

# Découvertes Sur le vif

incapacités  
de l'enfant  
LINK



## Une vie active avec l'arthrite juvénile!

*Dr. Evelyn Constantin, Professeure Adjointe,  
École de réadaptation, Université de  
Montréal*

### **Qu'est-ce que l'arthrite idiopathique juvénile?**

L'arthrite idiopathique juvénile (AIJ) est l'une des affections chroniques les plus courantes de l'enfance et touche environ un enfant canadien sur 1000. Les enfants et les adolescents souffrant d'arthrite doivent supporter l'enflure des articulations, la douleur, la difficulté à marcher, à monter les escaliers, à utiliser leurs mains et à manipuler des objets. Ces difficultés peuvent interférer avec les activités

quotidiennes adaptées à l'âge, telles que jouer avec des amis, pratiquer leur sport et leur activité physique préférés, s'habiller à la maison et à l'école. Parfois, ces difficultés persistent jusqu'à l'âge adulte.

### **Allons de l'avant: que se passe-t-il après le diagnostic?**

Une équipe de professionnels de la santé s'occupe souvent d'enfants et d'adolescents atteints d'arthrite. Cette équipe comprend souvent: un rhumatologue pédiatrique, une infirmière, un ergothérapeute et un physiothérapeute. Plusieurs fois, les médicaments seront prescrits avec un programme d'exercice ou des attelles, ou les



deux, pour aider à gérer l'arthrite. Les professionnels de la réadaptation, tels que les ergothérapeutes et les physiothérapeutes, recommandent souvent différents exercices pour améliorer la force et la souplesse musculaires, ce qui contribue à limiter la douleur et à améliorer le niveau d'activité. En général, les rhumatologues et les spécialistes de la réadaptation recommandent souvent l'activité physique dépendant du niveau de tolérance chez les enfants atteints de maladies chroniques telles que l'arthrite juvénile.



L'activité physique peut aider à renforcer les os, à améliorer le niveau d'énergie et à réduire le risque d'obésité. Il y a également des avantages pour la santé des personnes atteintes d'arthrite, notamment l'amélioration de la qualité de vie, des fonctions, des mouvements des articulations et la limitation des effets de la douleur et de l'arthrite. Malgré les avantages de l'activité physique, les enfants et les adolescents ne sont généralement pas aussi actifs que leurs pairs sans arthrite. Il est bien connu que faire participer les enfants et les adolescents à une activité physique peut être difficile pour les enfants et les adolescents en général, et encore plus pour ceux qui souffrent d'arthrite. Il peut parfois être contre-intuitif pour les personnes vivant avec la douleur liée à l'arthrite juvénile de participer à des activités physiques susceptibles d'exacerber les symptômes et de causer une gêne supplémentaire. Toutefois, il est important de garder à l'esprit que l'activité physique est essentielle à la santé de tous les enfants, y compris ceux qui font face à des problèmes particuliers, comme l'arthrite juvénile.

Avoir de l'arthrite signifie que vous devez gérer la douleur et la fatigue, et souvent, vous ne pouvez pas participer à une activité physique en partie à cause de limitations

causées par des articulations enflées et un malaise général. Cependant, d'autres facteurs peuvent aider à expliquer pourquoi les enfants et les adolescents arthritiques peuvent ne pas participer à une activité physique. En fait, nos recherches ont révélé que l'âge et le sexe des enfants et adolescents atteints d'arthrite peuvent les amener à participer à différents types d'activités. Par conséquent, il est très important que les parents et les professionnels de la santé tiennent compte des préférences pour les activités afin de trouver la meilleure façon de les motiver et les encourager à participer à une activité physique.

#### **Trouver la bonne activité physique pour votre enfant**

Les activités non compétitives telles que les cours de natation et jouer dans un parc peuvent convenir à l'âge des enfants plus jeunes (de 8 à 11 ans) atteints d'arthrite juvénile. Les adolescents souffrant d'arthrite seront peut-être plus intéressés à aller au gymnase, à suivre des cours de yoga ou participer à des sports organisés pour rester actifs. Les filles et les garçons peuvent également avoir des intérêts différents en matière d'activité physique. Par exemple, certaines filles peuvent être plus intéressées par l'activité physique individuelle ou les cours de danse, alors que les garçons

peuvent vouloir se concentrer sur des programmes d'entraînement en musculation. Si l'enfant est motivé à participer, cela l'aidera à surmonter les difficultés en termes de capacités motrices globales qui lui sont nécessaires pour participer à une activité physique choisie. La motricité globale est la capacité nécessaire pour contrôler les gros muscles du corps lors de la marche, de la course, de la position assise, de la marche à quatre pattes et d'autres activités. Proposer des activités physiques parfaitement adaptées à l'enfant et à l'adolescent encouragera sans aucun doute la pratique de l'activité physique.

En général, les enfants et les adolescents souffrant d'arthrite ne comprennent pas bien les avantages à long terme de l'activité physique sur leur maladie. Un élément essentiel de la promotion d'un mode de vie actif chez les enfants et les adolescents atteints d'arthrite est de veiller à ce qu'ils connaissent et aient accès à des alternatives d'activité physique sécuritaires et utiles et en comprennent les avantages pour la santé. Fournir ces informations aux



Ce bulletin est présenté par incapacités de l'enfant LINK : un site Web bilingue qui établit le lien entre l'information et les études novatrices sur les incapacités de l'enfant. Il s'adresse aux prestataires de services et aux familles. Le site Web a pour objectif d'amener les gens à mieux comprendre la recherche menée sur diverses problématiques associées aux incapacités de l'enfant et à s'y intéresser davantage. Le présent bulletin est aussi disponible en anglais. Veuillez nous visiter au [www.childhooddisability.ca/fr/](http://www.childhooddisability.ca/fr/)

**Vous voulez en apprendre plus?  
Lectures recommandées:**

1. The Arthritis Society:  
<https://www.arthritis.ca/support-education/support-for-childhood-arthritis>
2. Arthritis Foundation:  
<https://www.arthritis.org/>
3. The Canadian Arthritis Patient Alliance (CAPA):  
[www.arthritispatient.ca](http://www.arthritispatient.ca)
4. Arthritis Alliance of Canada (AAC): [www.arthritisalliance.ca](http://www.arthritisalliance.ca)
5. Pediatric Rheumatology – Care and Outcomes Improvement Network (PR-COIN):  
<https://pr-coin.org>

enfants, aux adolescents et aux familles peut favoriser une stratégie d'adaptation familiale, améliorer la participation à l'activité physique et l'adoption de comportements sains tout au long de la vie et jusqu'à l'âge adulte.

**Surmonter les obstacles**

Nous avons constaté que des obstacles pratiques tels que le manque d'activités communautaires spécialisées abordables et accessibles peuvent limiter les possibilités de participer à une activité physique. Améliorer l'accès à des alternatives sécuritaires à l'activité physique peut être utile pour améliorer le niveau d'activité chez les personnes souffrant d'arthrite. Nous avons constaté qu'en général, les enfants et les adolescents atteints d'arthrite préféreraient participer à une activité physique à domicile afin d'éviter éventuellement de manquer des cours d'exercices programmés ou des pratiques sportives. Alternativement, des exercices adaptés à la tolérance individuelle et physique qui peuvent être effectués à domicile peuvent être plus attrayants et pratiques.

Dans le but d'informer les familles et les professionnels de la santé, notre équipe et un groupe d'experts en activité physique et en rhumatologie pédiatrique ont rassemblé des informations sur les études publiées portant sur les activités physiques structurées et les avantages pour l'arthrite juvénile. Nous avons constaté qu'un certain nombre de programmes d'activité physique structurés (Pilates, cardio-karaté, activités aquatiques et aquatiques) pouvaient être utiles pour améliorer les difficultés liées à l'arthrite chez l'enfant. Plus précisément, la participation à la méthode Pilates peut contribuer à réduire la douleur et à favoriser les mouvements articulaires, ainsi qu'à améliorer le fonctionnement physique, émotionnel, social et scolaire. Le cardio-karaté, une activité physique qui combine les mouvements de danse et d'arts martiaux, peut aider à améliorer les mouvements articulaires. Un programme d'activités individuelles comprenant renforcement, étirement, exercices posturaux et activités fonctionnelles s'avère bénéfique pour la qualité de la vie et le fonctionnement au quotidien (marche, habillage, etc.). Enfin, la participation à un

programme d'aérobic aquatique a entraîné une diminution du nombre d'articulations enflées.

Un certain nombre d'autres activités physiques peuvent aider les enfants et les adolescents atteints d'arthrite à rester actifs. Leur choix dépendra des préférences de l'enfant, de sa tolérance à l'activité et des recommandations de son équipe de rhumatologie. En fait, de récentes recommandations soulignent la manière dont les enfants peuvent participer à une activité physique si l'arthrite est bien gérée par une équipe de rhumatologues et de professionnels de la santé. Cette activité peut être pratiquée dans les limites de la douleur malgré la présence d'arthrite (articulations enflées). Bien que l'activité physique puisse être bénéfique pour la santé en général et en particulier pour traiter l'arthrite d'un enfant, il est important que les patients atteints d'arthrite juvénile discutent avec leur rhumatologue et leurs professionnels de la santé avant de commencer une nouvelle activité physique ou de poursuivre une activité préférée.

**Points à retenir pour les cliniciens**

- Les cliniciens peuvent encourager la participation à une activité physique en correspondant les intérêts de l'enfant à des activités adaptées à leur âge et à leurs symptômes.
- Surveillez de près le soulagement des symptômes ou l'aggravation de ceux-ci lors de la pratique de certains types d'activité physique. Adapter ou recommander de nouvelles activités au besoin.

**Points à retenir pour les parents**

- Demandez à votre enfant quelles sont ses préférences en matière d'activité physique. Communiquez ces préférences à votre équipe de soins de santé pour trouver des activités appropriées.
- Rappelez-leur que l'activité physique est importante et peut aider à soulager leurs symptômes, même si l'activité physique peut sembler difficile à certains moments.
- Encouragez-les à trouver des activités qu'ils aiment et qu'ils peuvent pratiquer seuls ou avec leurs amis et leur famille.