

Journée mondiale de l'arthrite le 12 octobre

Le 23^e Salon de la PolyArthrite et des rhumatismes inflammatoires chroniques met à l'honneur l'activité physique

- Près d'un million de Français sont concernés par les rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC), des maladies auto-immunes et/ou auto-inflammatoires qui touchent les articulations.
- Si l'activité physique a largement démontré ses bienfaits, 42 % des personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques ne pratiquent pas d'activité physique régulière⁽¹⁾.
- Pour lutter contre la sédentarité et accompagner les malades vers davantage de mouvement, l'AFP^{ric} a décidé de mettre l'accent sur l'activité physique lors de son 23^e Salon les 13 et 14 octobre à Paris, grâce à des conférences dédiées, des ateliers pratiques et le lancement du magazine *Poly Mouv'*.

Des maladies de mieux en mieux contrôlées, mais...

En France, près d'un million de personnes sont concernées par les rhumatismes inflammatoires chroniques, des maladies auto-immunes et/ou auto-inflammatoires qui touchent les articulations et évoluent par poussées. Malgré des traitements et une prise en charge de plus en plus efficaces, les patients continuent de voir leur qualité de vie altérée par la fatigue, les douleurs, la gêne fonctionnelle et les répercussions psychologiques de la maladie. Par ailleurs, comparé à la population générale, ils sont plus à risque de développer certaines pathologies, comme l'ostéoporose ou des maladies cardiovasculaires.

L'activité physique, un véritable traitement complémentaire

S'il a longtemps été conseillé aux patients de mettre leur corps au repos, la pratique régulière d'une activité physique fait désormais partie des recommandations officielles⁽²⁾⁽³⁾ de prise en charge, et pour cause : elle permet de réduire l'activité de la maladie et de diminuer le risque de complications, tout en ayant une action avérée sur la douleur, la fatigue et le bien-être psychologique.

« Dans les rhumatismes inflammatoires chroniques, la pratique d'une activité physique diminue la douleur et la raideur matinale, améliore le bien-être psychologique, permet de lutter contre la perte musculaire et contre la fatigue. Elle diminue également les risques d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires, maladies favorisées par les rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) », ajoute le

Pour mieux comprendre – Quel impact peut avoir l'activité physique au niveau biologique ?

« Il a été démontré dans les RIC que la pratique régulière d'une activité physique diminue l'inflammation et donc l'activité de la maladie. Dans ces maladies inflammatoires, il y a un afflux de protéines qui créent de l'inflammation. Le fait de pratiquer une activité physique pourrait lutter contre la fabrication par l'organisme de ces cytokines inflammatoires.

La pratique d'une activité physique déclenche également la production d'hormones du bien-être, les endorphines, mais aussi d'autres telles que la dopamine et la sérotonine qui vont lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression. Il y a donc également un effet bénéfique sur le plan psychologique. » Dr Lisa Bialé.

Dr Lisa Bialé, cheffe du service de rhumatologie à l'Hôpital d'Instruction des Armées Bégin à Saint-Mandé (94).

En France, le développement récent des Maisons Sport-Santé et des centres agréés permet de pratiquer une activité physique adaptée aux capacités de chacun. Car les patients peuvent vite se retrouver dans un cercle vicieux : beaucoup d'entre eux ne pratiquent pas d'activité physique à cause de la fatigue et de la douleur. Il y a aussi la raideur articulaire, le manque de mobilité, de motivation, de temps et parfois la déprime qui ne donne pas envie de bouger ... Pourtant, une activité physique régulière et adaptée permet de retrouver aussi bien la forme que le moral !

« J'ai toujours pratiqué une activité physique et la maladie ne m'a pas empêché de continuer, au contraire, tous les médecins conseillent de bouger. Lorsque j'ai appris que j'étais atteinte d'une polyarthrite rhumatoïde, j'ai voulu m'orienter vers une activité douce. Des séances de Pilates m'ont permis de maintenir la souplesse et la mobilité de mes articulations, toujours avec douceur, et m'ont procuré bien-être physique et mental. Je pratique aussi la natation et l'aquagym, qui sont bénéfiques pour la musculation et la relaxation et ne brutalisent pas les articulations. Et bien sûr la marche reste pour moi la meilleure activité, facilement accessible et gratuite. Du sport oui, mais sans trop forcer et toujours dans le plaisir ! », confie Mireille, atteinte de polyarthrite rhumatoïde.

Un événement et des actions destinés à se mettre en mouvement

Sous le haut patronage de
Monsieur Emmanuel MACRON
Président de la République

**23^e Salon
de la
PolyArthrite**
Polyarthrite rhumatoïde
Spondylarthrite
Rhumatisme psoriasique
Syndrome de Sjögren...

Vendredi 13 octobre
Samedi 14 2023
Espace Charenton
Paris 12^e

Entrée gratuite

Renseignements
et inscriptions :
www.polyarthrite.org
01 400 30 200

Avec les parrainages de :
MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
SFRG
Organisé par
AFP^{ric}
Association Française des Polyarthritiques
& des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques
Reconnue d'Utilité Publique

D'après une enquête réalisée en 2018⁽¹⁾, 42 % des personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques ne pratiquent pas d'activité physique régulière. Pour lutter contre la sédentarité et accompagner les malades vers davantage de mouvement, l'AFP^{ric} met l'accent sur l'activité physique lors de son 23^e Salon à travers plusieurs formats :

- **Une conférence** « De l'activité physique adaptée pour tous », animée par le Dr Lisa Bialé, cheffe du service de rhumatologie à l'Hôpital d'Instruction des Armées Bégin à Saint-Mandé (94), et Stéphane Le Cam, kinésithérapeute en rhumatologie à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris.
- **Des ateliers** animés par un kinésithérapeute en rhumatologie et des coaches en activité physique adaptée.
- **Un nouveau magazine, Poly Mouv'**, rempli de conseils et d'exercices et destiné à tous ceux qui souhaitent débiter ou reprendre une activité.

Poly Mouv'
www.polyarthrite.org

Vers plus d'activité
et moins de sédentarité !

MSD
Médicaments
Santé
AFP^{ric}
Reconnue d'utilité publique
Tél. 01 400 30 200

- (1) Enquête "Qualité de vie et activité physique" réalisée par l'AFPR^{ric} du 25 janvier au 15 février 2018, auprès de 1 346 répondants
- (2) Rausch Osthoff et al. 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis. *Annals of Rheumatic Diseases*, 2018 Sep ; 77(9) : 1251-1260. DOI : [10.1136/annrheumdis-2018-213585](https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2018-213585)
- (3) Daien et al. (2018). Actualisation des recommandations de la Société française de rhumatologie pour la prise en charge de la polyarthrite rhumatoïde. *Revue du rhumatisme* 86 (2019) : 8-24. DOI : [10.1016/j.rhum.2018.09.008](https://doi.org/10.1016/j.rhum.2018.09.008)