

# ARTHRITISMAG

#54 - DÉCEMBRE 2024

LE MAGAZINE D'INFORMATION DE LA FONDATION ARTHRITIS

## ○ RECHERCHE

Les RMS :  
un défi médical  
complexe

## ○ FONDATION

Réseaux sociaux :  
le bilan 2024

Rhumatismes



# RMS : ZOOM SUR LES PATHOLOGIES

Recherche et rhumatismes

Fondation  
**ARTHRITIS**  
Recherche & Rhumatismes

[www.fondation-arthritis.org](http://www.fondation-arthritis.org)

# Numéro #54

## Editorial

LIONEL COMOLE

Directeur Général et porte-parole de la Fondation Arthritis

■ **Recherche** 03  
Les rhumatismes et  
maladies musculosquelettiques :  
un défi médical complexe

■ **Recherche** 06  
Comprendre la  
spondylarthrite ankylosante

■ **Recherche** 09  
Comprendre le  
syndrome de gougerot-Sjögren

■ **Fondation** 12  
Réseaux sociaux :  
Le bilan 2024

■ **Actualité** 15  
Sortie de livre :  
«Arthrose, arthrite, je me soigne  
en mangeant» Jérémie Sellam  
et Sébastien Czernichow



[www.fondation-arthritis.org](http://www.fondation-arthritis.org)

**ARTHRITISMAG**

est édité par la Fondation Arthritis,

10-12 rue de Chartres

92200 Neuilly sur Seine

[www.fondation-arthritis.org](http://www.fondation-arthritis.org)

**Directeur de la publication :**

Marion Sauvageot

**Rédaction :** Marion Sauvageot, Yosra Messai,

Charline Samady

**Conception graphique,**

**maquette et illustrations :**

Marie-Élise Chocroun, Adrien Toledano

**Impression :** Les Imprimeries Martinenq

N°ISSN 2267-9952 - Prix de vente : 5€



« Chers lecteurs,

Les maladies rhumatismales et musculo-squelettiques (RMS) touchent des millions de personnes dans le monde, transformant chaque geste du quotidien en véritable défi. Polyarthrite rhumatoïde, arthrose, spondylarthrite ankylosante, lupus, syndrome de Gougerot-Sjögren ou encore arthrite juvénile : derrière ces noms souvent

méconnus se cachent des pathologies chroniques invalidantes. Elles entraînent douleurs, fatigue et parfois handicap, impactant profondément la qualité de vie des patients.

Depuis sa création, la Fondation Arthritis se mobilise pour apporter espoir et solutions. Première fondation privée française dédiée à la recherche dans ce domaine, notre mission est triple : financer des projets innovants, accélérer les découvertes thérapeutiques et sensibiliser le grand public à ces maladies.

L'année 2024 marque un tournant. Grâce à votre soutien, nous avons financé 15 programmes de recherche ambitieux, dont plusieurs promettent des avancées concrètes. Nous avons également renforcé nos partenariats stratégiques, notamment avec des instituts de référence comme l'IHU Immune4Cure, pour rapprocher la recherche et les besoins des patients.

Ces progrès n'auraient pas été possibles sans vous. Ensemble, poursuivons notre combat pour une meilleure compréhension et prise en charge des maladies RMS. Continuons à bâtir un avenir où chaque patient pourra retrouver une vie libérée de la douleur et du handicap.

Avec gratitude,

Lionel Comole »



## RMS

# Les rhumatismes et maladies musculosquelettiques : un défi médical complexe

Les rhumatismes et maladies musculosquelettiques (RMS) regroupent plus de 200 affections touchant les articulations, les os et les tissus associés. Ces maladies, allant de troubles passagers à des pathologies chroniques invalidantes, illustrent la complexité du système musculosquelettique et ses multiples causes encore partiellement comprises.

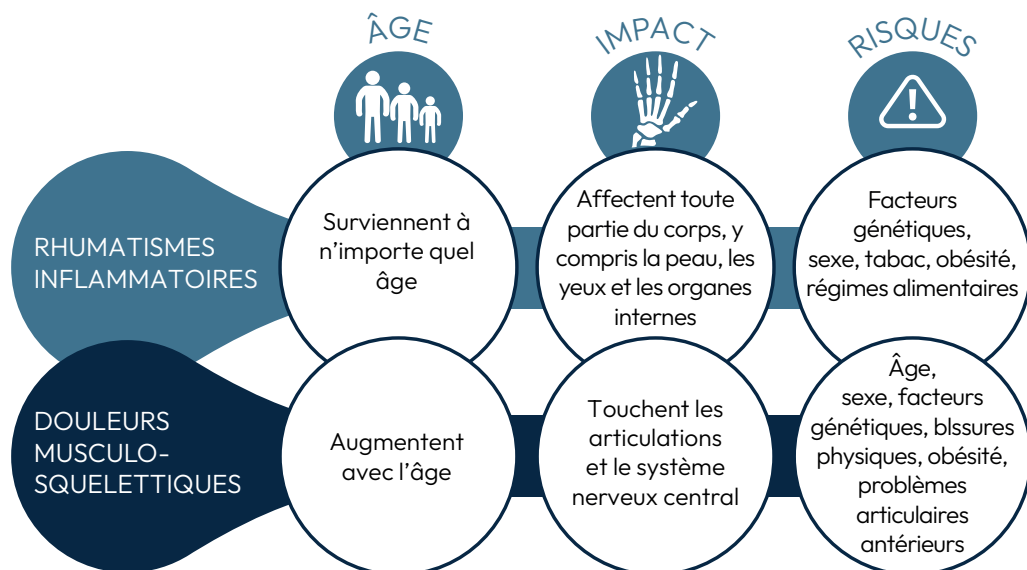
Avec plus de 200 affections recensées, les RMS englobent un large éventail de maladies

qui touchent non seulement les articulations, mais aussi les muscles, les os et les tissus comme les tendons et les ligaments. Ces pathologies incluent des troubles aigus tels que les fractures ou les entorses, souvent résolutifs, mais également des maladies chroniques comme l'arthrite rhumatoïde, qui peuvent entraîner des douleurs persistantes, des limitations fonctionnelles, voire des incapacités importantes.

**mal comprises**, incluent des dysfonctionnements immunitaires, des traumatismes, ou des atteintes chroniques. Des troubles métaboliques, endocriniens ou infectieux peuvent aussi affecter les structures musculosquelettiques.

Ce vaste éventail de maladies souligne l'importance d'un diagnostic précis et d'une prise en charge adaptée pour préserver la mobilité et la qualité de vie des patients.

### Les causes des RMS, souvent





## PATHOLOGIE

## La polyarthrite rhumatoïde


**ZOOM SUR LA START-UP  
ARTHRITIS4CURE**

## INFOS CLÉS

- **Constat** : La polyarthrite rhumatoïde (PR) est la maladie auto-immune la plus fréquente, touchant 0,4 à 0,8 % de la population mondiale, majoritairement des femmes entre 40 et 60 ans.
- **Objectif** : Développer des thérapies cellulaires innovantes et de précision pour traiter et guérir la PR et d'autres maladies auto-immunes, via une plateforme biomédicale de rupture.
- **Impact** : Offrir des traitements révolutionnaires grâce à l'Institut IMMUN4CURE, qui intégrera recherche, développement, production de biomédicaments et soins cliniques au sein d'un même lieu, à Montpellier.

## COMPRENDRE LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE



**La polyarthrite rhumatoïde est une maladie inflammatoire chronique qui affecte principalement les articulations, entraînant douleurs et limitations au quotidien.**

La polyarthrite rhumatoïde (PR) fait partie des rhumatismes inflammatoires chroniques, se manifestant par des poussées douloureuses et des gonflements articulaires persistants, le plus souvent au niveau des mains, des pieds, des hanches et des genoux. Cette maladie auto-immune touche environ 0,5 % de la population mondiale, affectant surtout les femmes de plus de 50 ans, avec un ratio de quatre femmes pour un homme.

La polyarthrite rhumatoïde (PR) résulte d'un dérèglement immunitaire dont les causes exactes restent inconnues, bien que des facteurs hormonaux, environnementaux, psychologiques, génétiques et infectieux puissent y contribuer. Elle provoque une inflammation des articulations, des réveils nocturnes, des gonflements et une raideur matinale, touchant souvent les mains et les pieds. Non traitée, elle peut entraîner des déformations articulaires, des complications sévères et une fatigue importante.

Le diagnostic repose sur des examens biologiques (inflammation, anticorps) et radiographiques (érosions, pincements articulaires). Une consultation précoce est cruciale pour un traitement adapté, limitant l'évolution de la maladie et améliorant la qualité de vie.

**+ d'infos :****Chiffres clés**

- 0,5 % de la population mondiale** : Prévalence globale de la polyarthrite rhumatoïde.
- 4 femmes pour 1 homme** : Touche principalement les femmes, notamment après 50 ans.
- 50 ans et plus** : Tranche d'âge la plus concernée, bien que la PR puisse survenir plus tôt.
- 10 fois plus de risques avec des antécédents familiaux** : Facteur génétique majeur.





## PATHOLOGIE

### L'arthrose

#### ZOOM SUR LE PROJET ROAD

##### INFOS CLÉS

###### • Constat :

L'arthrose reste incurable faute de cibles thérapeutiques et de détection précoce.

###### • Objectif :

Identifier des biomarqueurs et développer des traitements personnalisés en caractérisant les différents types d'arthrose.

###### • Impact :

Découverte de cibles spécifiques et développement de thérapies innovantes grâce à des avancées en biomatériaux et cellules souches.

#### COMPRENDRE L'ARTHROSE



Maladie articulaire la plus courante, l'arthrose touche 8 à 15 % de la population française, principalement après 50 ans. Elle se manifeste par des douleurs mécaniques et une gêne dans les mouvements, affectant des articulations clés comme les genoux, les hanches ou les mains.

L'arthrose est une maladie du cartilage liée à son usure ou à sa dégradation. Elle peut être primitive (vieillesse, surpoids, prédisposition familiale) ou secondaire à des lésions (traumatismes, maladies inflammatoires).

Ses symptômes incluent douleurs mécaniques, raideurs articulaires, et parfois gonflements lors de poussées aiguës. Les articulations les plus touchées sont celles supportant le poids du corps (genoux, hanches), entraînant des difficultés à marcher, ainsi que les mains, affectant les mouvements des doigts.

Le diagnostic repose sur l'examen clinique et la radiographie, parfois complétés par une ponction articulaire en cas de gonflements. Le traitement combine médicaments (antidouleurs, anti-inflammatoires), infiltrations, kinésithérapie, et activité physique régulière. La gestion du poids et des facteurs de risque est cruciale pour ralentir la progression de la maladie.

#### + d'infos :



#### Chiffres clés

8 à 15 % de la population française touchée.

**50 ans et plus :** tranche d'âge la plus concernée, bien que l'arthrose puisse survenir avant.

**1 femme pour 3 hommes :** touche davantage les femmes après 50 ans.

**2 à 5 fois plus de risques** en cas de surpoids





## PATHOLOGIE

## La spondylarthrite ankylosante

**ZOOM SUR LE PROJET MIRIAD**

## INFOS CLÉS

**• Constat :**

Les spondylarthrites (SpA), rhumatismes inflammatoires chroniques fréquents, pourraient être influencées par un déséquilibre du microbiote intestinal (dysbiose).

**• Objectif :**

Identifier les liens entre dysbiose et SpA, établir une signature microbienne, et explorer la transplantation de microbiote comme option thérapeutique.

**• Impact :**

Découverte de biomarqueurs diagnostiques et prédictifs, avec une meilleure compréhension des mécanismes liés au microbiote pour des traitements innovants.

**COMPRENDRE LA SPONDYLARTHRITE ANKYLOSANTE**

Les spondylarthrites (SpA) sont des rhumatismes inflammatoires chroniques qui affectent les articulations et parfois d'autres organes. Elles débutent souvent entre 20 et 30 ans et nécessitent un diagnostic et un traitement précoces pour limiter leur impact.

Les spondylarthrites touchent principalement les zones d'insertion des tendons et ligaments sur l'os. Elles se manifestent par des douleurs inflammatoires de la colonne vertébrale ou des articulations des membres, comme les hanches ou les genoux. Certaines formes peuvent aussi provoquer des inflammations de l'œil (uvéïte), des maladies de la peau (psoriasis) ou du tube digestif (maladie de Crohn).

La cause exacte reste inconnue, mais des facteurs génétiques, notamment le gène HLA-B27, ainsi que des éléments environnementaux, peuvent favoriser leur apparition.

Le diagnostic repose sur un ensemble de signes cliniques, des examens d'imagerie pour détecter l'inflammation, et parfois des tests génétiques. Le traitement associe des anti-inflammatoires pour calmer la douleur, des traitements de fond pour contrôler la maladie, et des approches non médicamenteuses comme la kinésithérapie. Une prise en charge adaptée est essentielle pour prévenir l'ankylose et préserver la qualité de vie.

**+ d'infos :****Chiffres clés**

**0,3 % de la population française :** Prévalence globale de la spondylarthrite.

**Autant d'hommes que de femmes :** La maladie affecte les deux sexes avec une fréquence équivalente.

**20 à 30 ans :** Tranche d'âge où la maladie débute le plus souvent.

**HLA-B27 :** Gène associé présent chez de nombreux patients, aidant au diagnostic.







## PATHOLOGIE

### L'arthrite juvénile

#### **ZOOM SUR LE PROJET «RÔLE DE L'ÉPIGÉNÉTIQUE DANS LA FMF»**

##### INFOS CLÉS

###### • Définition FMF :

La fièvre méditerranéenne familiale (FMF) est une maladie génétique rare causant des inflammations récurrentes, liées à des mutations du gène MEFV.

###### • Objectif :

Étudier le rôle des facteurs épigénétiques expliquant pourquoi certains porteurs d'une seule mutation développent des symptômes.

###### • Impact :

Améliorer la compréhension et la prise en charge des patients porteurs d'une seule mutation.

#### COMPRENDRE L'ARTHRITE JUVÉNILE IDIOPATHIQUE



L'arthrite juvénile idiopathique (AJI) est une maladie chronique qui provoque des douleurs et des inflammations articulaires persistantes chez les enfants de moins de 16 ans. Gonflements, raideurs et parfois

**atteintes systémiques en font une maladie complexe mais gérable avec un traitement adapté.**

L'arthrite juvénile idiopathique (AJI) est un groupe de maladies inflammatoires touchant les articulations. Elle peut affecter une seule articulation, comme le genou ou la cheville, ou plusieurs simultanément, notamment les poignets, les doigts, les hanches ou encore la colonne vertébrale. Les douleurs, souvent de type inflammatoire, surviennent principalement le matin ou après une période d'inactivité, avec une raideur et un gonflement marqué.

Chez les plus jeunes, les signes peuvent passer inaperçus, se limitant parfois à une gêne dans les mouvements ou une boiterie. Les formes systémiques peuvent s'accompagner de fièvre, de fatigue, ou d'éruptions cutanées.

Le diagnostic repose sur des signes cliniques et des examens sanguins révélant une inflammation.

Le traitement associe antalgiques, anti-inflammatoires et médicaments de fond pour limiter les dégâts articulaires et favoriser une croissance normale. Une prise en charge précoce est cruciale.

#### + d'infos :



#### Chiffres clés

**0,1 à 0,3 % des enfants :** Prévalence globale de l'arthrite juvénile idiopathique.

**2 filles pour 1 garçon :** Certains types d'AJI touchent plus fréquemment les filles.

**Quelques mois à 15 ans :** Tranche d'âge concernée.

**Environ 5000 enfants en France :** Estimation des cas actuels





## PATHOLOGIE

### Le lupus

#### ZOOM SUR LE PROJET MIEUX VIVRE SON LUPUS

##### INFOS CLÉS

• **Constat :**

Le lupus provoque des lésions visibles qui affectent l'estime de soi et la qualité de vie des patientes.

• **Objectif :**

Développer des vidéos tutorielles pour aider les patientes à mieux gérer leur bien-être, notamment avec des conseils en soins, maquillage et protection solaire.

• **Impact :**

Améliorer la confiance en soi des patientes et leur permettre de mieux vivre avec la maladie au quotidien.

#### COMPRENDRE LE LUPUS ÉRYTHÉMATEUX SYSTÉMIQUE



Maladie auto-immune rare, le lupus érythémateux systémique (LES) se caractérise par une inflammation pouvant toucher plusieurs organes : peau, articulations, reins, cœur, vaisseaux ou système nerveux. Sa gravité dépend des organes atteints, notamment en cas de complications rénales ou nerveuses.

Le lupus affecte principalement **les femmes entre 20 et 30 ans**, mais peut survenir exceptionnellement chez les enfants. Parmi les causes identifiées : des prédispositions génétiques, des facteurs environnementaux (exposition au soleil, tabac), hormonaux ou certains médicaments.

**Ses symptômes variés** incluent douleurs articulaires, éruptions cutanées, fatigue intense et anomalies sanguines. Le diagnostic repose sur des examens cliniques, sanguins et des analyses spécifiques pour cartographier les organes touchés.

Le traitement vise à **stopper l'évolution de la maladie** et prévenir les complications. Il combine traitements médicamenteux et non médicamenteux, adaptés à chaque cas, sous suivi régulier coordonné par une équipe pluridisciplinaire.

#### + d'infos :



#### Chiffres clés

**Moins de 1 personne sur 2000 :** Prévalence rare du lupus dans la population mondiale.

**9 femmes pour 1 homme :** Principalement des femmes âgées de 20 à 30 ans touchées.

**>80 % des cas :** Présentation avec manifestations cutanées, articulaires ou anomalies sanguines.

**20 à 30 % des cas :** Atteintes sévères d'organes comme les reins, le cœur ou les poumons.







## PATHOLOGIE

# Le syndrome de Gougerot-Sjögren

### +

#### ZOOM SUR LE PROJET «ETUDE DE L'EPITRASCRI- PTOMIQUE DANS LA MALADIE DE SJÖGREN»

#### INFOS CLÉS

##### • Constat :

Dans le syndrome de Sjögren, une maladie auto-immune, certaines cellules des glandes salivaires jouent un rôle actif dans l'aggravation de l'inflammation.

##### • Objectif :

Comprendre comment une modification spécifique des molécules d'ARN (m6A) contrôle l'inflammation dans ces cellules.

##### • Impact :

Utiliser ces découvertes pour développer de nouveaux traitements qui agissent directement sur ces mécanismes.

#### COMPRENDRE LE SYNDROME DE GOUGEROT-SJÖGREN



Le syndrome de Gougerot-Sjögren est une maladie auto-immune rare qui affecte principalement les glandes exocrines, responsables de la production de salive et de larmes. Cette atteinte entraîne une sécheresse des muqueuses et peut s'étendre à d'autres organes comme les articulations, les poumons ou le système nerveux.

Touchant majoritairement les femmes entre 40 et 60 ans, cette pathologie se manifeste par des symptômes variés : syndrome sec (bouche et yeux), douleurs articulaires, fatigue marquée, et parfois des complications viscérales. **Le diagnostic repose sur l'exploration des glandes exocrines et la détection éventuelle d'auto-anticorps spécifiques.**

La prise en charge, multidisciplinaire, combine traitements symptomatiques (pour la sécheresse ou les douleurs) et immunosuppresseurs selon la gravité de l'atteinte. Les approches non médicamenteuses, comme l'hydratation et les soins locaux, jouent également un rôle clé dans l'amélioration de la qualité de vie des patients.

#### + d'infos :



#### Chiffres clés

Moins de 1 personne sur 2000 est touchée par le syndrome de Sjögren.

9 femmes pour 1 homme sont concernées par cette maladie.

40 à 60 ans : tranche d'âge où la maladie est la plus fréquente.

30 à 50 % des patients présentent une fatigue marquée.





## COLLABORATION

### 1er Symposium international Immun4cure et Journée Jacques Courtin



**La Fondation Arthritis acte son engagement envers l'interdisciplinarité et la collaboration scientifique en établissant un partenariat significatif avec l'Institut Hospitalo-Universitaire (IHU) IMMUN4CURE.**

Pour marquer le lancement officiel de ce partenariat entre la Fondation Arthritis et l'IHU IMMUN4CURE, la Journée Jacques Courtin, JJC, s'est déroulée cette année dans la ville de Montpellier. Ainsi, les 28 et 29 novembre derniers ont eu lieu, conjointement, le 1er symposium international d'immunothérapie Immun4Cure et la 17e édition de la Journée Jacques Courtin. Ce symposium international a mis en lumière les dernières recherches et développements en immunothérapie. Les sessions dédiées à la JJC ont porté sur les

projets de thèses, les projets labellisés et les projets émergents financés par la Fondation Arthritis.

Les chercheurs ont pu montrer leur contribution à une meilleure compréhension des mécanismes sous-jacents à ces maladies et à la découverte de nouvelles cibles thérapeutiques. Des conférenciers de renommée internationale ont également été invités à partager leurs découvertes sur les divers aspects de l'immunothérapie. Ces présentations ont offert une vue d'ensemble des innovations thérapeutiques en cours et des perspectives futures en rhumatologie mais aussi en oncologie. Ces journées ont été riches en discussions, favorisant une atmosphère collaborative entre les acteurs de la lutte contre les maladies auto-immunes et les cancers.

Ce premier symposium a mis en lumière les avancées en immunothérapie et montré comment les partenariats stratégiques peuvent accélérer les découvertes et améliorer les traitements.

La Fondation Arthritis continue ainsi de jouer un rôle crucial en soutenant des recherches prometteuses et en favorisant des partenariats qui ont le potentiel de transformer les soins et les traitements pour les patients.



## ÉVÉNEMENT

# La Soirée de l'Innovation Arthritis se réinvente



**Le 18 novembre dernier, la Fondation Arthritis a redéfini les codes de sa Soirée de l'Innovation avec un événement inédit au Pavillon Vendôme, propulsé par le talentueux Vincent Dedienne.**

Depuis plus d'une décennie, la Soirée de l'Innovation de la Fondation Arthritis rassemble ses mécènes et donateurs dans un cadre parisien d'exception. Cet événement propose une expérience immersive où science et art se rencontrent, rendant hommage aux avancées de la recherche tout en offrant des moments de partage et de divertissement. Chaque année, plus de 300 invités sont transportés dans des univers fascinants : l'espace, l'art, le sport, la télévision, ou encore l'histoire.

### **Une nouvelle formule avec des cartes blanches artistiques**

Cette année, la Soirée de l'Innovation a été marquée par une grande nouveauté :

la Fondation a invité un artiste à proposer sa «Carte Blanche». Cette initiative permet de réinventer l'événement en ajoutant une touche personnelle et unique, où chaque artiste façonne l'atmosphère de la soirée. Le 18 novembre, c'est l'humoriste, comédien et créateur Vincent Dedienne qui a eu l'honneur de guider les invités à travers cette expérience inédite.

Vincent Dedienne, est l'un des talents les plus singuliers de la scène française. Humour acerbe, poésie et dérision se mêlent avec finesse dans ses spectacles, où il sait à la fois émouvoir et faire rire. Ce soir-là, il a apporté son style unique à la soirée, transformant chaque moment en une véritable fête artistique.

Nos convives ont été embarqués en exclusivité dans l'univers de l'artiste mêlant aussi bien une ambiance festive qu'intimiste, des animations captivantes et poétiques et des saveurs inoubliables signées Potel & Chabot. Il a également étonné les invités en partageant la scène et en chantant aux côtés de l'artiste Jeanne Cherhal.

La soirée a aussi été marquée par des interventions scientifiques qui ont pu mettre en lumière les avancées de la recherche. Cette Soirée de l'Innovation a prouvé que la science et l'art peuvent se conjuguer pour offrir une expérience unique, enrichissante et festive.



## OPÉRATION

### Réseaux sociaux : Le bilan 2024

Nos réseaux sociaux sont bien plus que de simples plateformes : ils sont de véritables espaces de sensibilisation, de partage et d'échange avec notre communauté. À travers eux, nous informons, mobilisons et sensibilisons autour des valeurs et des missions de la Fondation Arthritis. En cette fin d'année, nous dressons le bilan d'une période riche en contenus et en interactions, tout en réfléchissant à de nouvelles façons d'innover pour continuer à informer et fédérer.

[Retour sur une année riche pour nos réseaux sociaux.](#)

En 2024, la Fondation Arthritis a franchi de belles étapes : 9310 abonnés, plus de 200 posts publiés, 15000 likes, une nouvelle identité visuelle et de belles actualités documentées. Ces résultats témoignent d'une communauté toujours plus engagée, et nous vous en remercions chaleureusement.

Avec notre nouvelle identité visuelle et charte graphique, dévoilées cette année, nous avons souhaité moderniser nos contenus pour mieux informer et sensibiliser. Ces évolutions s'accompagnent de nouveaux types de posts éducatifs, visuels et ludiques qui ont enrichi nos publications et renforcé notre mission.

#### L'ANNÉE 2024 :



9310 abonnés



Plus de 200 posts



Nouvelle identité visuelle



Plus de 15 000 likes



Nouveau type de post :  
Le carrousel éducatif

#### Nouveauté : Le carrousel éducatif

Dans le cadre de notre mission d'information et de sensibilisation, nous avons décidé de mettre l'accent sur la communication autour des maladies chroniques articulaires. Parmi les nouveautés que nous proposons, **un format a particulièrement retenu l'attention : le carrousel éducatif.**

Ce type de post, clair et imagé, explore chaque pathologie pas à pas. De sa définition aux principaux symptômes, en passant par les traitements et la recherche en cours, tout est pensé pour rendre l'information accessible et engageante.



## OPÉRATION

# Réseaux sociaux : Le bilan 2024

## La Fondation Arthritis soutenue par une communauté toujours plus engagée

L'objectif ? Aider chacun à mieux comprendre ces maladies et leur impact sur la vie quotidienne.

Rejoignez-nous pour découvrir ces contenus pédagogiques qui vulgarisent la science et visent à la rendre accessible et compréhensible de tous.

En 2025, nous poursuivrons notre mission avec toujours plus de passion et d'engagement. Grâce à vous, chaque étape franchie nous


rapproche de notre objectif : sensibiliser, éveiller les consciences et soutenir ceux qui en ont besoin. Nous vous remercions pour votre soutien et sommes impatients de continuer à grandir ensemble.

Restez connectés, l'aventure continue !

### Suivez-nous sur nos réseaux :

-  Fondation Arthritis
-  Fondation\_Arthritis
-  Fondation Arthritis
-  Fondation Arthritis

**C'EST QUOI**  
LE LUPUS ÉRYTHÉMATÉUX  
SYSTEMIQUE ?



EN SAVOIR PLUS →

**LA POLYARTHRITE  
RHUMATOÏDE**  
C'EST QUOI ?



**LE DIAGNOSTIC**

Il n'y a pas d'examens biologiques qui définissent clairement le diagnostic de la PR.

C'est d'abord et avant tout le ressenti du patient qui est pris en compte.  
Des douleurs articulaires de type inflammatoires au niveau des mains, des poignets et des pieds sont très caractéristiques.

Un examen radiologique peut cependant être réalisé et des analyses sanguines peuvent être prescrites.

**LES CAUSES**

L'origine de la PR n'est pas encore clairement connue.

Plusieurs facteurs favorisants ont été identifiés, mais sans preuve formelle.

- > Facteurs psychologique
- > Facteurs hormonaux
- > Facteurs environnementaux
- > Facteurs génétiques

**LE TRAITEMENT**

Il doit être adapté au cas par cas et doit faire l'objet d'une action concertée entre les différents praticiens qui accompagnent le patient.

Le traitement médicamenteux associe un traitement de fond qui bloque l'évolution de la maladie et un traitement symptomatique pour calmer les douleurs.

**LES MANIFESTATIONS  
EXTRA-ARTICULAIRES**

- > Les nodosités sous-cutanées ou nodules rhumatoïdes
- > Des adénopathies
- > Le syndrome de Gougerot-Sjögren (sécheresse cutanée et buccale).
- > D'autres manifestations telles que manifestations pulmonaires, cardiaques ou vasculaires

**L'ARTHRITE  
JUVÉNILE**



EN SAVOIR PLUS →



## PROJETS

### Les succès de sensibilisation de l'année 2024

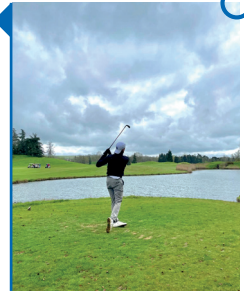


#### « Mieux vivre son lupus » :

Lancement des tutoriels vidéo en collaboration avec Clarins, pour aider les patientes atteintes du lupus à se sentir mieux, à se sentir belles. À retrouver sur notre page Youtube.

#### Golf :

Une journée avec nos mécènes et donateurs au Golf Parc Robert Hersant pour sensibiliser et collecter.



#### 24h du Mans :

Une journée pour donner de l'espoir à des enfants qui souffrent.

#### Spondyfight :

Un homme, Anthony Boscher, un combat contre la spondylarthrite.



#### Le Rallye des Gazelles :

Une équipe féminine pour soutenir la recherche contre la polyarthrite rhumatoïde.

#### Cap Martinique :

Un bateau aux couleurs de la Fondation et un équipage pour faire avancer la recherche. Alexandre et Damien terminent 6ème / 192 concurrents.



#### ECR :

Un podcast autour de la douleur pour lier le monde de la recherche et des patients. A écouter sur [www.ensemblecontrelesrhumatismes.fr](http://www.ensemblecontrelesrhumatismes.fr)

#### Yes We Run Courbevoie :

1ère course à pied au profit de la Fondation.



#### La Domaniale :

1er trail solidaire à Saint-Cloud.

#### Feet Week :

Un challenge sportif pour mettre en mouvement les collaborateurs à travers le monde.







## LIVRE

« Arthrose, arthrite, je me soigne en mangeant : Rhumatismes : ce qui marche vraiment pour soulager vos articulations »

Pr Sébastien Czernichow  
Médecin nutritionniste

Pr Jérémie Sellam  
Rhumatologue

# ARTHROSE ARTHRITE JE ME SOIGNE EN MANGEANT

Rhumatismes, ce qui marche vraiment  
pour soulager vos articulations



« De la science à l'assiette : des solutions concrètes pour aller mieux ! » Professeurs Jérémie Sellam et Sébastien Czernichow, auteurs de l'ouvrage, proposent une approche globale pour traiter les rhumatismes.

**Basé sur des connaissances scientifiques validées, ce livre démystifie les fausses informations nutritionnelles et les régimes miracles qui prolifèrent sur les réseaux sociaux. Il propose une méthode de traitement des rhumatismes par une médecine du mode de vie, centrée sur le patient et son alimentation.**

Forts de leurs nombreuses années de pratique, les professeurs Jérémie Sellam, rhumatologue, et Sébastien Czernichow, médecin nutritionniste mettent en lumière les bienfaits d'une prise en charge intégrant alimentation équilibrée et activité physique régulière pour les patients souffrant de douleurs rhumatismales.

Après un état des lieux des connaissances actuelles sur différents types de rhumatismes, les auteurs détaillent une « alimentation antirhumatisme » sans privation, contrairement aux régimes restrictifs comme ceux sans gluten ou sans produits laitiers.

Ils offrent des conseils concrets et réalistes pour adopter au quotidien les bons gestes alimentaires qui soulagent les douleurs.

Les professeurs Sellam et Czernichow insistent également sur l'importance de l'activité physique. Des exercices adaptés peuvent renforcer les muscles, améliorer la flexibilité et réduire la douleur. Le livre propose des programmes d'exercices faciles à intégrer dans la routine quotidienne, adaptés aux capacités de chacun.

En somme, cet ouvrage est une ressource précieuse pour mieux gérer ses rhumatismes. Il propose une approche holistique et accessible pour les soulager. En combinant conseils nutritionnels, exercices pratiques et solutions concrètes, il montre comment des changements de mode de vie peuvent soulager les douleurs et améliorer la qualité de vie.

# POLYARTHRITE RHUMATOÏDE SPONDYLOARTHRITE ANKYLOSANTE LUPUS ERYTHÉMATEUX

**DIFFICILE À LIRE ?**

C'est encore plus difficile à vivre.



**FAITES UN DON**

  
Fondation  
**ARTHRITIS**  
Recherche & Rhumatismes

**Ensemble, finançons la recherche contre les rhumatismes sévères.**  
Reconnue d'utilité publique, la Fondation Arthritis est la première source de financements privés qui accompagne l'émergence d'une recherche française de qualité sur les rhumatismes et maladies musculo-squelettiques. Faites un don.

**#ArticulonsEnsemble**