



Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale Choosing Wisely Canada. Cette campagne vise à aider les professionnels de la santé et les patients à engager un dialogue au sujet des examens et des traitements qui ne sont pas nécessaires et à les aider à faire des choix judicieux et efficaces en vue d'assurer des soins de qualité. La campagne 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.ca](http://www.choisiravecsoin.ca).  
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

## Traitements de la polyarthrite rhumatoïde

Les médicaments « non biologiques » sont un meilleur premier choix

La polyarthrite rhumatoïde est un problème de santé grave. Elle est causée par le système immunitaire du corps qui attaque la membrane qui tapisse l'intérieur des articulations et affecte parfois les vaisseaux sanguins et d'autres organes. Il en résulte de l'enflure, de la raideur et de la douleur.

La polyarthrite rhumatoïde ne se guérit pas, mais elle peut être traitée. Non traitée, la polyarthrite rhumatoïde peut causer des séquelles irréversibles aux articulations et aux organes internes, de même qu'une incapacité.

### Comment traite-t-on la polyarthrite rhumatoïde?

Les principaux médicaments utilisés pour traiter la polyarthrite rhumatoïde sont les ARMM (antirhumatismaux modificateurs de la maladie). Ces médicaments aident à prévenir les problèmes articulaires. Les ARMM comprennent des médicaments biologiques et non biologiques.

Les médicaments non biologiques sont utilisés depuis longtemps. Ils se sont révélés efficaces et sécuritaires avec les années. Leurs effets secondaires sont bien connus, affectent seulement certaines personnes, et peuvent être gérés en collaboration avec le rhumatologue.



L'utilisation des agents biologiques pour le traitement de la polyarthrite rhumatoïde est plus récente. Dans la plupart des cas, la Société canadienne de rhumatologie ne recommande pas les médicaments biologiques comme premier choix de traitement.

### Les médicaments non biologiques pourraient être plus sécuritaires.

Les médicaments non biologiques ont fait l'objet d'un plus grand nombre d'études que les agents biologiques pour le traitement de la polyarthrite rhumatoïde. Des données très solides démontrent l'efficacité des médicaments non biologiques pour beaucoup de personnes. Les médicaments non biologiques comprennent :

- le méthotrexate (Methoject et génériques);
- le léflunomide (Arava et génériques);
- l'hydroxychloroquine (Plaquenil et génériques);
- la sulfasalazine (Salazopyrin et génériques).

## **Les agents biologiques peuvent avoir des effets secondaires rares, mais graves.**

Les effets secondaires suivants des agents biologiques sont rares, mais ils peuvent être graves et mettre la vie en danger :

- infections graves de la peau ou des poumons;
- cancers de la peau;
- réactions allergiques graves.

Autres effets secondaires moins graves :

- Infections mineures, maux de tête et réactions au point d'injection. En général, les gens ne changent pas de traitement en raison de ces effets secondaires.

## **Quand est-il approprié de prendre un agent biologique pour la polyarthrite rhumatoïde?**

La plupart des personnes devraient essayer au moins un médicament non biologique pour une période minimale de trois à quatre mois avant de passer à un agent biologique. S'il n'y a pas d'amélioration, vous devriez consulter un rhumatologue au sujet de la possibilité d'essayer un agent biologique. Si le médicament non biologique n'a pas été efficace, il y a de bonnes chances qu'un agent biologique puisse soulager vos symptômes.

Chaque personne réagit différemment aux médicaments. Si un agent biologique ne fonctionne pas, un autre pourrait être efficace. Mais attention, vous ne devriez jamais prendre deux agents biologiques différents en même temps.

© 2016 Consumers Union of United States, Inc., 101 Truman Ave., Yonkers, NY 10703-1057. Créé en collaboration avec la Société canadienne de rhumatologie (SCR) pour Choisir avec soin, en partenariat avec l'Association médicale canadienne. Des portions de ce rapport sont dérivées du document de la SCR « 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 médicale canadienne, ni la SCR, 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.

## **Conseils pour mieux vivre avec la polyarthrite rhumatoïde**

En plus des articulations, la polyarthrite rhumatoïde affecte d'autres parties du corps. Il importe de prendre soin de soi et de sa santé.

- **Prenez chaque médicament comme il a été prescrit.** Les médicaments ne fonctionnent pas si on ne les prend pas! Parlez à votre rhumatologue si vous avez des questions au sujet de votre médicament. C'est votre expert en matière d'arthrite.
- **Restez actif.** Les études montrent que l'exercice régulier réduit la douleur et améliore le niveau d'énergie et le sommeil. Des exercices légers comme la natation et l'aquaforme sont très efficaces.



- **Faites vérifier vos os.** Demandez à votre médecin de passer un test de densité osseuse. La polyarthrite rhumatoïde peut causer une perte osseuse. Les médicaments courants utilisés pour traiter la polyarthrite rhumatoïde comme la prednisone et d'autres corticostéroïdes peuvent aussi causer une perte osseuse.
- **Faites vérifier votre taux de cholestérol.** Les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde sont plus susceptibles d'avoir un problème de cholestérol. Votre taux de cholestérol HDL (bon cholestérol) pourrait être trop bas.
- **Cessez de fumer.** La recherche a maintenant démontré que le tabac contribue aux débuts de la polyarthrite rhumatoïde, et peut-être aussi à sa persistance.
- **Faites-vous vacciner.** La polyarthrite rhumatoïde et certains des médicaments utilisés pour son traitement peuvent augmenter le risque d'infection. Assurez-vous que votre vaccination est toujours à jour. Faites-vous vacciner contre la grippe et la pneumonie. Vérifiez auprès de votre médecin si vous devez éviter les vaccins contenant un virus « vivant ».