

Rhumatismes inflammatoires chroniques ET SANTÉ MENTALE

Réalisée avec le soutien institutionnel de **Galapagos**
Pioneering for patients

On le sait, les rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) ont de nombreuses répercussions sur le plan physique, mais quel est leur impact sur le bien-être mental ? Votre santé mentale est-elle suffisamment prise en compte et prise en charge par vos professionnels de santé ? Quelles habitudes ont un impact positif sur votre bien-être ? Quelles mesures ou quel accompagnement jugeriez-vous utiles pour vous aider à améliorer votre santé mentale ?

C'est pour en savoir davantage sur votre vécu et vos besoins que l'AFP^{ric} a réalisé l'enquête « Rhumatismes inflammatoires chroniques et santé mentale », du 31 mars au 30 avril 2023.

1 754

répondants souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) :



Polyarthrite rhumatoïde **67 %**

Rhumatisme psoriasique **13 %**

Spondyloarthrite **10 %**

Mais aussi syndrome de Sjögren, arthrite juvénile...

47 % souffraient d'une autre maladie chronique associée à leur RIC.

Impact des RIC sur la santé mentale

4 répondants sur 5...

...considèrent que leur santé mentale a été impactée par leur rhumatisme inflammatoire chronique.

Moyenne des notes attribuées au bien-être mental :

Avant

la maladie :

8,1/10

Depuis

la survenue de la maladie :

5,4/10



Depuis la survenue du rhumatisme inflammatoire chronique, **38 %*** des répondants ont souffert de **dépression** signifiée par un médecin.

* (2 fois plus qu'avant la maladie).

91 % d'entre eux attribuent cette dépression à la maladie, complètement ou en partie.

► Durant les 12 derniers mois, **90 %** des répondants ont été concernés par un ou plusieurs des symptômes suivants pendant plus de 15 jours consécutifs :

- Une **réduction de l'énergie** ou une fatigabilité anormale qui n'est pas améliorée par le repos ou le sommeil **72 %**
- Une **dégradation du sommeil** **59 %**
- Une **diminution de la capacité de concentration**, d'attention et de mémorisation **50 %**
- Un abattement et une **perte de plaisir** pour les activités du quotidien et les activités habituellement agréables **41 %**
- Une **dévalorisation** de soi-même, une perte de confiance et d'estime de soi **40 %**
- Une **vision du futur** et de la vie très négative **34 %**
- Une **perte ou augmentation de l'appétit** avec une perte ou prise de poids d'au moins 5 kg **32 %**
- Un **sentiment d'inutilité** et une culpabilité excessive et injustifiée **29 %**
- Une **tristesse constante** qui dure presque toute la journée **27 %**
- Des **pensées autour de la mort** en général, et parfois autour du suicide **17 %**



Ces symptômes ont eu pour conséquences :

- L'arrêt de certains loisirs **62 %**
- L'annulation de sorties **54 %**
- Le déclenchement d'une poussée inflammatoire du RIC **47 %**
- La rupture du contact avec certains proches **31 %**

68 %
ont été
concernés
par
3 symptômes
ou plus

→ **Prise en charge par les professionnels de santé**

65 % des répondants...

...estiment que leur état de santé mentale n'est pas suffisamment pris en compte par leurs professionnels de santé.

{ Seuls **51 %** des répondants ont déjà évoqué des difficultés de santé mentale avec leur médecin généraliste et **31 %** avec leur rhumatologue.



Lorsqu'ils l'ont fait, les solutions proposées (écoute, orientation vers un professionnel qualifié, conseils en matière d'hygiène de vie, prescription médicamenteuse...) ont permis **une amélioration dans plus de 75 % des cas.**

Depuis la survenue du RIC :

45 %
des répondants
ont pris **des antidépresseurs**
et/ou **des anxiolytiques**

42 %
des répondants
ont consulté **un psychologue**
et/ou **un psychiatre**



→ Sources de bien-être mental



Les sorties dans la nature



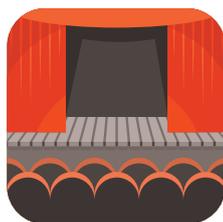
Les pratiques psychocorporelles



Un rythme de sommeil régulier



L'activité physique



Les sorties culturelles ou festives



Le temps passé avec un animal de compagnie

Ces pratiques ou habitudes sont celles qui ont le plus d'impact positif sur le bien-être mental.

85 à 90 % des répondants qui les ont mises en place les jugent efficaces.

→ Besoins en termes d'accompagnement

79 % des répondants auraient souhaité être mieux informés et accompagnés...

...pour mieux appréhender et gérer les répercussions de leur RIC sur leur santé mentale, notamment *via* :

- Une **meilleure communication** avec leurs soignants sur le sujet **61 %**
- Des **recommandation concrètes** (auto-évaluation, conseils concrets, interlocuteurs...) **58 %**
- Une **meilleure compréhension** de la part des proches **53 %**
- La **possibilité d'échanger** avec d'autres malades **50 %**



- Replay de la webconférence « RIC et santé mentale : et si on en parlait ? »
- Conseils d'une psychologue
- Découverte de la sophrologie, de la méditation, de l'autohypnose...
- Témoignages de malades

Découvrez nos ressources pour être acteur de votre santé mentale sur notre chaîne YouTube :

www.youtube.com/AFPric

Suite aux résultats de cette enquête, l'AFP^{ric} a réalisé une communication à destination des professionnels de santé à l'occasion du Congrès de la Société Française de Rhumatologie 2023, ainsi qu'une webconférence « RIC et santé mentale : et si on en parlait ? ».

De nouvelles actions sont prévues en 2024.