisations suivantes : Amgen Canada / Wyeth Pharmaceuticals, Arthritis Foundation, Arthritis Research Centre of Canada, AstraZeneca Canada Inc., Bristol-Myers Squibb Canada, Glaxo-SmithKline, Hoffmann-La Roche Ltd., Laboratoires Abbott, Limitée, Merck Frosst Canada, Ltée, Pfizer Canada, Schering Canada et Sto:lo Nation Health Services. 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. <


Arthritis Consumer ExpertsTM
910B Richards Street, Vancouver BC V6B 3C1

