



Les conseils + de votre pharmacien Alphega®



• Évitez l'automédication : mieux vaut consulter son médecin ou son pharmacien avant la prise de tout traitement



• Adoptez une alimentation **variée** et **équilibrée** afin d'atteindre l'équilibre pondéral



• Réalisez une **activité physique adaptée**, en ayant consulté un médecin au préalable, permettant une mobilisation articulaire ou un renforcement musculaire :
- Il est important de ne pas forcer sur les articulations
- Être actif est important, mais se reposer l'est aussi : équilibrer effort et repos
- Éviter les sports de contact (basket-ball, judo, rugby...)
- Exemples d'activités à privilégier : natation, jogging sur la plage, yoga, pilate, étirements et gainage...



• Lors des épisodes douloureux, portez une **orthèse** au niveau de l'articulation concernée
- Par exemple en cas d'arthrose du pouce, privilégier une attelle simple se fixant au poignet. Elle s'utilise durant le sommeil et en cas de douleurs dans la journée.

Quelques informations utiles

Pour vous aider, L'Association Française De Lutte Antirhumatismale (AFLAR) est à votre écoute :

www.aflar.org/l-arthrose

Pour trouver les informations essentielles sur l'arthrose et ses traitements :

- www.gibaud.com
- www.arthrolink.com/fr
- www.ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-genou

tampon de la pharmacie

Sources :

- 1 - www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/arthrose consulté le 19/07/2021
- 2 - www.public.larhumatologie.fr/grandes-maladies/arthrose consulté le 19/07/2021
- 3 - www.vidal.fr/maladies/appareil-locomoteur/arthrose-rhumatismes/prevention.html consulté le 19/07/2021
- 4 - www.vidal.fr/maladies/appareil-locomoteur/arthrose-rhumatismes/complements-alimentaires.html consulté le 19/07/2021
- 5 - www.arthrolink.com/fr/traitements/la-reeducation consulté le 19/07/2021
- 6 - Berrut G. Arthrose de la base du pouce (rhizarthrose) du sujet âgé. Ger Psychol Neuropsychiatr Vieil 2014; 12(4) :361-70 doi:10.1684/pnv.2014.0511

Indication : La MANUGIB® RHIZARTHROSE FONCTION est indiquée pour l'arthrose trapézo-métacarpienne du pouce. Contre-indication : aucune contre-indication n'est connue. Indication : La MANUGIB® RHIZACTIVE est indiquée pour l'arthrose trapézo-métacarpienne du pouce. Contre-indication : aucune contre-indication n'est connue. Indication : La MANUGIB® RHIZARTHROSE IMMOBILISATION est indiquée pour l'arthrose trapézo-métacarpienne du pouce. Contre-indication : aucune contre-indication n'est connue. Indication : La GENUGIB® ARTHROSE est indiquée pour les affections du genou pouvant bénéficier d'une stabilité accrue autour du genou et d'une absorption des chocs, ceci pouvant inclure : arthrose du genou. Contre-indication : aucune contre-indication n'est connue. Le dispositif contient du latex de caoutchouc naturel qui peut causer des réactions allergiques. Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la notice de votre produit. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : 07/2021. GIBAUD : 73 rue de la Tour • BP 78 • 42002 Saint-Etienne • Cedex 1



Direction communication - juillet 2021 - Imprimé par Alphega Pharmacie. Ne pas jeter sur la voie publique



en partenariat avec



Mon arthrose va mieux, merci !

Votre pharmacien Alphega vous explique tout

L'arthrose, qu'est-ce que c'est ?^(1,2)

L'arthrose est la **maladie articulaire la plus répandue**. Elle se caractérise par une destruction du cartilage due à un vieillissement des articulations et se manifeste le plus souvent par des douleurs mécaniques, lors des mouvements, d'une ou, plus rarement, de plusieurs articulations. **Les douleurs sont plus intenses au réveil ou à la suite d'une sollicitation intense de l'articulation**. La maladie évolue par poussées, des épisodes douloureux alternant avec des périodes d'accalmie.

La maladie touche **10 millions de Français¹**, dont 65 % des + de 65 ans et 80 % des + de 80 ans¹. **Les femmes sont trois fois plus touchées que les hommes**. C'est un réel problème de santé publique, qui représente une des principales causes de perte d'autonomie des personnes âgées.

Avec le temps, l'arthrose peut rendre les activités quotidiennes difficiles. Cette affection peut atteindre n'importe quelle articulation, mais celles dites **portantes** sont les plus touchées : la colonne vertébrale, la hanche et le genou².



Les causes de l'arthrose³

- Facteurs héréditaires : antécédents familiaux
- Facteurs liés au mode de vie : utilisation excessive de certaines articulations pendant de nombreuses années
- Obésité : contribue en surchargeant les articulations des hanches, des genoux et des chevilles

Comment traiter l'arthrose ?³

Aujourd'hui, l'arthrose reste une maladie incurable. Les traitements symptomatiques participent à la réduction des douleurs.

Les traitements médicamenteux

- Médicaments antalgiques
- Infiltrations articulaires

Les traitements non médicamenteux

- Place des compléments alimentaires⁴
De nombreux compléments alimentaires sont commercialisés pour soulager les douleurs liées à l'arthrose :
 - Soit en **prévenant la dégénérescence des cartilages** (c'est le cas de la glucosamine et de la chondroïtine sulfate)
 - Soit **en diminuant la fabrication de substances liées à l'inflammation** (par le biais des oméga-3 et les oméga-6 trouvés dans la viande de poisson, les œufs ou encore le maïs)
- Phytothérapie⁵
L'harpagophyton, le cassis, l'ortie, le saule blanc et la reine des prés ont des propriétés anti-inflammatoires et peuvent être utilisés dans le cadre de l'arthrose, selon votre situation et vos antécédents de santé.



Avant toute utilisation, demandez conseil à votre pharmacien Alphega

- Orthèse
Les orthèses sont utilisées lors des épisodes arthrosiques douloureux et/ou pendant le sommeil. Elles ont pour rôle de soulager l'articulation.

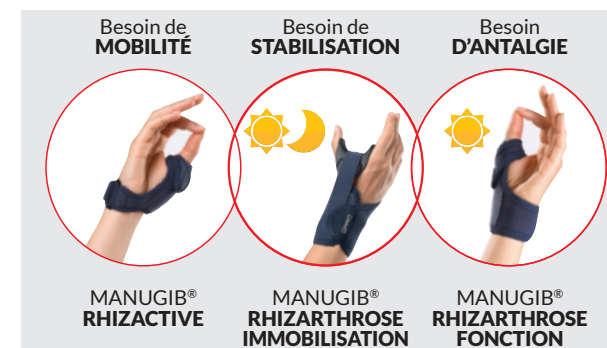
GIBAUD® propose des solutions adaptées à l'arthrose de la main et du genou.

Rhizarthrose, choisissez la bonne orthèse

Les objectifs de la prise en charge de la rhizarthrose sont nombreux : préservation de la préhension* (préservation de la fonction du pouce), stabilisation du pouce et, surtout, soulagement de la douleur⁶. Les orthèses Manugib® Rhizarthrose de Gibaud® sont conçues pour s'accommoder au mieux aux divers profils de patients sujets à la rhizarthrose à travers trois types d'orthèses différentes.

Une aide conséquente dans les tâches quotidiennes et un réconfort pour le moral de ceux qui souffrent de cette pathologie !

**sauf pour la Manugib Rhizarthrose immobilisation*



Pour votre arthrose du genou, découvrez la nouvelle orthèse GENUGIB ARTHROSE de Gibaud® (disponible à partir de novembre 2021).

Notre orthèse permet une stabilisation accrue du genou et la talonnette amortissante en NOENE assure l'absorption des chocs.