



Une jeune entrepreneure surmonte l'arthrite dans son travail

Nicole Wise a appris très jeune à vaincre l'adversité. En effet, elle n'avait que 3 ans quand elle a reçu un diagnostic d'arthrite juvénile. La maladie, qui touchait ses deux coudes et ses deux genoux, limitait sa mobilité et lui rendait difficiles les tâches les plus simples.

« Mes douleurs articulaires étaient si intenses que j'avais peur de descendre l'escalier à la maison, raconte M^{me} Wise. Ma mère m'attendait toujours en bas, m'encourageant à chaque pas. Plus tard, j'ai compris que son insistance n'était pas une forme de punition. Elle voulait simplement m'inculquer l'idée que ma maladie ne devait pas m'empêcher de faire comme les autres. Elle m'a enseigné comment préserver mon autonomie. »

En tant qu'entrepreneure, M^{me} Wise continue de tirer les fruits de cet enseignement. « Certains jours ça va et d'autres, moins, mais je fais très attention de me ménager et de ne pas m'épuiser », explique M^{me} Wise, qui a maintenant 35 ans et est propriétaire et gestionnaire d'un café-bistrot depuis 11 ans.

« Quand je sens venir une crise d'arthrite, je réduis ma charge de travail. J'utilise également des ustensiles adaptés, par exemple un couteau à manche recourbé, afin de réduire la pression exercée sur mes articulations. »

M^{me} Wise a bénéficié de la compréhension et de la coopération de ses collègues. « Nous travaillons en équipe. Ils savent que je ne peux pas faire certaines tâches, comme soulever des objets de plus de 2 kilogrammes, alors ils me donnent un coup de main quand j'en ai besoin. En revanche, ils comprennent également que mon arthrite ne m'empêche pas de faire ma part. »

L'expérience de M^{me} Wise montre bien que l'on peut satisfaire aux exigences d'un emploi malgré la douleur et la fatigue attribuables à l'arthrite si l'on planifie bien ses tâches, que l'on adapte son milieu de travail et que l'on entretient une bonne communication avec ses collègues.

Son conseil aux personnes arthritiques : « Soyez conscients de vos limites, mais ne vous privez pas de travailler comme tout le monde. »

Conseils pour mieux composer avec l'arthrite au travail

- Évaluez votre milieu de travail.
- Planifiez vos tâches et ménagez-vous.
- Gardez une bonne posture.
- Faites attention en vous déplaçant ou en soulevant des charges.
- Songez à utiliser des aides et des éléments de mobilier ergonomiques.

Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse www.arthrite.ca/milieudetravail.



Nous sommes prêts à aller de l'avant Il ne nous manque que **vous!**



Bénévoles arthritiques pour **conseiller** les chercheurs.

Visitez le www.arthritisnetwork.ca et cliquez sur Consommateurs pour de plus amples détails ou composez le **416-586-4770**.

Faites partie de la base de données sur les CHQ au Canada.



CANADIAN ARTHRITIS NETWORK | LE RÉSEAU CANADIEN DE L'ARTHRITE



Étudier les effets de l'arthrite à la maison et au travail

Catherine Hofstetter, de Toronto, vit avec l'arthrite depuis plus de 17 ans, mais durant les dix premières années de sa maladie, son rhumatologue ne l'a jamais interrogée à propos des répercussions de l'arthrite sur sa vie domestique et professionnelle.

Des chercheurs canadiens s'intéressent aux effets de l'arthrite à la maison et au travail. Ils souhaitent élaborer des stratégies et recommander des mesures pour que l'on prenne au sérieux ces aspects essentiels de la vie des malades et qu'on leur offre des solutions.

« Les gens n'imaginent pas que la maladie peut rendre difficile des tâches comme l'éducation des enfants et l'entretien ménager », affirme la D^{re} Catherine Backman, membre du Réseau canadien de l'arthrite (RCA) et professeure agrégée à l'Université de la Colombie-Britannique. Elle espère qu'en étudiant les répercussions de l'arthrite inflammatoire (AI) chronique sur l'éducation des enfants, elle pourra proposer des moyens d'adaptation et des ressources qui bénéficieront aux mères atteintes d'AI et, en bout de ligne, à leurs enfants.

D'autres chercheurs du RCA se penchent sur l'évaluation du travail, la productivité des travailleurs et les coûts liés à la perte de productivité attribuable à l'arthrite. Ils sont très conscients de

l'importance que revêtent ces questions pour les travailleurs, les employeurs et toute l'économie canadienne.

Des chercheurs du RCA ont récemment organisé une réunion internationale d'experts afin d'examiner l'absentéisme, le présentéisme (la perte de productivité au travail) et d'autres aspects de la productivité au travail. Il faudra un certain temps pour que leurs efforts de concertation mondiale produisent des résultats et servent de fondement à l'élaboration de lignes directrices ou de politiques pour les employeurs canadiens, mais un important premier jalon a été posé.

« Il fallait marquer ce premier pas », explique la D^{re} Dorcas Beaton du Keenan Research Centre, Li Ka Shing Knowledge Institute du St. Michael's Hospital, à Toronto. « Pour que les groupes de recherche du monde entier qui s'intéressent à la productivité des travailleurs cessent d'œuvrer en parallèle et unissent leurs efforts, il fallait selon nous former cette alliance internationale. »

Ce volet n'est qu'un exemple des travaux auxquels participent les chercheurs du RCA dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes arthritiques.

Faits sur l'arthrite en milieu de travail

Plus de quatre millions de personnes souffrent d'arthrite au Canada. Cette maladie constitue aujourd'hui la principale cause d'invalidité au pays, empêchant plus de 600 000 Canadiens de travailler. Il en résulte un fardeau économique d'environ 4,4 milliards de dollars.

L'invalidité prolongée et la perte de productivité représentent près de 80 pour cent des coûts liés à l'arthrite, dont 70 pour cent sont attribuables à des personnes de 35 à 64 ans.



Jupiterimages

La Société de l'arthrite et le Réseau canadien de l'arthrite

ont une vision commune, celle d'un monde sans arthrite. Depuis la fondation du Réseau en 1998 avec l'appui de la Société, les deux organismes collaborent en vue de faire de cette vision une réalité. Des chercheurs chevronnés et des novices mettent tout en œuvre pour élaborer de nouveaux traitements et trouver un moyen de guérir l'arthrite. Renseignez-vous à leur sujet sur les sites www.arthrite.ca et www.arthritisnetwork.ca



CANADIAN ARTHRITIS NETWORK | LE RÉSEAU CANADIEN DE L'ARTHRITE