



Le tabac nuit à vos articulations !

Profitons de la « **Semaine sans tabac** » pour faire un focus sur la relation entre fumer et arthrose ! Encore une mauvaise nouvelle pour les fumeurs : **fumer accélère la perte de cartilage** chez les patients arthrosiques. La consommation de tabac **aggrave la douleur** et **augmente la durée d'hospitalisation** dans le cas d'une pose de prothèse. Il est également admis que les **foetus exposés** au tabac dans le ventre de leur maman ont une **plus grande susceptibilité à l'arthrose à l'âge adulte**. Si les observations sur le rôle du tabac dans le développement de l'arthrose demeurent encore sujettes à débat, un lien entre nicotine et arthrose semble toutefois exister. Il faut rester prudents car **les cigarettes électroniques et autres substituts ne solutionnent pas tout** !

Arrêter de fumer, c'est aussi **préserver son capital santé** en réduisant les risques de maladies cancéreuses, infectieuses, pulmonaires et aussi cardiovasculaires.

Dates à retenir

« Semaine sans tabac » du **17 au 23 mai 2021**
Journée Mondiale sans tabac le **31 mai 2021**

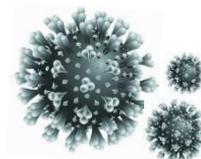
Pour arrêter de fumer :

- Faites une **liste des raisons** pour lesquelles vous aimeriez/devriez arrêter de fumer et mettez-là en évidence (sur le frigo, à côté de votre lit...);
- **Occupez-vous** ! Sport, bricolage, lecture... les activités vous font oublier votre envie de fumer ;
- **Faites diversion** : mâchez un bâton de réglisse ou brossez-vous les dents. Evitez de grignoter ! ;
- **Demandez conseil** auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour définir les substituts nicotiniques les plus adaptés ;
- **Reboostez votre humeur** : essayez-vous à l'exercice du miroir. Regardez-vous droit dans les yeux puis énoncez à haute voix toutes les raisons pour lesquelles vous êtes fier(e) de vous, sans oublier de mentionner vos journées sans tabac ;
- **Mettez de côté l'argent que vous dépensiez** pour satisfaire votre addiction au tabac. Après quelques temps, offrez-vous un bon restaurant, un soin relaxant ou même de magnifiques vacances avec ces économies.

Envie de tester un nouveau traitement contre l'arthrose ?

Visitez notre site
www.fondationarthrose.org

Arthrose et Covid-19



La Section Arthrose de la Société Française de Rhumatologie mène actuellement une enquête pour évaluer le **retentissement de la pandémie de COVID-19 sur les patients atteints d'arthrose**.

Pour participer, cliquez sur le lien ci-dessous ou copiez-le afin de le coller dans votre navigateur :

<https://app.evalandgo.com/s/index.php?id=JTk4cCU5M2gLOTYlOjE%3D&a=JTk3biU5MWklOUYlOUQ%3D>

N'hésitez pas à partager l'info !

N'oubliez pas l'enquête **ALINA** pour mieux comprendre le lien entre arthrose et alimentation :
<https://alina-25.webself.net/>