

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne *Choisir avec soin* reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org. Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Traitement de l'arthrose du genou

Les suppléments populaires ne fonctionnent pas

L'arthrose est la forme d'arthrite la plus répandue. Elle affecte un adulte canadien sur dix (www.arthritis.ca). Le genou est l'une des articulations les plus souvent affectées et cela amène plusieurs symptômes. En effet, beaucoup de gens souffrent d'une douleur aux genoux et, souvent, ils essaient des médicaments qui sont en vente libre pour la soulager et pour tenter d'éviter la chirurgie. Parmi les plus populaires de ces produits, mentionnons la glucosamine et le sulfate de chondroïtine.

Étant donné que la glucosamine et la chondroïtine sont des éléments constitutifs du cartilage et que l'arthrose est liée à une dégénérescence du cartilage, bien des gens pensent que leur ajout à l'alimentation pourrait les aider à reconstituer leur cartilage et à soulager la douleur. Si, à première vue, cela semble logique, en réalité, ces suppléments ne fonctionnent pas. Voici pourquoi :

Ces suppléments populaires sont inefficaces.

De nombreuses études ont montré que la glucosamine et le sulfate de chondroïtine n'aident pas à soulager la douleur causée par l'arthrose des genoux. Les gens qui prennent

ces suppléments font souvent état d'une diminution de la douleur ou de l'enflure de leurs articulations. Or, ils obtiennent les mêmes résultats avec un placebo (comprimé de sucre) sans ingrédient actif. Les analgésiques comme l'acétaminophène (Tylenol et version générique) et l'ibuprofène (Advil, Motrin IB et version générique) sont beaucoup plus utiles.



Les suppléments peuvent être dangereux.

En soi, la glucosamine et la chondroïtine ne sont pas nocives, mais elles peuvent interagir avec d'autres médicaments. Par exemple, elles peuvent amplifier l'effet de la warfarine (Coumadin et version générique) sur la coagulation du sang. Cela accroît le risque d'apparition d'ecchymoses et de saignements. Quand la warfarine est en cause, les problèmes qui surviennent conduisent souvent les gens à l'urgence.

Ce que vous obtenez n'est pas toujours ce que vous croyez...

Ce qui n'aide pas, c'est que les étiquettes placées sur les flacons sont parfois trompeuses. En 2013, *Consumer Reports* a testé seize suppléments pour la douleur articulaire et découvert que sept d'entre eux contenaient moins de chondroïtine que la quantité indiquée sur l'étiquette.

D'autres approches sont plus efficaces.

Il existe des façons plus efficaces de soulager la douleur arthritique du genou :

- la physiothérapie;
- la perte de poids;
- la prise d'acétaminophène (Tylenol et version générique);
- la prise d'ibuprofène (Advil, Motrin IB et version générique);

- la prise de naproxène sodique (Aleve et version générique);
- la prise d'autres anti-inflammatoires.

Si ces approches ne fonctionnent pas, vous pouvez aborder avec votre médecin les traitements tels que les injections ou la chirurgie.

© 2014 Consumers Union of United States, Inc., 101 Truman Ave., Yonkers, NY 10703-1057. Créé en collaboration avec l'Association canadienne d'orthopédie pour Choisir avec soin. Des portions de ce rapport sont dérivées du document de l'Association canadienne d'orthopédie « Les cinq examens et traitements sur lesquels les médecins et les patients devraient s'interroger ». Ce rapport ne doit pas remplacer les conseils d'un médecin. Ni l'Université de Toronto, ni l'Association canadienne d'orthopédie, ni le Consumer Reports ne seront responsables d'erreurs ou d'omissions, quelles qu'elles soient, ou de toutes conséquences de celles-ci, ou de l'utilisation de toute information contenue dans ce rapport.

Quelques solutions pour vous aider à soulager la douleur causée par l'arthrose du genou

Perdez votre surplus de poids. La perte d'une livre (450 grammes) de poids excédentaire peut enlever environ quatre livres (1,8 kg) de pression sur vos genoux lors de la marche.

Faites de l'activité physique. Pour soutenir vos genoux, choisissez des exercices de musculation axés particulièrement sur les quadriceps qui sont situés devant la cuisse. Les exercices aérobiques peuvent donner plus de force et soulager la douleur. Les étirements peuvent prévenir la raideur. Informez-vous auprès des centres communautaires ou des centres d'entraînement de votre localité au sujet des programmes d'exercices pour les personnes qui souffrent d'arthrite.



Utilisez des aides mécaniques. Une canne, une béquille ou un déambulateur (marchette) peuvent alléger le poids imposé à des genoux douloureux.

Appliquez de la chaleur et du froid. Un coussin chauffant peut soulager la raideur et la sensibilité articulaire chronique. Lorsque vous avez une douleur aiguë et de l'enflure, appliquez de la glace.

Recourez à la massothérapie. Lors d'un sondage en ligne réalisé en 2010 auprès des lecteurs de *Consumer Reports*, le dépressomassage (massage en profondeur) a obtenu un score élevé. La moitié des répondants ont affirmé que ces massages avaient eu des « résultats très positifs » sur leur arthrose.

Utilisez les médicaments avec prudence.

- L'ibuprofène (Advil, Motrin IB et version générique) et le naproxène (Aleve et version générique) peuvent soulager la douleur et l'inflammation. Toutefois, il est important de savoir qu'ils peuvent entraîner des saignements de l'estomac et une augmentation de la tension artérielle si on les prend pendant une période prolongée. Essayez de ne les utiliser que pendant de brèves périodes.
- L'acétaminophène (Tylenol et version générique) peut aussi soulager la douleur. Cependant, à doses élevées, il peut endommager le foie. Assurez-vous de ne pas dépasser 4000 mg par jour.