

# LES **AUTO-SOINS** DANS L'ARTHROSE





**Rédigé en collaboration avec l'AFLAR**, l'Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale, nous avons réalisé ce livret pour vous apporter des informations sur l'arthrose, sur les idées reçues sur cette maladie rhumatismale et sur les traitements de l'arthrose.

Vous y trouverez des explications pour mieux connaître l'arthrose, des informations et des conseils pratiques pour faire face aux symptômes de votre arthrose.

Soigner l'arthrose est possible, grâce aux moyens thérapeutiques non médicamenteux et médicamenteux avec une prise en charge individualisée, avec pour objectif de freiner l'évolution de l'arthrose, de soulager la douleur et la raideur articulaire en améliorant votre mobilité et votre qualité de vie.

**FRANÇOISE ALLIOT-LAUNOIS, PRÉSIDENTE DE L'AFLAR**

*Françoise Alliot-Launois*

# COMPRENDRE VOTRE ARTHROSE

## QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

L'arthrose touche 10 millions de personnes en France<sup>1</sup>. L'arthrose est diagnostiquée chez un tiers des patients avant l'âge de 40 ans<sup>2</sup>. Elle s'aggrave considérablement avec l'âge : elle atteint alors 65% des plus de 65 ans<sup>3</sup>.

**L'arthrose une maladie chronique du cartilage, et non son usure. Elle peut atteindre toutes les articulations, mais les articulations les plus touchées par l'arthrose sont les mains, le rachis, les genoux et les hanches<sup>4</sup>.**

L'arthrose est liée à des dysfonctionnements de tous les composants de l'articulation. Elle se caractérise par une destruction du cartilage, une inflammation de la membrane synoviale et un remodelage de la couche osseuse<sup>5</sup>.

Ce sont les deux extrémités des os qui sont touchées par l'arthrose. Elles sont recouvertes au niveau de l'articulation par du cartilage, qui permet un glissement fluide et sans résistance entre les deux parties. Le cartilage assure la mobilité de l'articulation. L'os sous-chondral (l'os sous l'articulation) relie le cartilage à l'os et absorbe les chocs pour protéger le cartilage<sup>5</sup>.

L'arthrose est la résultante de phénomènes mécaniques et biochimiques qui déstabilisent l'équilibre entre la synthèse et la dégradation du cartilage et de l'os juste sous l'articulation. L'arthrose est un processus inflammatoire local où il existe des modifications quantitatives et qualitatives entre le cartilage et l'os sous-chondral<sup>6,7</sup>.

<sup>1</sup> INSERM Salle de Presse, Arthrose : résultats d'une enquête sur la gestion des douleurs par les patients et perspectives pour la recherche, 2025. <https://presse.inserm.fr/arthrose-resultats-dune-enquete-sur-la-gestion-des-douleurs-par-les-patients-et-perspectives-pour-la-recherche/70556/>

<sup>2</sup> Résultats de l'enquête Stop Arthrose 2021. [www.aflar.org/2022/02/02/resultats-de-lenquete-stop-arthrose-2021/](http://www.aflar.org/2022/02/02/resultats-de-lenquete-stop-arthrose-2021/)

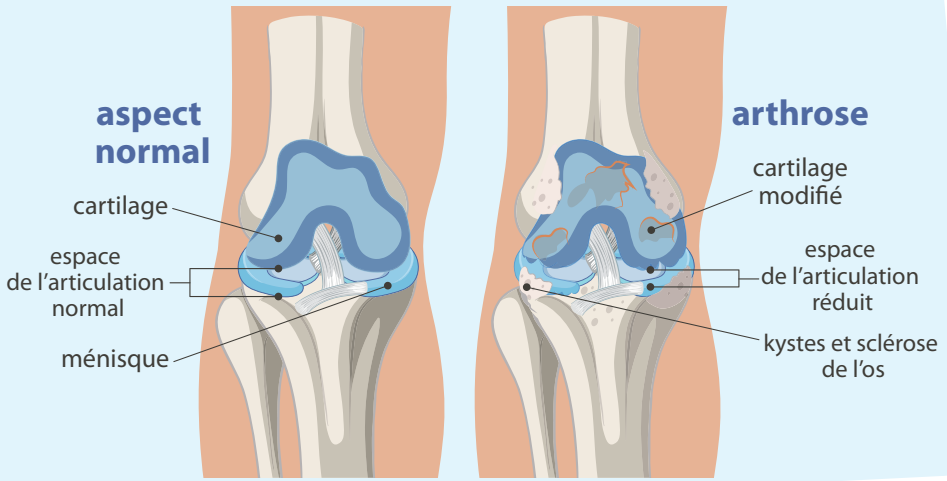
<sup>3</sup> INSERM. Dossier sur l'arthrose. 2022. [www.inserm.fr/dossier/arthrose/](http://www.inserm.fr/dossier/arthrose/)

<sup>4</sup> INSERM, Arthrose. La maladie articulaire la plus répandue. 2022. [www.inserm.fr/dossier/arthrose/](http://www.inserm.fr/dossier/arthrose/)

<sup>5</sup> LOEUILLE D. *Arthrose et Os sous-chondral mythe ou réalité ?* 2004. [www.grio.org/documents/page300/journee-scientifique-17-370-1276692075.pdf](http://www.grio.org/documents/page300/journee-scientifique-17-370-1276692075.pdf)

<sup>6</sup> INSERM. Dossier sur l'arthrose. 2022. [www.inserm.fr/dossier/arthrose/](http://www.inserm.fr/dossier/arthrose/)

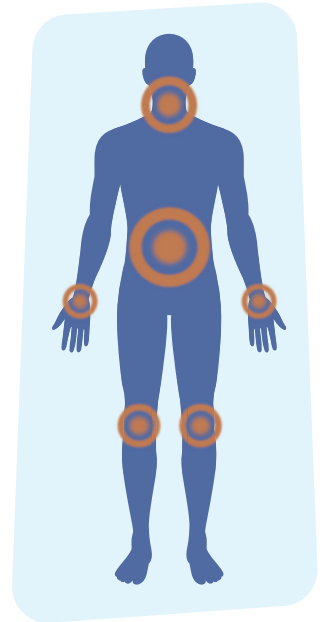
<sup>7</sup> Zappalà, Agata et al. "Functional Roles of Connexins and Gap Junctions in Osteo-Chondral Cellular Components." *International journal of molecular sciences* vol. 24,4 4156. 19 Feb. 2023, doi:10.3390/ijms24044156 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9967557/>



## LES SYMPTÔMES FRÉQUENTS

Les symptômes clés sont la douleur, la raideur, parfois le gonflement des articulations entraînant une gêne et des incapacités fonctionnelles (par exemple l'incapacité de bouger ou mobiliser une articulation ou encore de marcher). L'arthrose se caractérise par des poussées douloureuses aiguës de type inflammatoire (ne cessant pas au repos, avec des douleurs nocturnes et le gonflement des articulations), à l'inverse des douleurs mécaniques, qui elles, surviennent lors des mouvements, s'aggravent au cours de la journée et sont soulagées par le repos<sup>8</sup>.

La raideur, la douleur et le gonflement des articulations sont responsables de difficultés de mouvements. La douleur et la perte de souplesse rendent difficile la réalisation de la vie au quotidien<sup>9</sup>.



<sup>8</sup> COFER, *Bases neurophysiologiques, mécanismes physiopathologiques d'une douleur aiguë et d'une douleur chronique*. [www.lecofer.org/item-cours-1-11-6.php](http://www.lecofer.org/item-cours-1-11-6.php)

<sup>9</sup> K. Giraud, G. Chatap, J.-P. Vincent et le groupe « Douleurs aiguës de la personne âgée ». Raideur matinale. *La Presse Médicale* 2004;33 :803-07. [www.antalvite.fr/wp-content/uploads/2021/08/raideur\\_matinale-1.pdf](http://www.antalvite.fr/wp-content/uploads/2021/08/raideur_matinale-1.pdf)

## L'ÉVOLUTION DE L'ARTHROSE : VARIABLE D'UNE PERSONNE À L'AUTRE

**L'arthrose est une maladie des articulations mais on retrouve plusieurs facteurs favorisants.**

Il y a par exemple l'existence de traumatismes de l'articulation, ou le fait d'avoir des articulations désaxées (par exemple, avoir les genoux en X ou en parenthèses). Les femmes sont également les plus touchées, notamment lors de la ménopause (plusieurs études semblent montrer l'implication des œstrogènes). L'avancée en âge est également un facteur favorisant, même si l'arthrose touche tout de même une personne sur 3 avant 40 ans<sup>10</sup>.

De plus, un poids excessif augmente la charge mécanique sur les articulations du membre inférieur : le genou et la hanche. La surcharge pondérale a un double effet nocif : elle favorise l'apparition de l'arthrose et lorsque la maladie est installée, elle est un facteur aggravant<sup>11</sup>.

Il est possible de freiner l'évolution de l'arthrose avec une stratégie adaptée pour préserver la qualité des mouvements et l'autonomie<sup>12</sup>.

## IDÉES REÇUES SUR L'ARTHROSE DU GENOU (VRAI/FAUX)<sup>13</sup>

« L'ARTHROSE DU GENOU EST UNE FATALITÉ »

**✗ FAUX** La prise en charge de l'arthrose du genou repose avant tout sur la mise en place de mesures hygiéno-diététiques (réduction du surpoids, activité physique régulière (en dehors des poussées douloureuses où la réduction de l'activité est nécessaire), en complément de kinésithérapie, port d'orthèses ou utilisation de cannes. Le traitement symptomatique fait appel principalement aux médicaments contre la douleur et contre l'arthrose du genou<sup>14,15</sup>.



<sup>10</sup> Y. Henrotin et al., *Impact de l'arthrose sur la qualité de vie des patients : ce que nous apprend l'enquête franco-belge « Stop Arthrose » en 2021.*, 2021. [www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1169833021004889](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1169833021004889)

<sup>11</sup> COFER. ARHTROSE, 2025. Disponible sur [www.lecofer.org/item-cours-1-8-0.php#ch\\_3](http://www.lecofer.org/item-cours-1-8-0.php#ch_3)

<sup>12</sup> Arthrose, dossier de l'Organisation Mondiale de la Santé, 2023 [www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis](http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis)

<sup>13</sup> Arthrose, luttons contre les idées reçues ! [www.stop-arthrose.org/IMG/pdf/edito.pdf](http://www.stop-arthrose.org/IMG/pdf/edito.pdf)

<sup>14</sup> Trouvin AP, Perrot S. Douleur dans l'arthrose : comprendre les mécanismes pour améliorer la prise en charge. *Rev Rhum* 2018;25:324-30. [www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1169833017303204](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1169833017303204)

<sup>15</sup> Stop Arthrose, *L'arthrose peut être évitée*, 2012. [www.stop-arthrose.org/l-arthrose-peut-etre-evitee](http://www.stop-arthrose.org/l-arthrose-peut-etre-evitee)

## « IL N'Y A RIEN À FAIRE CONTRE LA DOULEUR »

**X FAUX** La douleur peut être soulagée par :

- ✓ Différents traitements non médicamenteux pour améliorer les capacités fonctionnelles comme des applications locales ou neurostimulation électrique transcutanée (TENS).
- ✓ Des traitements médicamenteux anti-douleur<sup>16</sup>.

## « TOUT LE MONDE A DE L'ARTHROSE »

**X FAUX** L'arthrose ne touche pas systématiquement toutes les personnes en vieillissant : Selon la Société Française de Rhumatologie, elle touche 8 à 15% de la population « Avoir des douleurs articulaires ne signifie pas toujours qu'il s'agit d'arthrose<sup>17</sup> ».

## « L'ARTHROSE DU GENOU EST UNE MALADIE GRAVE »

**✓ VRAI ET X FAUX** Vrai car l'arthrose reste la seconde cause d'invalidité en France et touche 10 millions de personnes. Faux puisqu'il y a des traitements non pharmacologiques et pharmacologique dans l'arthrose qui améliorent l'évolution de la maladie et permettent de préserver autant que possible l'autonomie<sup>18</sup>.

## « L'ARTHROSE DU GENOU SE SOIGNE »

**✓ VRAI** L'arthrose ne se guérit pas mais se soigne de plusieurs manières. Avec un bon accompagnement et un bon traitement, vous pourrez être soulagé<sup>19</sup>.

## « IL N'Y A PAS DE MÉDICAMENTS CONTRE L'ARTHROSE »

**X FAUX** Il existe plusieurs traitements contre l'arthrose, comme les antalgiques, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) oraux et topiques locaux, les infiltrations et l'anti-arthrosiques d'action lente (AASALs)<sup>20</sup>.

<sup>16</sup> S. Mathieu et al., *Effets des traitements de fond antirhumatismaux dans l'arthrose : méta-analyse*, 2023. [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1169833023000054](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1169833023000054)

<sup>17</sup> Société Française de Rhumatologie : *Livre blanc de la rhumatologie française, Un état des lieux ambitieux pour l'avenir de la spécialité*

<sup>18</sup> Delplace V. et al., *Des traitements à venir aux traitements d'avenir*, 2021. [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878622720301351](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878622720301351)

<sup>19</sup> SS. Mathieu et al., *Effets des traitements de fond antirhumatismaux dans l'arthrose : méta-analyse*, 2023. [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1169833023000054](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1169833023000054)

<sup>20</sup> Stop Arthrose : *Les traitements médicaux*, 2014. [www.stop-arthrose.org/les-traitements-medicaux](http://www.stop-arthrose.org/les-traitements-medicaux)

# SE SOIGNER SOI-MÊME : LES TRAITEMENTS COMPLÉMENTAIRES

## L'IMPORTANCE DU MOUVEMENT DANS L'ARTHROSE<sup>21</sup> ET DE LA RÉÉDUCATION

Bouger est une recommandation essentielle dans l'arthrose. L'arthrose n'est pas une contre-indication à la pratique de l'activité physique. Au contraire, le mouvement est un traitement indispensable dans l'arthrose. En dehors des crises douloureuses, la pratique d'une activité physique régulière doit être adaptée et aide à réduire la douleur et à améliorer la mobilité. La lutte contre la sédentarité est quotidienne et peut être incluse facilement.



**Toutes les activités quotidiennes vont participer à bouger : faire ses courses à pied, bricoler, se promener en famille, jardiner, sont des manières simples d'intégrer une activité physique adaptée au quotidien.**

**La marche** est un élément central de nos vies et peut toujours faire partie de la vie quotidienne des personnes arthrosiques. Marcher mobilise les articulations sans les brusquer, peut se faire au rythme de chacun, selon le temps de chacun. Il n'y a pas besoin de faire 10 000 pas par jour pour activer les articulations ! Marcher pendant 30 minutes par jour, à votre rythme (cela peut être 10 minutes 3 fois par jour) et dans un endroit qui vous plaît participe à renforcer les articulations et à maintenir un bon état de santé.

<sup>21</sup> Vignon E. et al. Arthrose du genou et de la hanche et activité : revue systématique internationale et synthèse (OASIS). Rev. Rhum. 2006 [www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1169833006002559](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1169833006002559)

Pour développer vos capacités de mouvement et bouger, votre kinésithérapeute vous accompagne pour vous conseiller et bâtir un programme de gymnastique, dans la rééducation de votre articulation et la récupération des mouvements. Il vous conseillera et pourra vous proposer un programme sur les activités physiques adaptées à votre arthrose en fonction de vos douleurs et de votre niveau et capacités. Par exemple, certaines activités sportives comme le yoga ou la natation mobilisent les articulations en douceur.



Un enseignant en activité physique adaptée peut également vous conseiller sur les exercices les plus adaptés à votre état de santé et votre condition physique. Il pourra vous accompagner pour bien faire les mouvements et vous expliquer des exercices à faire à la maison.



## UNE ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE <sup>22</sup>

Associer l'activité physique et l'équilibre alimentaire est une clé pour garder plus facilement son poids de forme et conserver une bonne hygiène de vie.

Misez avant tout sur une alimentation diversifiée, adaptée à votre degré d'activité et riche en fruits et légumes. Vous pouvez limiter les matières grasses (et privilégier les huiles végétales), éviter les graisses cachées (souvent présentes dans les produits industriels et transformés), ne pas sauter de repas pour garder un rythme alimentaire régulier et boire suffisamment d'eau, pendant et entre les repas.

Si nécessaire, en cas de difficultés pour stabiliser votre poids ou l'abaisser, un nutritionniste (ou diététicien) pourra vous conseiller et vous suivre<sup>23</sup>.



<sup>22</sup> Programme National de Nutrition Santé (PNNS) [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

<sup>23</sup> Czernichow S, Sellam J. *Arthrose arthrite Je me soigne en mangeant*. 2024. Editions Solar.

Une perte de poids peut être bénéfique si vous êtes atteints d'arthrose : la pression mécanique sera moins importante sur les genoux, hanches et colonne vertébrale.

La perte de poids peut aussi améliorer votre mobilité articulaire et réduire votre douleur. De manière plus générale, perdre du poids contribue à un bon état de santé.

## GÉRER LA DOULEUR

La douleur peut également être apaisée par des **dispositifs médicaux**.

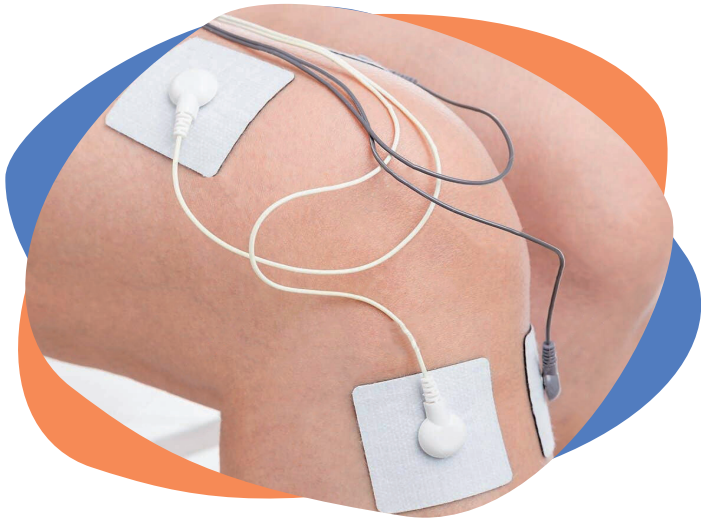
### LA NEUROSTIMULATION ÉLECTRIQUE TRANSCUTANÉE OU TENS

Par exemple, la neurostimulation électrique transcutanée (ou TENS) est une technique « d'analgésie non médicamenteuse<sup>24</sup> » utilisée contre les douleurs chroniques. Ce sont des électrodes positionnées sur la peau, qui agissent selon 2 modes d'action complémentaires : le **blocage du signal douloureux** (par une sensation de fourmillements. Cela court-circuite le signal douloureux et l'empêche d'atteindre le cerveau) et la **stimulation endorphinique** (par une sensation de petits battements et un relargage d'endorphines, qui ont une action antalgique (anti-douleur))<sup>25</sup>.

Cet appareil peut vous être prescrit par l'un des médecins exerçant dans une structure spécialisée dans la douleur chronique, médecins spécialistes (rhumatologue, chirurgien orthopédique, neurochirurgien ou neurologue) ou titulaires d'un DU de prise en charge de la douleur ou une capacité d'évaluation et de traitement de la douleur.

<sup>24</sup> Maheu et al. *Wearable transcutaneous electrical nerve stimulation is effective and safe for the treatment of knee osteoarthritis pain: a randomized controlled trial versus weak opioids*. Ther Adv Musculoskelet Dis. 2022,14:1-18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35069809/>

<sup>25</sup> Waller-Wise R. *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation: An Overview*. J Perinat Educ. 2022 ;31:49-57. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35165504/>



Le TENS permettra de soulager vos douleurs, le médecin spécialiste vous montrera comment l'utiliser. Il pourra également vous conseiller sur le nombre de fois d'utilisation, selon votre état de santé et l'importance de vos douleurs.

## LES CURES THERMALES<sup>26</sup>

Votre médecin traitant peut vous prescrire des cures thermales. Les cures utilisent les bienfaits de produits thermo-minéraux sur la peau. La complémentarité des soins hydrothermaux (bains, applications de boues, vapeurs thermales...) et des techniques rééducatives (massages sous affusion d'eau, kinésithérapie en piscine d'eau thermale...) améliore les douleurs des arthrosiques et augmente les capacités fonctionnelles.

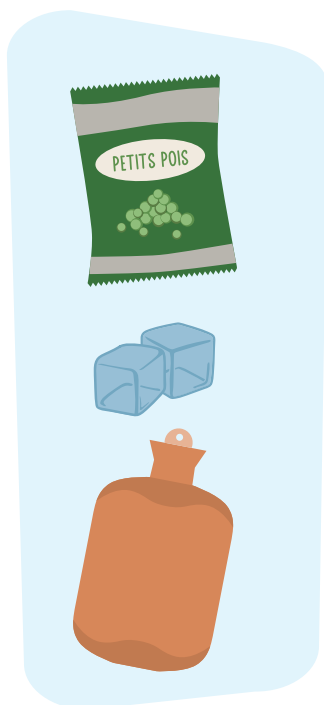


<sup>26</sup> Negro N. Place de la cure thermale dans la prise en charge de l'arthrose. *Pratique en nutrition* 2020;62:38-41. [www.researchgate.net/profile/Nathalie-Negro/publication/340167651\\_Place\\_de\\_la\\_cure\\_thermale\\_dans\\_la\\_prise\\_en\\_charge\\_de\\_l\\_arthrose/links/640071250d98a97717d040f2/Place-de-la-cure-thermale-dans-la-prise-en-charge-de-larthrose.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Nathalie-Negro/publication/340167651_Place_de_la_cure_thermale_dans_la_prise_en_charge_de_l_arthrose/links/640071250d98a97717d040f2/Place-de-la-cure-thermale-dans-la-prise-en-charge-de-larthrose.pdf)

## LES AUTO-TECHNIQUES LOCALES<sup>27</sup>

Vous pouvez aussi apaiser votre douleur chez vous, en utilisant le froid ou le chaud. Tandis que le froid aide à lutter contre l'inflammation, le chaud détendra vos muscles. Faites attention à ne pas appliquer votre source chaude ou froide directement sur votre peau. Pour cela, placez un tissu fin entre votre peau et la source de chaud ou de froid. Vous pouvez aussi retrouver des patches de chaud ou de froid (pour soulager la douleur ou l'inflammation) en pharmacie.

Vous pouvez aussi retrouver des instruments de massage spécifiques pour l'articulation douloureuse. Vous pourrez ainsi détendre vos articulations douloureuses et les muscles alentours avec un masseur, pour limiter la douleur et travailler à réactiver l'articulation.



## LES TECHNIQUES À VISÉE DE BIEN-ÊTRE

**La santé mentale a un impact sur la santé physique, et notamment sur la gestion de la douleur. Il est donc important de trouver des techniques qui vous permettent de vous détendre, de vous relaxer et mieux respirer.**

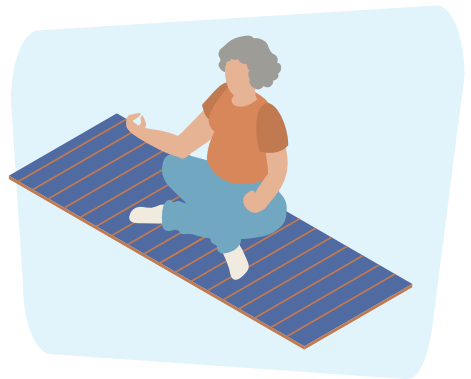
Certaines techniques de relaxation peuvent vous aider à vous détendre, à vous relaxer, à penser à autre chose. La relaxation est une méthode très ancienne trouvant notamment ses sources dans le yoga *nidra*. Il existe aussi la méthode de Jacobson, consistant à détendre le corps par le biais de tensions des muscles suivies de relâchements, ou encore la méthode de Schultz appelée « entraînement autogène<sup>28</sup> ».

<sup>27</sup> Arthrolink : *Soulager l'arthrose : comment atténuer les douleurs lors des crises ?*  
[www.arthrolink.com/fr/dossiers-arthrose/tous-les-dossiers/attenuer-douleurs-crisis-arthrose](http://www.arthrolink.com/fr/dossiers-arthrose/tous-les-dossiers/attenuer-douleurs-crisis-arthrose)



**Le Yoga** est une pratique sportive douce, dans lequel on allie mouvements lents, respiration et concentration. Le yoga aide à préserver la souplesse de vos articulations, à renforcer vos muscles autour des zones douloureuses et à améliorer l'équilibre. Il aide à la détente et contribue à mieux gérer la douleur au quotidien. Si le yoga vous convient, cela peut remobiliser en douceur vos articulations et vous aider à diminuer votre douleur<sup>29</sup>.

**La respiration** est également centrale dans la gestion de la douleur et la relaxation : respirer de façon harmonieuse va être un atout pour affronter la journée. Apprendre à souffler, à respirer nécessite un petit apprentissage, que vous pouvez prendre avec un sophrologue. Il faut veiller à ne pas se crispier, ni bloquer sa respiration. La première étape consiste à prendre pleine conscience de sa respiration<sup>30</sup>.



<sup>28</sup> Passeport Santé : *Training autogène de Schultz : définition, exercices, bienfaits*. [www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=training\\_autogene\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=training_autogene_th)

<sup>29</sup> Passeport Santé : *Le Yoga*. [www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=yoga\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=yoga_th)

<sup>30</sup> Jiang X et al., *Effects of breathing exercises on chronic low back pain : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*, 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37718775/>

La relaxation peut être compliquée au début, alors vous pouvez vous appuyer sur des tutoriels, vidéos ou audios pour commencer vous relaxer.

Il existe aussi des **applications**<sup>31</sup> que vous pouvez installer et qui peuvent vous guider pour mobiliser votre corps, manger équilibré, mais également pour prendre soin de votre santé mentale.

N'hésitez pas vous entourer de professionnels de santé pour prendre soin de votre santé mentale, tels que psychologue, sophrologue, yoga-thérapeute ou encore expert en méditation pleine conscience.

Les auto soins peuvent jouer un rôle important tant sur la phase aiguë que sur la phase chronique de la maladie. Nous vous conseillons d'essayer et d'utiliser différentes modalités pour diminuer la douleur et l'inflammation, en veillant à minimiser le stress, entre autres par des exercices respiratoires.

## ÊTRE SOIGNÉ <sup>32</sup>

**La prise en charge thérapeutique est personnalisée et dépend de nombreuses caractéristiques telles que l'âge du patient, sa pratique régulière ou non d'une activité physique, l'intensité de la douleur et du handicap, la présence de signes inflammatoires (épanchements) et le degré d'atteinte structurale. Elle dépend aussi des facteurs de risque d'aggravation (obésité, contraintes mécaniques...)**<sup>33</sup>

Votre médecin traitant vous connaît bien il est le mieux placé pour diagnostiquer votre arthrose<sup>34</sup>. Sachez qu'une simple radiographie suffit en général. Votre médecin pourra vous prescrire des traitements adaptés pour soulager la douleur et ralentir l'évolution de la maladie<sup>35</sup>. Il vous orientera vers d'autres professionnels de santé compétents dans la prise en charge de l'arthrose : rhumatologue, médecin de rééducation (MPR), médecin du sport, kinésithérapeute, ergothérapeute, podologue.

C'est l'ensemble de ces prises en charge associées aux traitements médicamenteux et aux conseils diététiques qui vous permettra de retrouver une meilleure qualité de vie<sup>36</sup>.

<sup>31</sup> Application Martha. [www.martha-move.com/](http://www.martha-move.com/)

<sup>32</sup> Arthrose, luttons contre les idées reçues ! [www.stop-arthrose.org/IMG/pdf/edito.pdf](http://www.stop-arthrose.org/IMG/pdf/edito.pdf)

<sup>33</sup> [www.has-sante.fr/jcms/pprd\\_2974704/fr/arthrose-le-paracetamol-en-1re-intention-lors-des-crisis-doulooureuses](http://www.has-sante.fr/jcms/pprd_2974704/fr/arthrose-le-paracetamol-en-1re-intention-lors-des-crisis-doulooureuses)

<sup>34</sup> NSERM. *Bientôt de nouvelles techniques pour « voir » l'arthrose ? 2022.*

[www.inserm.fr/actualite/bientot-de-nouvelles-techniques-pour-voir-larthrose/](http://www.inserm.fr/actualite/bientot-de-nouvelles-techniques-pour-voir-larthrose/)

<sup>35</sup> Stop Arthrose, *L'arthrose peut être évitée*, 2012. [www.stop-arthrose.org/l-arthrose-peut-etre-evitee](http://www.stop-arthrose.org/l-arthrose-peut-etre-evitee)

<sup>36</sup> Arthrose, luttons contre les idées reçues ! [www.stop-arthrose.org/IMG/pdf/edito.pdf](http://www.stop-arthrose.org/IMG/pdf/edito.pdf)



Votre pharmacien pourra vous conseiller et vous apporter toutes les informations sur le bon usage de vos médicaments.

### Plusieurs professionnels de santé sont impliqués dans votre lutte contre l'arthrose :

- Un pédicure-podologue, pour une analyse posturale ou des semelles sur-mesure si nécessaire
- Un nutritionniste (ou diététicien), pour une prise en charge nutritionnelle adaptée
- Un ergothérapeute, pour des conseils dans l'aménagement de votre domicile
- Un psychologue pour garder un mental en bonne santé, parce que la santé du corps est autant importante que la santé de l'esprit
- Un infirmier, pour un accompagnement, des conseils ou des soins à domicile.
- Un enseignant d'activité physique adaptée, pour connaître les exercices les plus adaptés à votre état de santé.
- Un chirurgien orthopédique, si une opération est nécessaire.
- Un algologue, spécialisé dans la prise en charge de la douleur aiguë ou chronique.



Il est important de suivre la prescription du médecin et les directives du pharmacien. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien et à lire la notice de chaque médicament.

De nouvelles recommandations ont été émises par la Société Française de Rhumatologie (SFR) en collaboration avec des patients-experts de l'AFLAR, pour le genou. <sup>37</sup>



<sup>37</sup> Recommandations de traitement dans l'arthrose du genou par la SFR.  
[www.arsylab.com/arthrose-genou-recommandations-sfr/](http://www.arsylab.com/arthrose-genou-recommandations-sfr/)

# RESSOURCES ET ACCOMPAGNEMENT

## Sites ressources

- ✦ [www.aflar.org](http://www.aflar.org)
- ✦ [www.stop-arthrose.org](http://www.stop-arthrose.org)
- ✦ [ansm.sante.fr](http://ansm.sante.fr)
- ✦ [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- ✦ [www.arthrolink.com/fr](http://www.arthrolink.com/fr)
- ✦ [www.martha-move.com](http://www.martha-move.com)

## Programme national de nutrition santé

- ✦ <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/le-programme-national-nutrition-sante/article/programme-national-nutrition-sante-pnns-professionnels>

## Recommandations de traitement dans l'arthrose du genou par la SFR

- ✦ [www.larhumatologie.fr/pathologie/arthrose](http://www.larhumatologie.fr/pathologie/arthrose)

## Bibliographie

- 📄 Académie nationale de médecine. Thérapies complémentaires (acupuncture, hypnose, ostéopathie, tai-chi) leur place parmi les ressources de soins. Rapport du 5 mars 2013.
- 📄 Aflar – Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale. 2016. Livre blanc des Etats Généraux de l'Arthrose 2015 – 2016. <https://www.aflar.org/2021/03/31/livre-blanc-des-etats-generaux-de-larthrose/>
- 📄 Czernichow S, Sellam J. *Arthrose arthrite Je me soigne en mangeant*. 2024. Ed.Solar.
- 📄 Françon A, Forestier R. Spa therapy in rheumatology. Indications based on the clinical guidelines of the French National Authority for health and the European League Against Rheumatism, and the results of 19 randomised clinical trials. *Bull Acad Natl Med*. 2009 Jun ; 193(6) : 1345-56 ; discussion 1356-8.
- 📄 K. Giraud, G. Chatap, J.-P. Vincent et le groupe « Douleurs aiguës de la personne âgée ». 2004. Dossier gérontologie ; Douleurs du sujet âgé : Raideur matinale. *La Presse Médicale*, 33 (12), 803-807. [https://doi.org/10.1016/s0755-4982\(04\)98740-4](https://doi.org/10.1016/s0755-4982(04)98740-4)
- 📄 Richette P, Corvol M, Bardin T. Oestrogènes, cartilage et arthrose. *Revue du Rhumatisme* 2003 ; 70 (7) : 567-72.
- 📄 Thurel, C. 2008. *Le médecin généraliste face aux... douleurs de l'arthrose. Douleurs : Evaluation – Diagnostic – Traitement*, 9(6), 311-314. <https://doi.org/10.1016/j.douler.2008.09.009>

Avec le soutien institutionnel des laboratoires Expanscience

**EXPANSCIENCE**<sup>®</sup>  
LABORATOIRES

Nous remercions **le Professeur Emérite Gérard Chalès**,  
rhumatologue et les patients experts de l'AFLAR.

  
**AFLAR**  
ASSOCIATION FRANÇAISE DE  
LUTTE ANTIRHUMATISMALE