

QUALITÉ DE VIE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

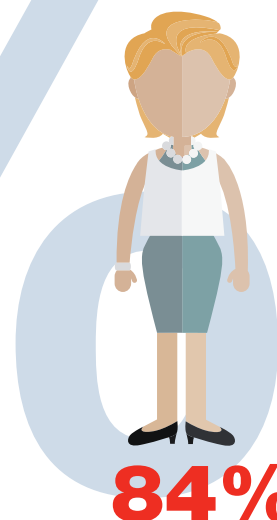
Réalisée en partenariat avec :  Bristol-Myers Squibb

De nombreuses études le prouvent : l'activité physique, y compris modérée, est bel et bien bénéfique pour les personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques. **Mais vous, en tant que malade, quel est votre rapport à l'activité physique ? Êtes-vous actif physiquement ?** De quelle manière bougez-vous ? Qu'est-ce qui vous motive ou, au contraire, vous freine ?

C'est pour en savoir plus sur votre pratique que l'AFP^{ric}, en partenariat avec Bristol-Myers Squibb, a réalisé l'enquête « Qualité de vie et activité physique », du 25 janvier au 15 février 2018...

1346
répondants

58 ans en moyenne
44 % vivant en zone urbaine
44 % de retraités
37 % d'actifs en emploi



De quoi souffrez-vous ?

80 %
Polyarthrite rhumatoïde

13 %
Spondyloarthrite axiale

5 %
Rhumatisme psoriasique

52 %
Arthrose

20 %
Ostéoporose

17 %
Syndrome de Sjögren

Mais aussi

15 %
Problèmes cardiovasculaires

14 %
Problèmes pulmonaires



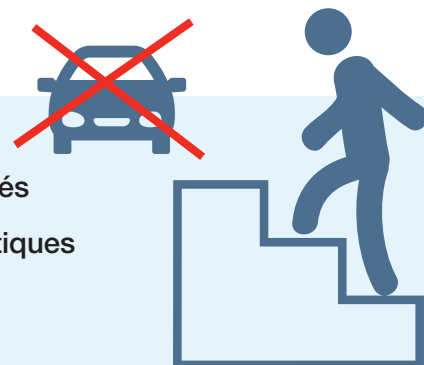
→ Les activités du quotidien

Vous êtes :

- 77 %** à privilégier la marche ou le vélo aux véhicules motorisés
- 69 %** à consacrer 1h ou plus chaque jour aux tâches domestiques
- 66 %** à privilégier les escaliers aux ascenseurs et escalators

Mais aussi :

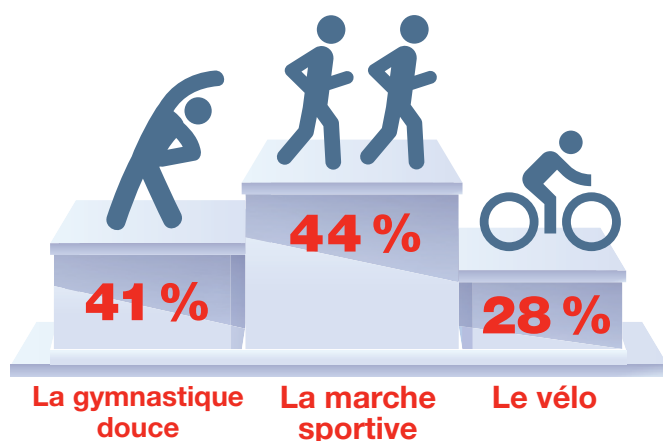
- 64 %** à privilégier, sur votre temps libre, les activités qui nécessitent de bouger par rapport aux activités passives
- 49 %** à effectuer au moins 30 minutes de marche chaque jour
- 20 %** à utiliser un podomètre et à vous fixer des objectifs



On recommande de faire 6 à 10 000 pas par jour, soit l'équivalent d'1h à 1h30 de marche. Si comme la plupart des Français vous êtes loin du compte, l'utilisation d'un podomètre peut vous motiver et vous aider à modifier progressivement vos habitudes pour vous en approcher...

→ Les activités sportives

58 % d'entre vous pratiquent une ou plusieurs activités physiques régulières :



41 % font plus de 2h30 d'activité physique par semaine

2h30 soit 150 minutes par semaine, c'est le temps d'activité physique modérée que recommande de pratiquer l'Organisation Mondiale de la Santé, par périodes d'au moins 10 minutes consécutives.

Parmi les **42 %** d'entre vous qui ne pratiquent pas d'activité physique régulière, les raisons le plus souvent invoquées sont :



...Mais **89 %** aimeraient pratiquer davantage d'activité

Les effets positifs

Sur l'ensemble des répondants, **92 %** d'entre vous pensent que le fait d'être actif physiquement permet de mieux vivre avec sa maladie.

Lorsque vous êtes actif physiquement, vous constatez notamment un **impact positif ou très positif** sur :



89 %

Votre moral



79 %

Votre tonus général



63 %

La qualité de votre sommeil



46 %

Vos douleurs liées aux RIC*

Vos motivations

Parmi les solutions qui pourraient vous aider à augmenter votre pratique d'activité physique :



80 %

Les séances d'activité physique adaptée aux RIC*



43 %

Les séances d'activité physique gratuites



25 %

Les rassemblements conviviaux



23 %

Les objets connectés

...Et l'AFP^{ric} !

Vous seriez **83 %** à participer si l'AFP^{ric} organisait des temps sportifs près de chez vous et **90 %** à utiliser des supports d'accompagnement réalisés par l'association, les vidéos en ligne étant les plus plébiscitées.

Le conseil du Dr Karine Louati :

« Choisissez une activité que vous appréciez, pensez à votre santé et à votre bien-être, ayez des attentes réalistes et surtout pratiquez une activité avec PLAISIR » !

Les résultats de cette enquête de l'AFP^{ric} ont été présentés par le Dr Karine Louati, rhumatologue à l'hôpital Saint-Antoine (Paris), lors du congrès de la Société Française de Rhumatologie qui s'est déroulé en décembre dernier. À l'heure où l'activité physique adaptée se développe, ces données ont retenu l'intérêt des professionnels de santé et de nos partenaires. En effet, elles démontrent votre intérêt pour l'activité physique et prouvent que, malgré les douleurs et la fatigue, pratiquer une activité adaptée à ses capacités est possible et a des répercussions positives sur l'état général. L'AFP^{ric} travaille d'ores et déjà sur des actions et des outils pour vous aider à augmenter votre pratique. Dès 2019, vous pourrez ainsi découvrir nos vidéos en ligne, mais aussi participer à des séances d'activité adaptée dans certaines régions.

*RIC : rhumatismes inflammatoires chroniques