

# Aller de l'avant ensemble : durabilité en rhumatologie

Par la D<sup>re</sup> Stephanie Tom, au nom du Groupe de travail sur la santé planétaire de la SCR



Le Groupe de travail sur la santé planétaire de la Société canadienne de rhumatologie (SCR) a été créé en 2024. Il est composé des D<sup>s</sup> Philip Baer, Claire Barber, Sasha Bernatsky, Molly Dushnicky, Beth Hazel, Fergus To et Stephanie Tom (présidente). Au printemps 2025, nous avons lancé une boîte à outils bilingue sur la durabilité après avoir recueilli les commentaires d'autres rhumatologues, professionnels de la santé et groupes de patients. Cette boîte a été téléchargée plus de 500 fois au cours des neuf premiers mois. À l'automne 2025, nous avons diffusé les balados *Around the Rheum (Autour de la rhumato)* en anglais et en français. Au cours de la dernière année, nous avons accumulé des milliers d'impressions sur les comptes LinkedIn et X de la SCR sur les médias sociaux.


Nous avons présenté nos travaux dans le cadre de REACT-Rheum, de la Coalition canadienne pour des soins de santé écologiques, de l'Association canadienne des médecins pour l'environnement, du réseau CASCADES, du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada, de plusieurs cycles universitaires, de l'Association australienne de rhumatologie, de l'American College of Rheumatology et des conférences Choisir avec soins à Winnipeg (2025) et à Toronto (2026). Nous remercions la SCR pour son soutien et son aide en matière de communication, ainsi que la Fondation du Collège royal et Choisir avec soins pour leurs subventions. Pour conclure les activités de notre groupe de travail pour 2026, nous lançons *RheumBingo!* un outil ludique visant à mettre en œuvre les mesures les plus efficaces dans les cabinets de rhumatologie afin de réduire notre empreinte carbone.

Inspiré par notre jeu *RheumJeopardy!* organisé lors de notre réunion scientifique annuelle, des points seront attribués à l'équipe Ouest ou à l'équipe Est. Les équipes seront équilibrées, l'Ontario servant de ligne de démarcation. L'Ouest comprend London, Kitchener, Waterloo, Guelph, Hamilton et plus à l'ouest, tandis que l'Est comprend Oakville, Mississauga, Toronto et plus à l'est. Les catégories de points sont

Or (9/9 tâches ci-dessous accomplies; vaut 3 points), Argent (6-8 tâches/2 points) et Bronze (4-5 tâches/1 point). Ceci est un événement déclaré par les participants eux-mêmes, et les points sont attribués par membre de la SCR. Ainsi, si une équipe de trois rhumatologues d'une clinique partagée participe, vous recevez le triple des points pour votre équipe. Pour les soumissions et les questions supplémentaires, vous pouvez nous contacter à l'adresse [info@rheum.ca](mailto:info@rheum.ca).

- Déprescription** : les deux tiers de l'empreinte carbone du secteur des soins de santé sont liés à la chaîne d'approvisionnement, qui comprend les médicaments et les équipements que nous utilisons. En réduisant la polypharmacie, nous réduisons également le cycle de vie de la fabrication, du transport, de l'utilisation et de l'élimination des produits (par exemple, en réduisant progressivement les thérapies avancées lorsque cela est cliniquement approprié, en concertation avec les patients, ou en réduisant les tests de laboratoire inutiles)<sup>1,2,3</sup>.
- Réduire les déchets** : la plupart des déchets médicaux peuvent être envoyés en toute sécurité dans des décharges, mais tout ce qui est considéré comme présentant un risque biologique doit être incinéré, ce qui entraîne des émissions de carbone plus élevées que dans les décharges<sup>4</sup>. En veillant à ce que le tri soit effectué correctement au niveau des utilisateurs, nous réduisons les coûts liés à l'élimination des déchets pour les cliniques (par exemple l'hygiène des mains avec des gants dans certains contextes cliniques où il n'y a pas de problèmes de contrôle des infections ou de procédures invasives). Encouragez les patients à apporter leurs propres vêtements adaptés aux examens physiques.
- Élimination sécuritaire des médicaments** : les médicaments envoyés dans les décharges ou jetés dans

# RHEUMBINGO!

DÉPRESCRIPTION	PARCS SUR ORDONNANCE	RÉGIME MÉDITERRANÉEN
RÉDUIRE LES DÉCHETS	 VOTRE IDÉE ICI	MÉDECINE PRÉVENTIVE
TABLE D'EXAMEN SANS ROULEAU DE PAPIER	ÉLIMINER SANS DANGER LES MÉDICAMENTS	PRENEZ LA PAROLE

les toilettes finissent dans les eaux souterraines et d'autres sources. Vous pouvez demander aux patients de rapporter les médicaments inutilisés à leur pharmacie afin qu'ils soient éliminés de manière sécuritaire<sup>5</sup>.

- Médecine préventive** : l'arrêt du tabac (en raison du lien entre le tabagisme et les poussées de maladies autoimmunes) et la recommandation de vaccins (par exemple, les vaccins contre la grippe saisonnière) pourraient réduire les risques d'hospitalisation et de visites aux urgences<sup>6</sup>.
- Prescription d'exercice physique ou de plein air** : encourager l'activité physique (en fonction des intérêts du patient, de son accès et de l'état de sa maladie) améliore ses capacités fonctionnelles<sup>7</sup>. Tout professionnel de la santé (médecin, infirmier(ère), ergothérapeute ou physiothérapeute) peut prescrire un laissez-passer gratuit par mois pour les parcs nationaux du Canada dans le cadre du programme PaRx<sup>8</sup>.
- N'utilisez pas de rouleaux de papier pour table d'examen** : il est prouvé que les surfaces les plus touchées sont les côtés de la table<sup>9</sup>. Si les surfaces doivent être désinfectées, envisagez d'utiliser des chiffons lavables et des solutions à base d'alcool éthylique ou isopropylique à 70 % ou plus<sup>10</sup>.
- Régime méditerranéen et options à base de plantes** : il existe des preuves que le régime méditerranéen améliore les maladies autoimmunes et la santé cardiovasculaire. Les régimes à base de plantes ont généralement une empreinte carbone beaucoup plus

faible que les régimes riches en viande rouge. Les options alimentaires doivent tenir compte de la diversité culturelle, des coûts et des distances de transport des denrées alimentaires<sup>11,12</sup>.

- Faites entendre votre voix** : plaidez en faveur d'options d'approvisionnement écologiques; mentionnez l'importance de réduire les plastiques à usage unique et les emballages des médicaments (une étude préliminaire française indique que les seringues préremplies ont des coûts d'émission beaucoup plus faibles que les auto-injecteurs); participez à des ateliers ou envisagez des projets d'amélioration de la qualité sur l'impact (planétaire et/ou financier) des changements environnementaux<sup>13,14</sup>.
- Insérez votre idée ici!** Choisissez une idée qui vous plaît et racontez-nous ce que vous avez fait. Pour plus d'idées, consultez la boîte à outils sur la durabilité de la SCR au <https://rheum.ca/fr/resources/la-sante-planetaire-et-la-rhumatologie/>.

Stephanie Tom, M.D., FRCPC

Vice-présidente, Société canadienne de rhumatologie (SCR)  
Présidente du groupe de travail sur la santé planétaire de la SCR  
Trillium Health Partners  
Mississauga (Ontario)

#### Références :

- Tennison I, Roschnik S, Ashby B, et coll. Health care's response to climate change: a carbon footprint assessment of the NHS in England. *Lancet Planet Health*. 2021;5(2):e84-e92.
- Hazlewood G, Jung M, Kaminska E, et coll. One-Year Outcomes After Decision Aid-Led Tapering of Advanced Therapy in Rheumatoid Arthritis. *Journal of Rheumatology*. 2025;52(2):26-27.
- Ulijn E, den Broeder N, Bevers K, et coll. Long-Term Routine Laboratory Toxicity Monitoring of Immunomodulatory Drugs in Rheumatoid Arthritis: A Retrospective Cohort Study. *Annals of Internal Medicine*. 2025;178(10):1400-1408.
- Duong D. Improper disposal of medical waste costs health systems and the environment. *CMAJ*. 2023;195(14):E518-519.
- Health Products Stewardship Association. Disponible au [healthsteward.ca](http://healthsteward.ca). Consulté le 24 janvier 2026.
- Bass A, Chakravarty E, Akl E, et coll. 2022 American College of Rheumatology Guideline for Vaccinations in Patients With Rheumatic and Musculoskeletal Diseases. *Arthritis Care & Research*. 2023;75(3):449-464.
- Andonian B and Lassell R. Physical Activity for Human and Planetary Health: Incorporating Green Exercise in the Management of Rheumatic Disease. *Rheumatic Disease Clinics of North America*. 2026;52(1):163-180.
- PaRx. Disponible au <https://www.parkprescriptions.ca/en-ca>. Consulté le 24 janvier 2026.
- Chiarritti N, Graves Z, Lavoie C, Reid RER. Does Examination Table Paper Use Mitigate the Risk of Disease Transmission in a Family Medicine Clinic? *Ann Fam Med*. 2024;22(3):230-232.
- Public Health Ontario Infection Prevention and Control for Clinical Office Practice. 2015. Disponible au [www.publichealthontario.ca/-/media/documents/B/2013/bp-clinical-office-practice.pdf](http://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/B/2013/bp-clinical-office-practice.pdf). Consulté le 24 janvier 2026.
- England B, Smith B, Baker N, et coll. 2022 American College of Rheumatology Guideline for Exercise, Rehabilitation, Diet, and Additional Integrative Interventions for Rheumatoid Arthritis. *Arthritis Care & Research*; 2023;75(8):1603-1615.
- Katsumoto TR, Sung LH, Shah NS. Food as Medicine for Rheumatic Diseases and Planetary Health. *Rheum Dis Clin North Am*. 2026;52(1):181-201.
- Moninot I, Chapurlat R, Feurer E, et coll. Abstract Number 0995: What Is the Carbon Footprint of Adalimumab Originator and Its Various Biosimilar Drugs? American College of Rheumatology Convergence 2024.
- Sustainable quality improvement & patient safety. CASCADES Disponible au <https://cascadescanada.ca/action-areas/quality-improvement-patient-safety/>. Consulté le 24 janvier 2026.