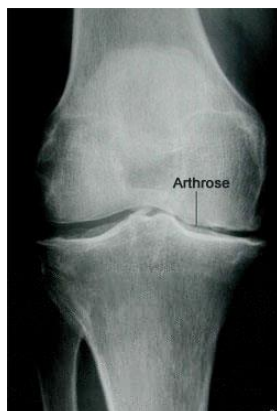
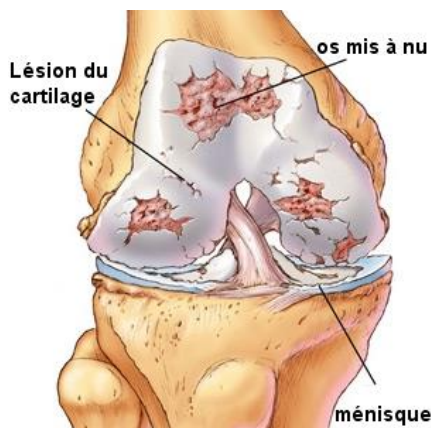


# **Bien soigner l'arthrose: Un enjeu capital pour notre société!**

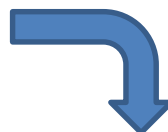
**Yves HENROTIN**  
**Patient arthrosique**

[www.uroc.be](http://www.uroc.be)

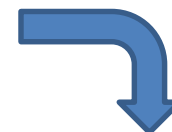
# L'arthrose: un enjeu économique



22% de la population en 2020



2.000.000 en Belgique  
100.000.000 en Europe



2% du PIB des pays industrialisés

# L'arthrose un enjeu sociétal

**Pourcentage de la population de 65 ans et plus avec des limitations dans:**



**Les activités de base 48,1%**

**Les tâches domestiques 46,8%**

**Les AVQ 28,8%**

**La mobilité 16,4%**

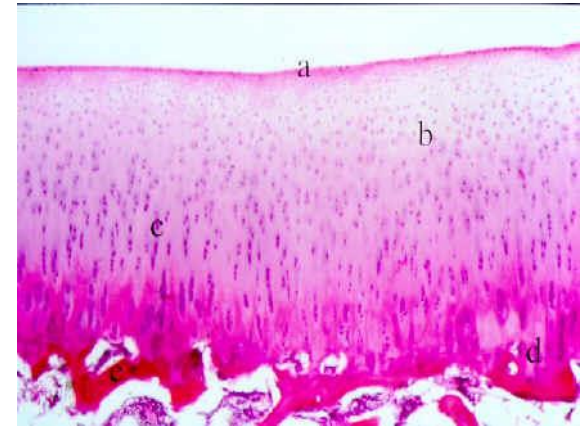
- Les femmes vivent en moyenne 82,8 ans et les hommes 77,6 ans
- 17,4% de la population belge est âgées de plus de 65 ans
- 16% reste en permanence à la maison en raison d'une limitation fonctionnelle

# Cartilage normal

Pas de nerfs → Mouvements indolores  
Pas de vaisseaux sanguins  
Pas de cellules souches  
Le cellules du cartilage ne se multiplient pas

Le cartilage ne se répare pas

## Articulation du genou (vue de face du genou droit)



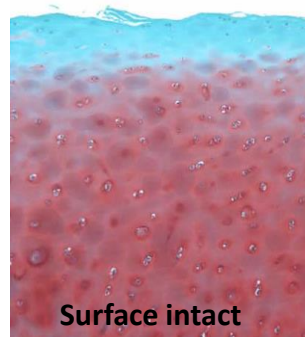
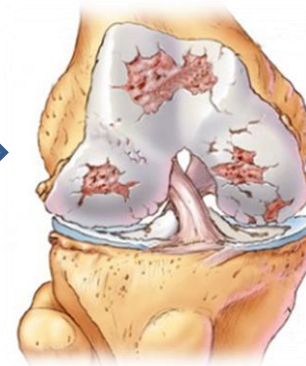
# Qu'est ce que l'arthrose?

Une usure du cartilage

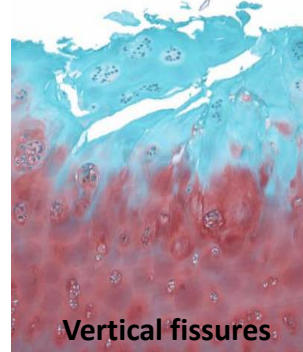
SAIN



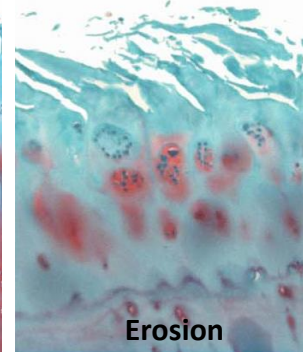
ARTHROSIQUE



Surface intact



Vertical fissures

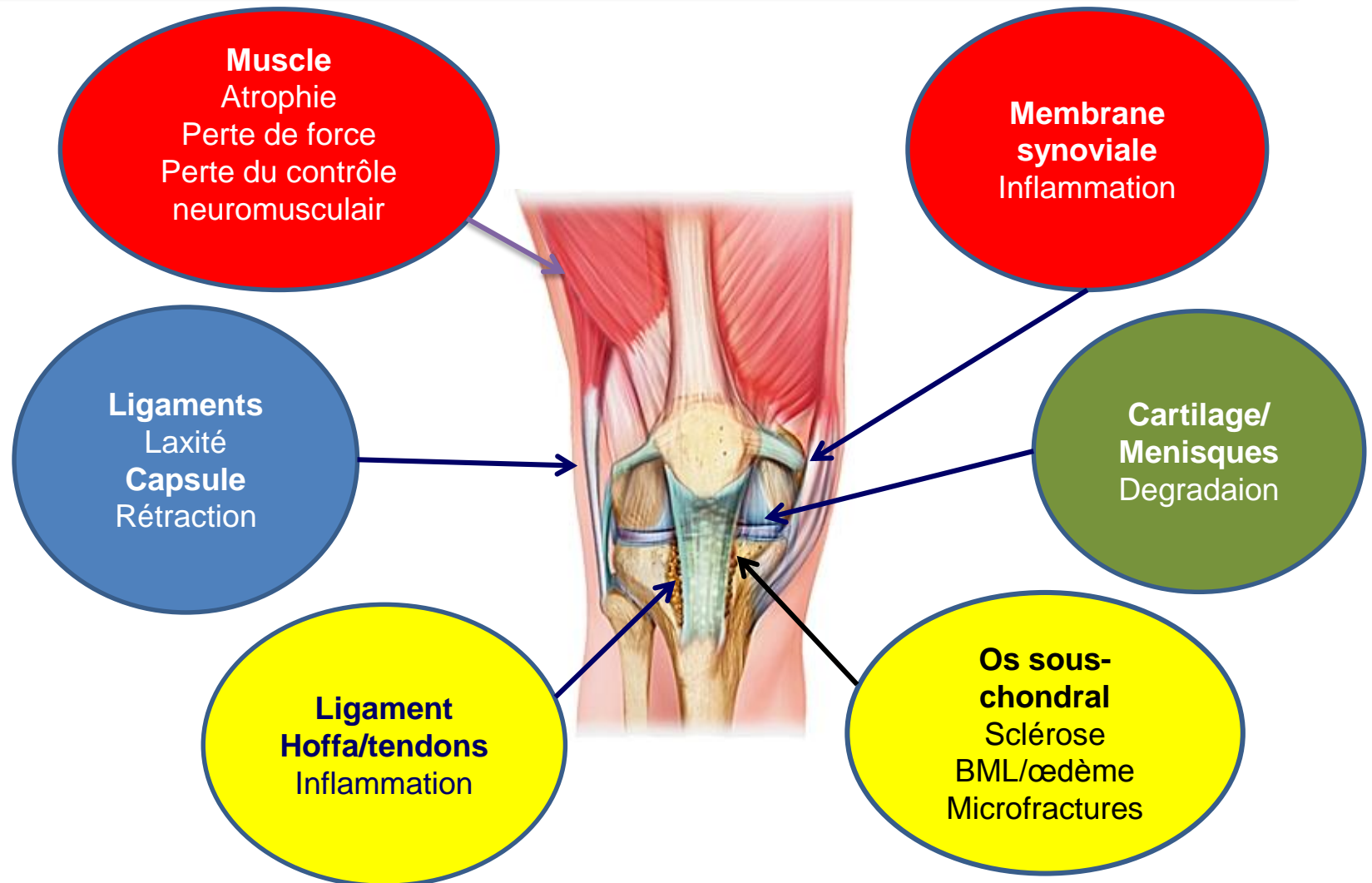


Erosion



Denudation

# Arthrose: une maladie globale de l'articulation

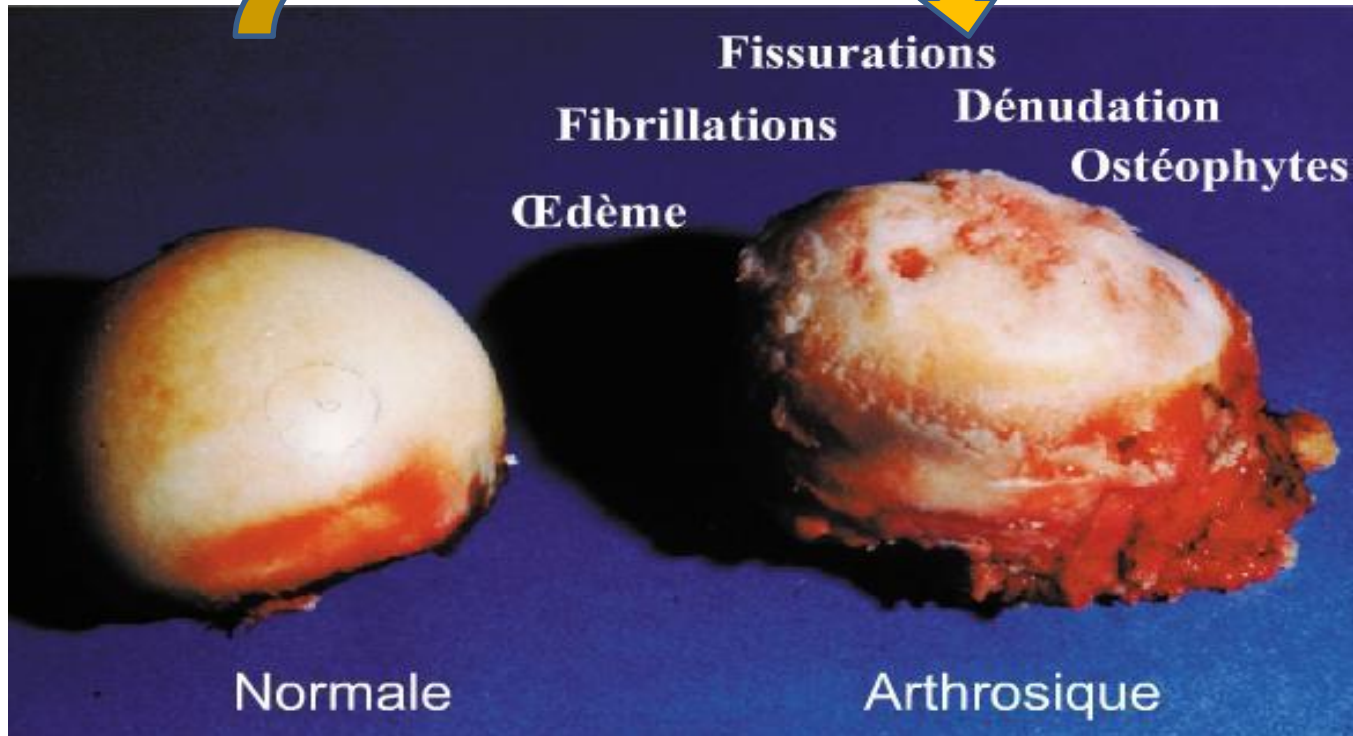


# Pourquoi souffre-t-on d'arthrose?

Le vieillissement

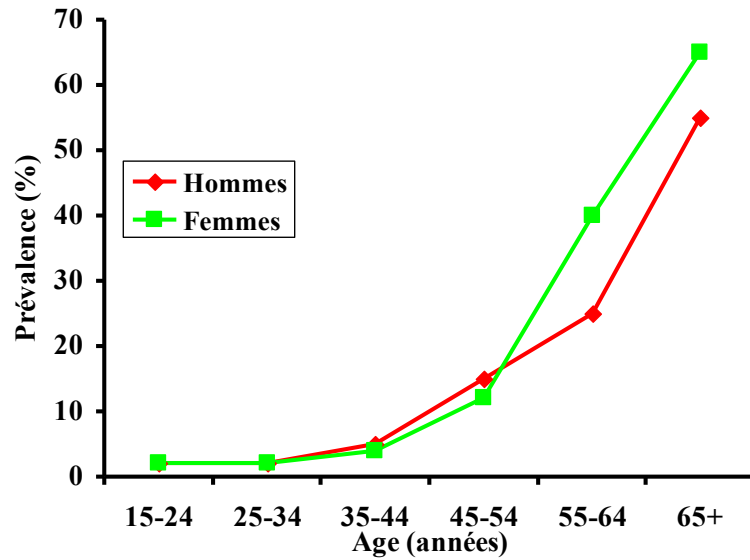
Les facteurs mécaniques

Les facteurs génétiques



# Pourquoi souffre-t-on d'arthrose?

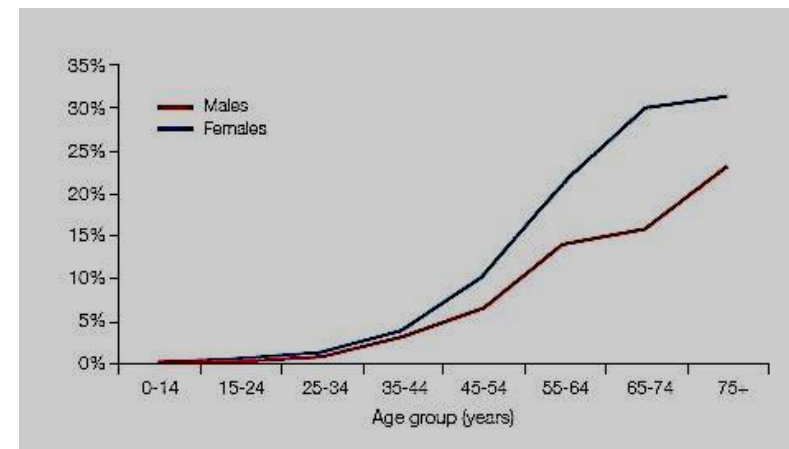
## Le vieillissement



A 65 ans, 70% des sujets ont des signes radiologiques d'arthrose



A 65 ans, 30% des sujets ont une arthrose invalidante





# Pourquoi souffre-t-on d'arthrose?

## Facteurs mécaniques



Activités sportives



Surcharge pondérale



Microtraumatismes professionnels



Troubles axiaux



Traumatismes



# Pourquoi souffre-t-on d'arthrose?

## L'hérédité

---



Une femme aura un risque plus élevé de développer une arthrose des doigts (dite arthrose digitale) si sa mère, sa tante ou sa grand-mère était atteinte.



# Pourquoi souffre-t-on d'arthrose?

## L'obésité



Incidence: X 2,8  
Progression : X 11

Facteurs  
mécaniques



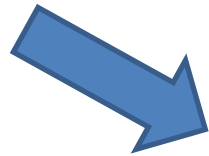
Incidence : X 2.5

Facteurs  
systémiques

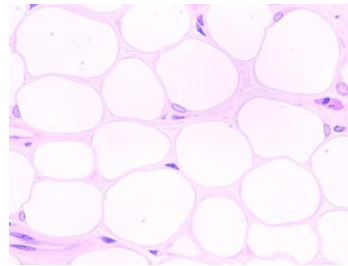


# Arthrose : une maladie liée à l'obésité

---

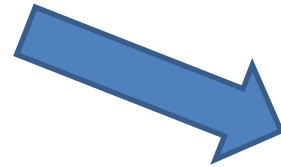


Tissus adipeux



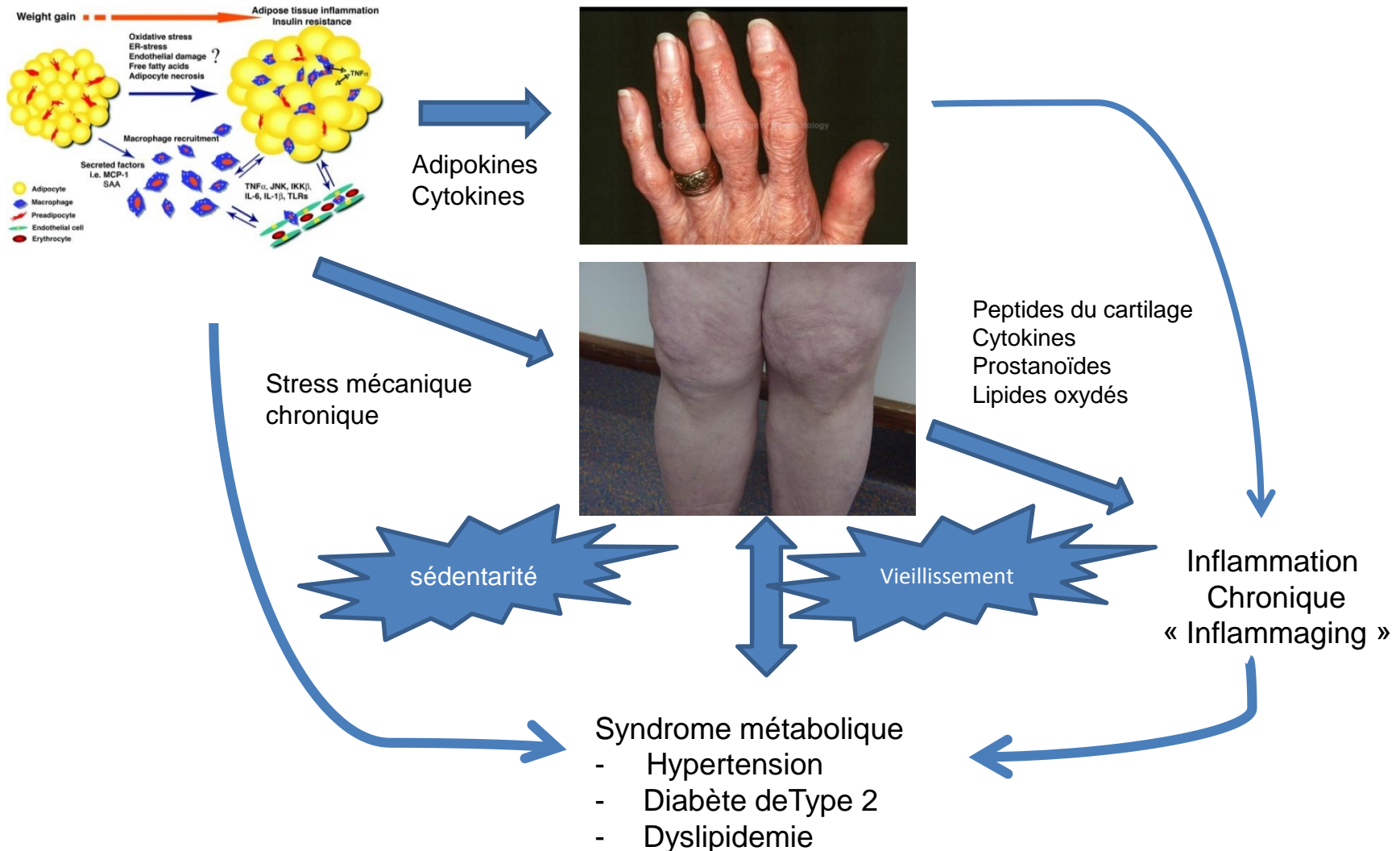
Facteurs systémiques

Adipokines  
Cytokines



Arthrose

# Arthrose: Une maladie métabolique et systémique



# Etes vous en surcharge pondérale?

INDICE DE MASSE CORPOREL (IMC): poids (kg)/taille (m)<sup>2</sup>

Surpoids : IMC 25-30 kg/m<sup>2</sup>

Obésité : IMC > 30 kg/m<sup>2</sup>

Obésité morbide : IMC > 40 kg/m<sup>2</sup>

Exemple :

$$85 \text{ kg}/1,85^2 = 24,8$$

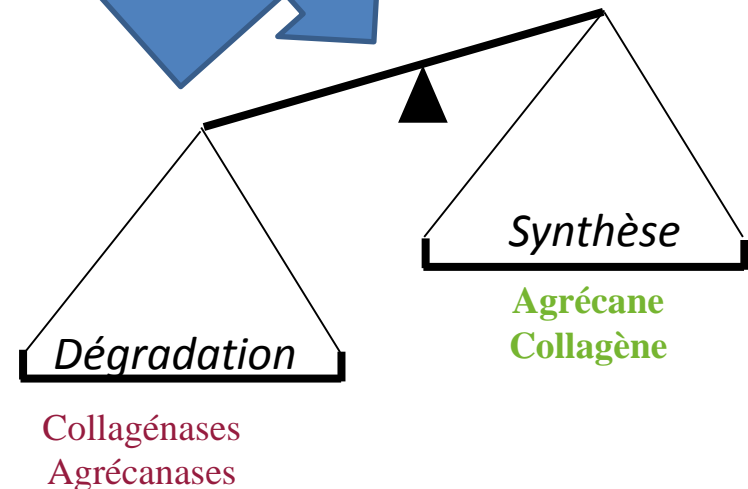
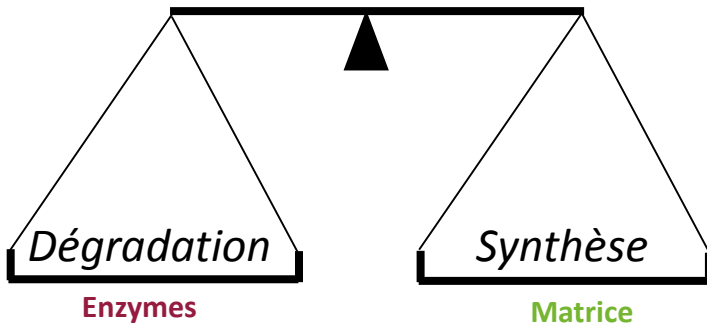
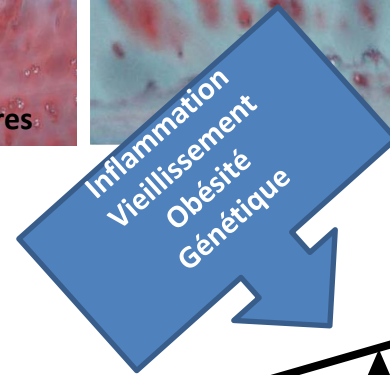
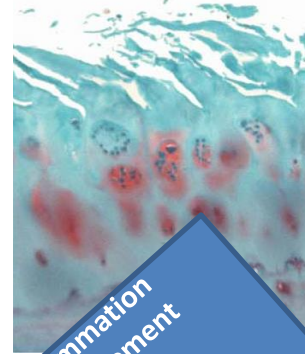
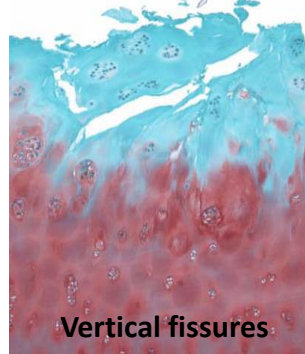
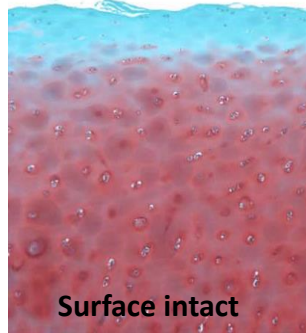
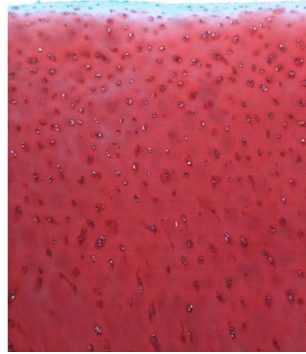
$$95 \text{ kg}/1,85^2 = 27,9$$

$$115 \text{ kg}/1,85^2 = 33,6$$

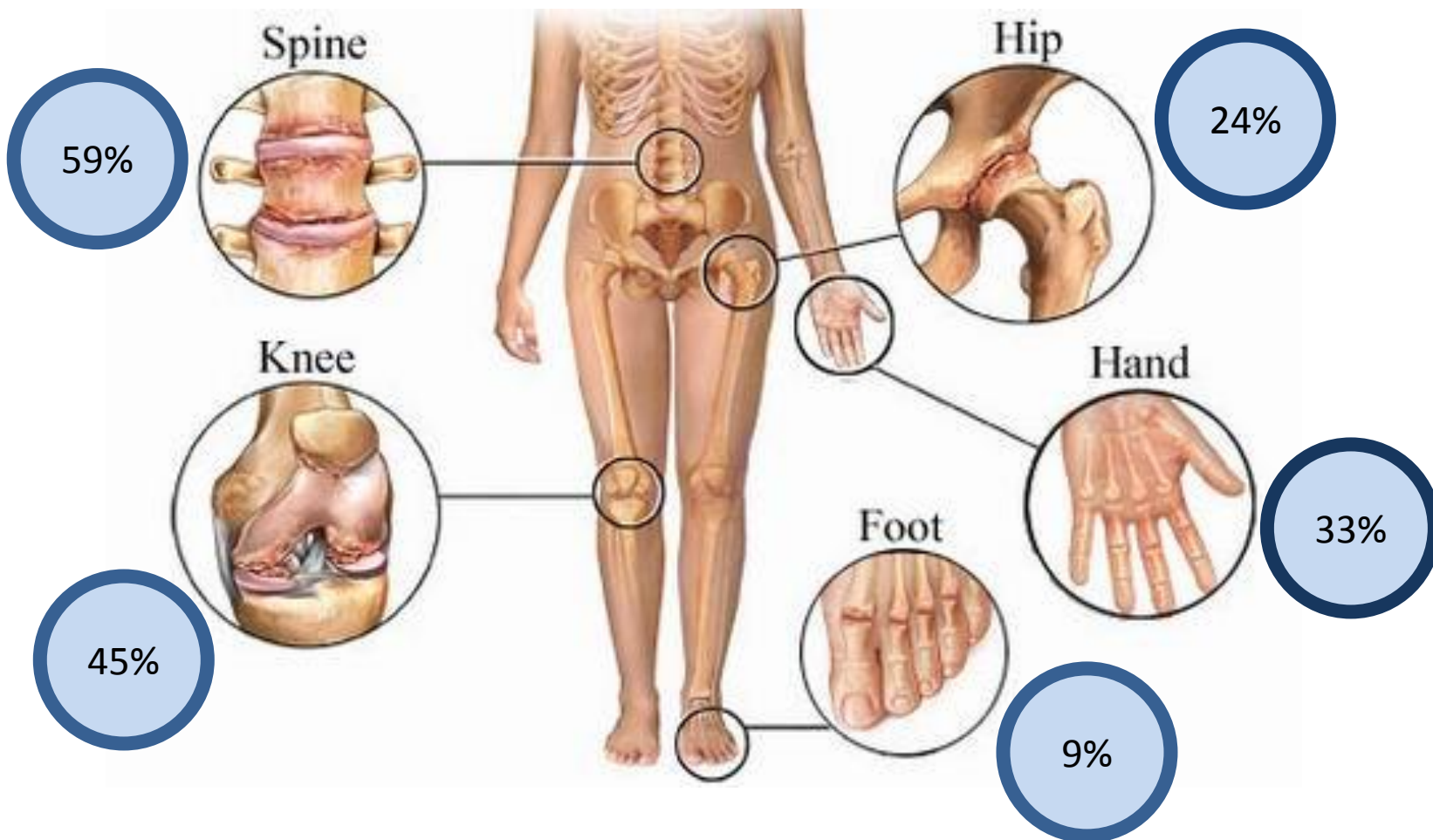


**Au dessus d'un IMC de 27, Le risque d'arthrose du genou est majoré 15% pour chaque augmentation d'une unité IMC**

# L'arthrose: un déséquilibre métabolique local



# Quelles sont les articulations touchées par l'arthrose?





# La gonarthrose

---



Normale



Arthrosique



# La coxarthrose

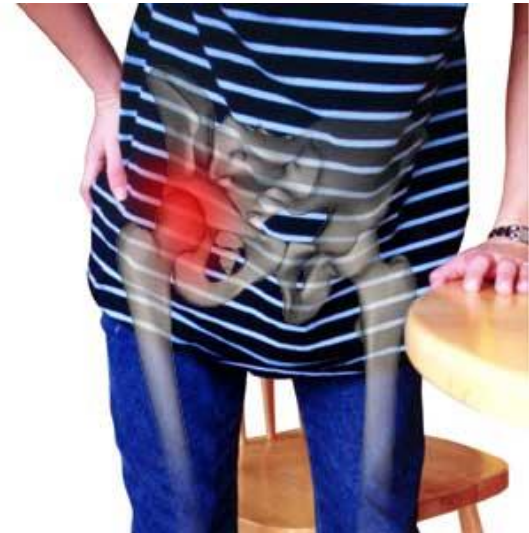
---



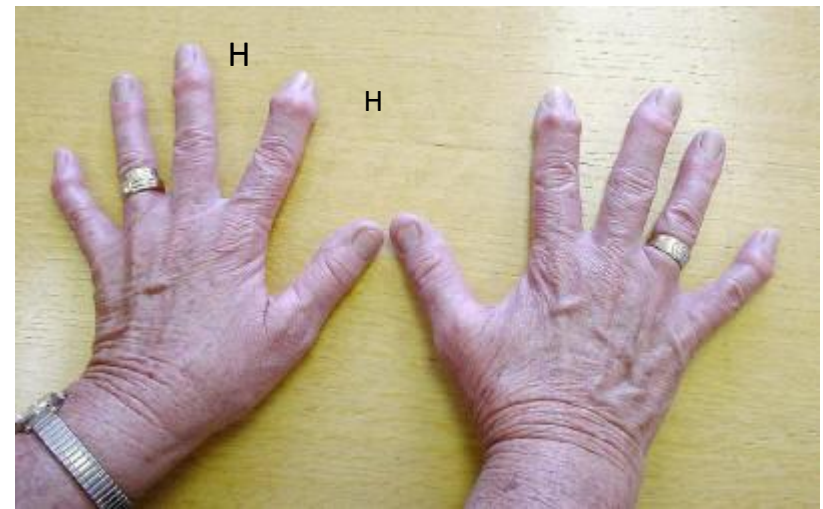
Normale



Arthrosique



# Arthrose de la main



H = Heberden  
B = Bouchard

# Comment diagnostiquer l'arthrose?

---

La radiographie



L'examen clinique



# Comment diagnostiquer l'arthrose?

## L'examen clinique

---

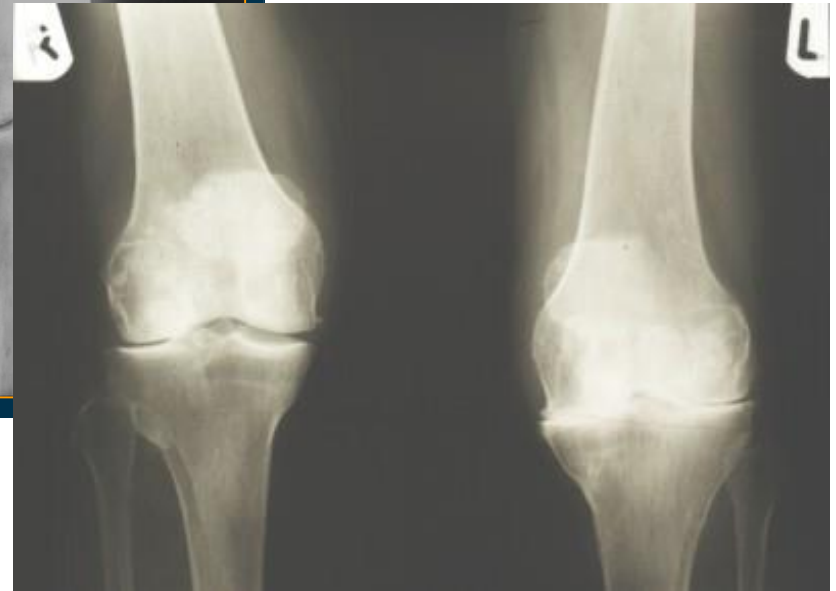
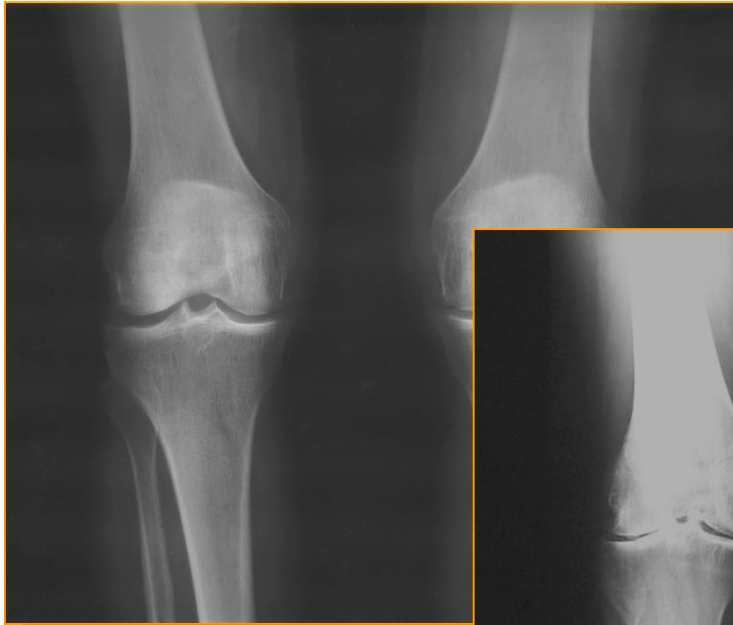


**Douleur au mouvement**  
**Raideur**  
**Gonflement**  
**Craquements**  
**Déformation**  
**Déviations**

# Comment diagnostiquer l'arthrose?

## La radiologie

---



Ostéophytes  
Pincement  
Sclérose  
Géodes

# Comment diagnostiquer l'arthrose?

## Les marqueurs biologiques



Trop tard



Génétique



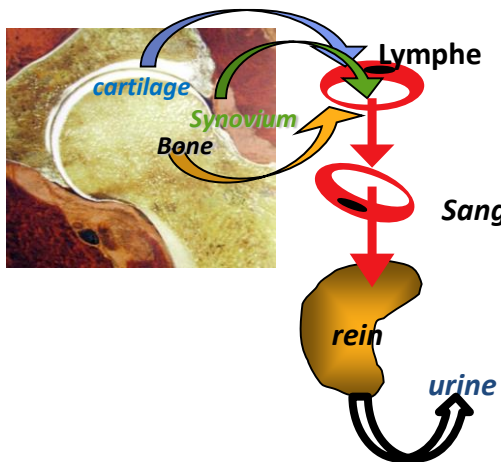
Sanguins



RMN



Radiographie



# Peut-on prévenir l'arthrose?

---

- Perdre du poids (masse graisseuse)
- Corriger les anomalies des membres inférieurs
- Bien soigner les traumatismes articulaires (entorse)
- Maintenir une activité physique régulière
- Maintenir une musculature fonctionnelle





# Comment soigner l'arthrose?



Chirurgicaux



Intra-articulaires



Non-pharmacologiques  
et pharmacologiques



# Comment soigner l'arthrose?

## NON-PHARMACOLOGIQUES

Education/Information  
Se référer à kinésithérapeute  
Exercices physiques  
Activité physique  
Perte de poids



## PHARMACOLOGIQUES

Médicaments  
Phyto-médicaments  
Infiltrations  
Viscosupplémentation



# Traitements non-pharmacologiques

## Perdre du poids

---

- La perte de poids diminue l'incidence de la gonarthrose
- La perte de poids même minime diminue les symptômes
- La perte de poids favorise la reprise de l'exercice

Objectifs :

Si surpoids, perdre au moins 10% de son poids

Réduire de 30% l'apport calorique antérieur



# Traitements non-pharmacologiques

## Comment perdre du poids?

---

- Exercices:

Marcher tous les jours 30 minutes  
à pas rapide

- Diète:

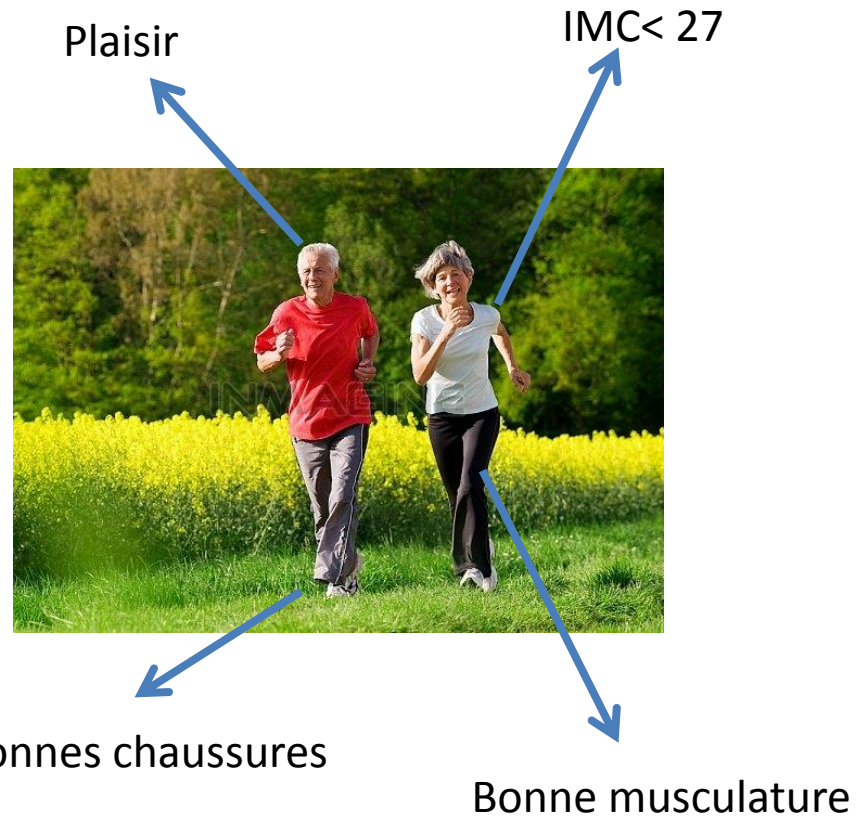
- Repas réguliers à heures fixes
- Ne pas manger entre les repas
- Diminuer l'apport en lipides et en glucides
- Diminuer l'apport de boissons alcoolisées et sucrées
- Favoriser les repas à base de légumes
- Avis d'une diététicienne

La recette =  
conseils + exercices +  
diète

# Traitements non-pharmacologiques

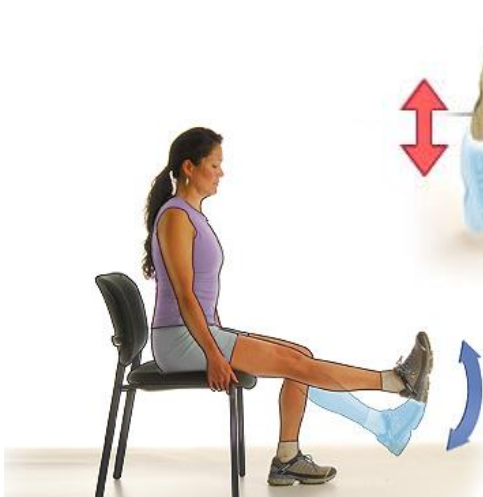
Pratiquer une activité physique régulière

- Marche-à-Pieds
- Jogging
- Vélo
- Natation
- Gymnastique



# Traitements non-pharmacologiques

Entretenir la musculature



# Mécanismes d'action de l'activité physique

---

- Contribue à la perte et maintien du poids
- Améliore la performance musculaire
- Augmente le seuil de perception de la douleur
- Stimule la production de bêta-endorphine
- Augmente le taux de bêta-endorphine dans le sang au repos
- Diminue la kinésiophobie, la sédentarité
- Augmente la sérotonine plasmatique (humeur)
- Augmente la production de cytokine anti-inflammatoire
- Diminue la c-réactive protéine (inflammation)

# Traitements Pharmacologiques

---

- Action rapide
  - Anti-inflammatoires non stéroïdiens
  - Anti-douleurs



- ✓ Action faible
- ✓ Effets secondaires sévères
- ✓ Iatrogénie

**Pas d'administration prolongée!**





# Traitements pharmacologiques

- Agents symptomatiques d'action lente
  - Glucosamine HCL/sulfate
  - Chondroïtine sulfate
  - Glucosamine HCL/chondroïtine sulfate
  - Curcumine bio-optimisée



MADE IN BELGIUM



# Traitements pharmacologiques

---

- Infiltrations
  - Corticoïdes
  - Acide hyaluronique (viscosupplémentation)

**Un problème:**

Perte de viscosité du liquide synoviale



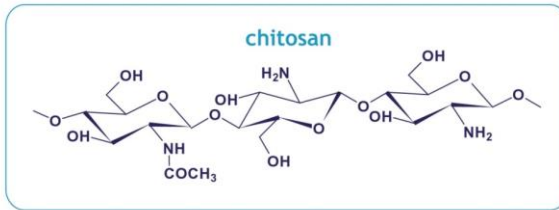
**Une solution:**  
Injection d'acide hyaluronique



# Une nouvelles visco... Arthrovisc!



Agaricus Bisporus



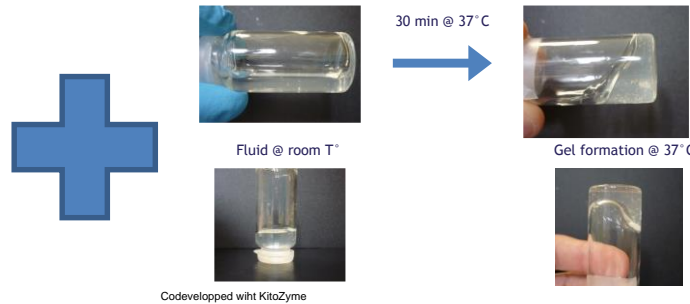
KiOmedine

**MADE IN BELGIUM**

Hémostatique  
Anti-inflammatoire  
Bio-adhésif



Smartbeads®



Hydrogel thermosensible



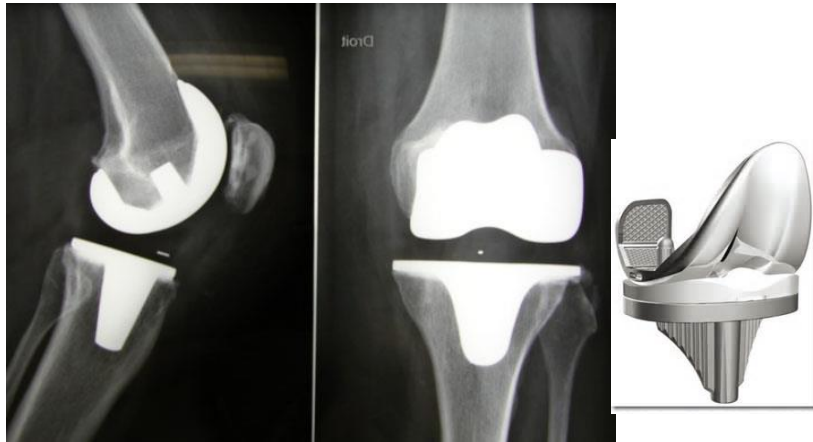
Arthrovisc®

# Traitements chirurgicaux

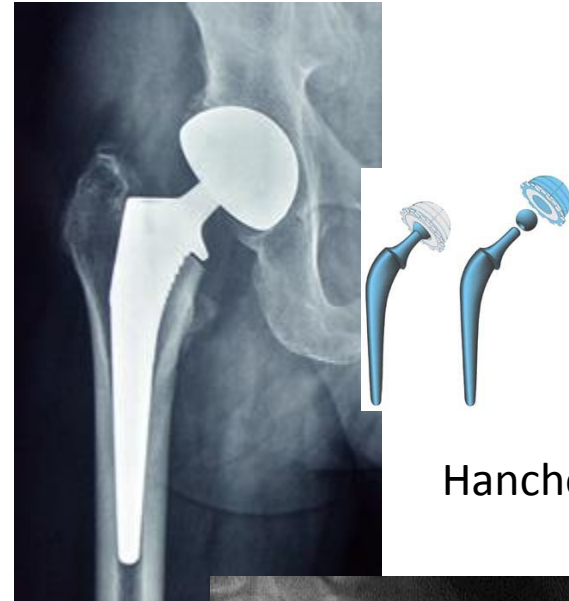
## Prothèses



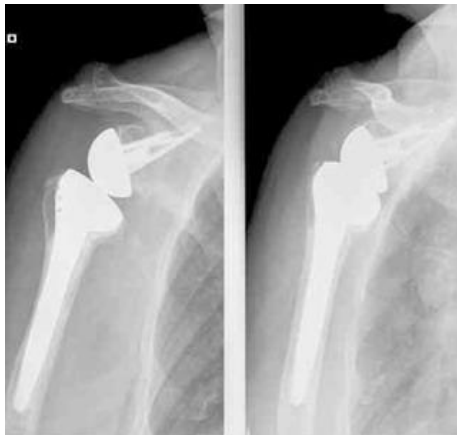
T'inquiète pas, cela va s'arranger !



Genou



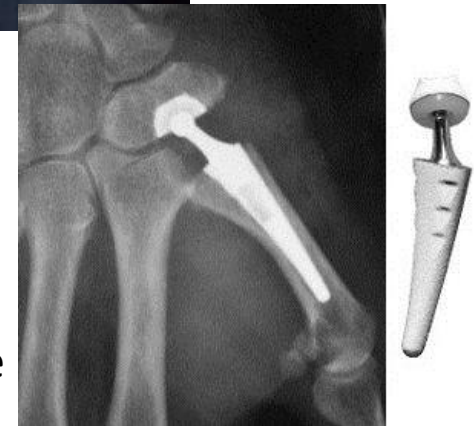
Hanche



Epaule

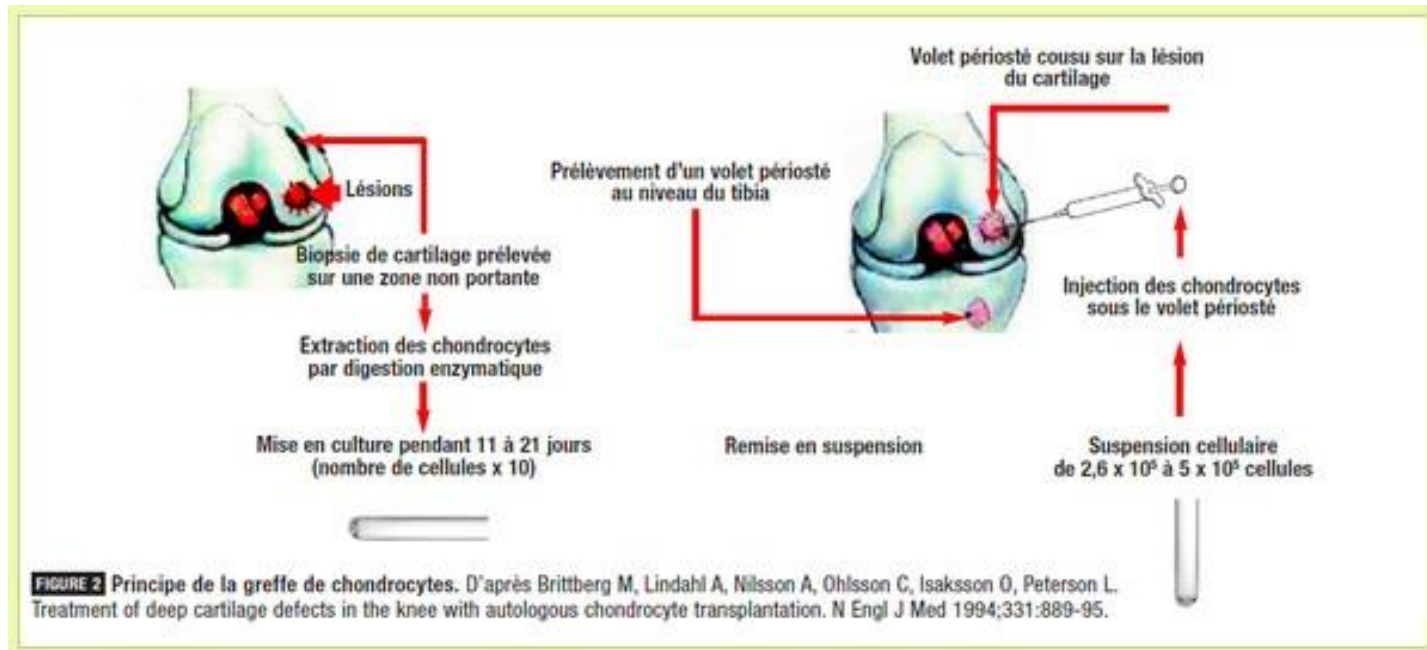


Pouce



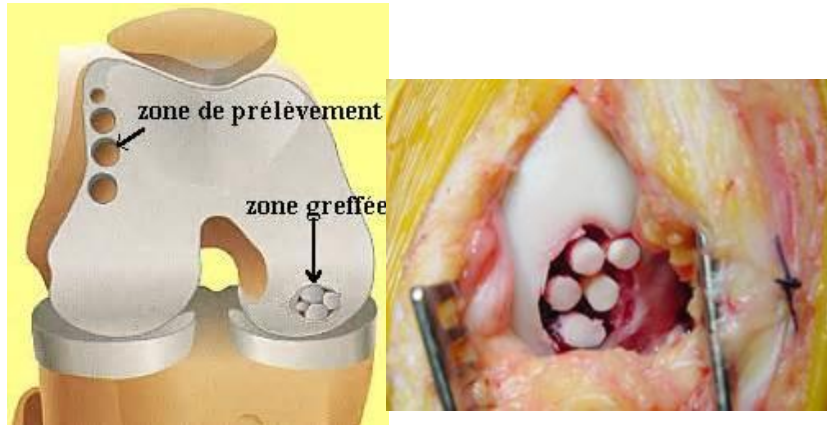
# Traitements chirurgicaux

## Autogreffes de chondrocytes



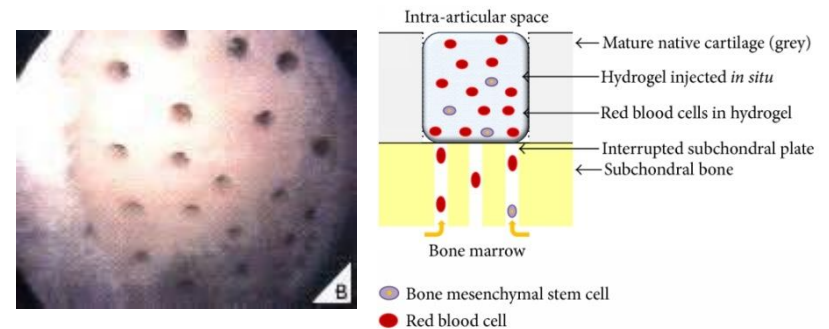
# Traitements chirurgicaux

## Mais aussi...



Mosaicplastie

## Stimulation sous-chondrale pridié



**Rêves et perspectives**

- **Diagnostic précoce**
- **Allogreffe**
- **Biothérapie**
- **Biomatériaux**
- **Thérapie génique**
- **Nouvelles molécules**





Fondation contre  
**l'Arthrose**

Fondation privée créée en 2015

*L'arthrose. Ca nous concerne tous!*

Pour tout don un seul n° : BE 38 0017 6370 0072



Merci de votre attention.....



[www.uroc.be](http://www.uroc.be)



Fondation contre  
**l'Arthrose**

Fondation privée créée en 2015

*L'arthrose. Ca nous concerne tous!*

Pour tout don un seul n° : BE 38 0017 6370 0072



