

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 RIC, **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 %**



68 %
ont été
concernés
par
3 symptômes
ou plus



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 %**

→ **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



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 matière 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 **recommandations 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 %**



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.

- 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