

## 17 septembre : Journée mondiale de l'arthrose

La Journée mondiale de l'arthrose, célébrée chaque année le 17 septembre, vise à sensibiliser le public à cette maladie articulaire chronique qui touche des millions de personnes à travers le monde. L'arthrose, caractérisée par une dégénérescence progressive du cartilage, est l'une des principales causes de douleurs et de handicap fonctionnel, notamment chez les personnes âgées.

### L'arthrose en chiffres

#### En France

10 millions de personnes souffrent d'arthrose, soit environ 17 % de la population.

65 % des personnes de plus de 65 ans sont touchées par cette pathologie.

L'arthrose du genou est la plus fréquente, suivie de celle de la hanche et des mains.

Elle est responsable de plus de 5 millions de consultations médicales chaque année.

#### Dans le monde

Environ 500 millions de personnes sont touchées par l'arthrose.

L'arthrose est la première cause de handicap moteur chez les adultes.

On estime que d'ici 2050, le nombre de personnes atteintes d'arthrose aura doublé en raison du vieillissement de la population.

### Les causes et facteurs de risque

L'arthrose est causée par une usure progressive du cartilage qui recouvre les extrémités des os. Plusieurs facteurs favorisent son apparition :

Facteurs génétiques : certaines personnes ont une prédisposition héréditaire.

Âge : le risque augmente avec l'âge, surtout après 50 ans.

Surpoids et obésité : un excès de poids augmente la pression sur les articulations.

Activité physique excessive ou inadaptée : certains sports ou métiers sollicitant intensément les articulations peuvent accélérer l'usure du

cartilage.

Traumatismes et blessures articulaires : fractures, entorses ou chirurgies augmentent le risque d'arthrose secondaire.

Les symptômes et impacts sur la vie quotidienne

Les principaux symptômes de l'arthrose sont :

Douleurs articulaires chroniques et inflammatoires.

Raideur matinale et perte de mobilité.

Déformations articulaires dans les cas avancés.

L'arthrose peut avoir des répercussions sur la qualité de vie : perte d'autonomie, difficultés à marcher, douleurs persistantes impactant le sommeil et le bien-être mental.

Les traitements et avancées médicales

Il n'existe pas encore de traitement curatif pour l'arthrose, mais plusieurs solutions permettent de ralentir la progression de la maladie et de soulager les douleurs :

Médicaments : antalgiques, anti-inflammatoires, infiltrations de corticoïdes ou d'acide hyaluronique.

Rééducation et kinésithérapie : exercices adaptés pour préserver la mobilité.

Dispositifs médicaux : port de semelles orthopédiques, attelles ou cannes.

Changements de mode de vie : perte de poids, alimentation anti-inflammatoire.

Progrès médicaux :

Thérapies cellulaires : recherche sur les injections de cellules souches pour régénérer le cartilage.

Orthopédie avancée : prothèses de hanche et de genou de plus en plus performantes.

Traitements biologiques : nouvelles molécules en cours de développement pour ralentir la dégradation du cartilage.

## L'arthrose, un enjeu majeur de santé publique

L'arthrose représente un défi médical et économique, en raison de son impact sur la qualité de vie et les coûts liés aux soins et à la perte d'autonomie. En France, elle est l'une des principales causes d'arrêt de travail et de demandes d'invalidité.

La prévention reste la meilleure arme !

Pratiquer une activité physique régulière adaptée (natation, marche, yoga).

Maintenir un poids sain pour réduire la charge sur les articulations.

Adopter une alimentation équilibrée riche en oméga-3 et en antioxydants.

## Conclusion

La Journée mondiale de l'arthrose est une occasion de mieux comprendre cette maladie invalidante et de promouvoir la recherche médicale et les bonnes pratiques de prévention. L'arthrose n'est pas une fatalité : un diagnostic précoce et une prise en charge adaptée peuvent grandement améliorer la qualité de vie des patients.