

Chères adhérentes, chers adhérents,

Le 17 septembre marque la **Journée Mondiale de l'Arthrose**, une journée dédiée à la sensibilisation et à la compréhension de cette condition qui touche de nombreuses personnes à travers le monde. À la Mutuelle de France Alpes du Sud, nous souhaitons profiter de cette occasion pour vous informer sur l'arthrose, ses symptômes, ses facteurs de risque et les moyens de prévention et de gestion.

### **Comprendre l'Arthrose : Qu'est-ce que c'est ?**

L'arthrose est une affection articulaire chronique qui se manifeste par une dégradation du cartilage, le tissu protecteur qui recouvre les extrémités des os au niveau des articulations. Cette dégradation peut entraîner une douleur, une raideur et une réduction de la mobilité articulaire. Bien que l'arthrose soit plus fréquente chez les personnes âgées, elle peut également toucher des personnes plus jeunes, en particulier celles soumises à un stress articulaire répété.

### **Savoir Reconnaître les Symptômes :**

Les symptômes de l'arthrose varient d'une personne à l'autre, mais ils incluent généralement :

- Douleur articulaire, notamment après une activité physique ou une période d'inactivité.
- Raideur articulaire, particulièrement le matin ou après une période de repos.
- Crépitations ou craquements lors des mouvements articulaires.
- Gonflement ou inflammation des articulations.
- Perte de mobilité et d'amplitude des mouvements.

### **Prévention et Gestion :**

Bien qu'il ne soit pas toujours possible d'éviter complètement l'arthrose, certaines mesures peuvent aider à réduire les risques et à gérer les symptômes :

- Maintenez un poids santé : L'excès de poids peut exercer une pression supplémentaire sur les articulations, augmentant ainsi le risque d'arthrose.
- Adoptez une alimentation équilibrée : Une alimentation riche en nutriments, en particulier en vitamine D et en oméga-3, peut aider à soutenir la santé des articulations.

- Restez actif : Une activité physique régulière renforce les muscles et les articulations, contribuant ainsi à leur stabilité et à leur flexibilité.
- Évitez les traumatismes articulaires : Soyez prudent lors de la pratique d'activités sportives ou de tâches quotidiennes pour éviter les blessures articulaires.

### **Notre Engagement :**

À la Mutuelle de France Alpes du Sud, nous sommes déterminés à soutenir nos adhérents dans leur santé et leur bien-être. C'est pourquoi nous proposons des informations utiles, des ressources et des conseils pour mieux comprendre et gérer des conditions telles que l'arthrose. Si vous avez des questions spécifiques pour contribuer à votre bien-être articulaire, n'hésitez pas à contacter notre service gratuit de télémédecine Médaviz.

En cette Journée Mondiale de l'Arthrose, unissons nos efforts pour sensibiliser, informer et soutenir ceux qui vivent avec cette condition. Ensemble, nous pouvons faire la différence.

Restez informés, restez en bonne santé.

L'équipe de la Mutuelle de France Alpes du Sud