

Journée mondiale de l'arthrite le 12 octobre

La santé mentale au cœur du 24^e Salon de la PolyArthrite et des rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) !

D'après une enquête menée par l'AFP^{ric}, 80 % des personnes souffrant d'un RIC considèrent que leur santé mentale a été impactée par leur maladie¹ !

- 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 avec de lourdes répercussions sur la qualité de vie.
- Si les RIC ont de nombreuses répercussions sur le plan physique, ils ont également un fort impact sur la santé mentale des malades. En effet, une enquête menée par l'AFP^{ric} auprès de 1754 personnes souffrant de RIC¹ révèle que 4 répondants sur 5 considèrent que leur santé mentale a été impactée par leur maladie. Depuis le diagnostic, la moyenne des notes attribuées au bien-être mental a perdu 2,7 points, passant ainsi de 8,1/10 avant la maladie à 5,4/10 après la survenue de la maladie.
- Dans le cadre de la Journée mondiale de l'arthrite (12 octobre), l'AFP^{ric} organise la 24^{ème} édition du Salon de la PolyArthrite et des rhumatismes inflammatoires chroniques à Paris les 11 et 12 octobre 2024, avec la santé mentale au cœur de son programme. Cet événement est dédié aux personnes concernées par la polyarthrite et les RIC pour leur permettre d'être davantage acteur de leur santé, que ce soit en matière de prise en charge, de prévention, mais aussi de bien-être physique et mental. Onze autres villes accueilleront un salon entre le 5 et le 26 octobre 2024.

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 et sans prise en charge adaptée, ils sont plus à risque de développer certaines pathologies, comme l'ostéoporose ou des maladies cardiovasculaires.

Un impact considérable sur la santé mentale

Douleurs, fatigue, gênes fonctionnelles... On le sait, les RIC ont de nombreuses répercussions sur le plan physique. Mais qu'en est-il des **conséquences psychologiques** ? Pour le savoir, l'AFP^{ric} a interrogé 1 754 personnes souffrant de RIC afin d'évaluer l'impact de la maladie sur leur santé mentale, et de connaître et comprendre leurs besoins.

¹ Enquête « Rhumatismes inflammatoires chroniques et santé mentale » menée par l'Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques du 31 mars au 30 avril 2023 auprès des 1 754 personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC)

→ [Une santé mentale lourdement altérée par la maladie](#)

4 répondants sur 5 considèrent que leur santé mentale a été impactée par leur rhumatisme inflammatoire chronique. Interrogés sur leur bien-être psychique, les répondants lui ont attribué une note moyenne de 8,1/10 avant la maladie, et de 5,4/10 depuis la survenue de la maladie, soit une perte de presque 3 points. Par ailleurs, **38 % des malades ont souffert de dépression signifiée par un médecin**, soit 2 fois plus qu'avant le diagnostic. Plus de 9 répondants sur 10 attribuent cette dépression à la maladie, complètement ou en partie.

Durant les 12 mois précédant l'enquête, 90 % des répondants ont été concernés par un ou plusieurs des symptômes suivants pendant plus de 15 jours consécutifs : une **réduction de l'énergie** (72 %), une **dégradation du sommeil** (59 %) ou encore une **diminution de la capacité de concentration** (50 %). Certaines personnes interrogées ont également signifié un **abattement et une perte de plaisir pour les activités du quotidien et les activités habituellement agréables**, une **dévalorisation de soi-même**, une **perte de confiance en soi**, une **vision du futur très négative**, une perte ou augmentation de l'appétit (avec perte ou prise de poids), un sentiment d'inutilité, une **tristesse constante**, voire des **pensées autour de la mort pour 17 %**. 68 % des répondants ont été concernés par trois symptômes ou plus, conduisant à des conséquences directes sur la maladie (déclenchement d'une poussée inflammatoire du RIC pour 47 %) mais aussi sur la vie sociale (arrêt de certains loisirs, annulation de sorties, rupture du contact avec certains proches).

→ [Un besoin d'écoute, d'information et d'accompagnement](#)

Interrogés sur la 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.** À peine la moitié (51 %) des répondants ont déjà évoqué des problèmes de santé mentale avec leur médecin généraliste, quand seulement 31 % ont déjà abordé le sujet avec leur rhumatologue.

Pourtant, **lorsque l'impact de la maladie sur la santé mentale a été abordé avec le médecin**, 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.**

Par ailleurs, 79 % des répondants auraient souhaité être davantage informés et accompagnés pour mieux appréhender et gérer les répercussions de leur RIC sur leur santé mentale, notamment grâce à une meilleure communication avec leurs soignants sur le sujet (61 %), des recommandations concrètes (58 %), une meilleure compréhension de la part des proches (53 %) et la possibilité d'échanger avec d'autres malades (50 %).

Lors d'une webconférence sur la thématique « RIC et santé mentale », récemment organisée par l'AFPric avec l'intervention d'une rhumatologue, d'une psychologue et d'une patiente experte (replay à retrouver ici : <https://www.polyarthrite.org/sante-mentale-on-en-parle/>), Catherine, atteinte de spondyloarthrite confie : « *Au moment de l'annonce de la maladie, il m'a d'abord été difficile d'accepter et de réaliser ce qui m'arrivait. J'étais jeune maman et j'ai eu beaucoup de questionnements autour de mon avenir, est-ce que j'allais pouvoir continuer à travailler, à m'occuper de mes enfants, comment on allait pouvoir prendre en charge ma maladie. Après une phase d'amélioration et une prise en charge adaptée, j'ai eu une rechute avec des douleurs et des soucis pour retrouver le bon traitement. Ça m'a vraiment beaucoup touchée, j'étais très stressée et ça a énormément perturbé mon sommeil et donc mon*

quotidien. L'inquiétude était omniprésente, c'était terrible. Je sais que je ne suis pas la seule, pour en avoir parlé à d'autres patients, il y a vraiment deux phases difficiles d'un point de vue psychologique : c'est d'abord très dur d'apprendre qu'on est malade et de l'accepter, et ensuite il y a toute la charge mentale liée au quotidien avec la maladie ».

Mélanie Vaucheret, psychologue clinicienne (Paris), explique : « *Il est important de différencier la pathologie caractérisée et les états d'humeur fluctuants. Il y a tout un éventail de manifestations avec une prépondérance de l'anxiété liée à l'imprévisibilité de la maladie, de la gestion du quotidien à la projection dans l'avenir. Il y a un impact pour le malade et la relation aux autres. Les patients parlent beaucoup de la fatigue, de l'humeur, de lassitude, de stress. Il est aussi question souvent de la douleur qui peut être très forte, et de la capacité à pouvoir s'extraire de la douleur pour être en interaction avec les autres. Et il y a la relation avec l'autre, l'incompréhension de la maladie, le sentiment de retrait, de mise à l'écart. Souvent la maladie chronique, quelle qu'elle soit, entraîne une rupture dans la vie du patient. C'est comme si tout devenait inconnu, l'expérience est inédite et il n'y a pas les ressources immédiates pour s'adapter à la situation. C'est presque normal d'être déprimé quand on fait face à une expérience extrême. Ce qui peut glisser vers des états pathologiques c'est la durée et la sévérité des symptômes.* »

Irène Pico-Philippe, Présidente de l'AFP^{ric}, ajoute que : « *La santé mentale reste peu abordée lors des consultations avec le rhumatologue, d'une part par manque de temps, mais aussi par peur, pour beaucoup de malades, d'être stigmatisés. En réalisant une enquête et des actions d'information sur le sujet, l'AFP^{ric} espère faire bouger les choses pour que les malades osent dire à leur médecin "en ce moment je me sens triste, je n'ai plus envie de rien..." ou "je suis très angoissé par l'avenir", et que les rhumatologues aient pour réflexe d'interroger leurs patients sur leur état de bien-être psychologique grâce à des questions simples. Il s'agit là de la première étape pour dépister un mal-être, une dépression ou un état anxieux et pour ensuite enclencher une prise en charge et un accompagnement adaptés.* »

Un Salon pour améliorer la prise en charge, le quotidien et le bien-être mental des personnes touchées par les RIC



L'AFP^{ric} organise les 11 et 12 octobre 2024 à Paris la **24^e édition du Salon de la PolyArthrite et des rhumatismes inflammatoires chroniques** (voir encadré « informations pratiques »). Ce Salon est entièrement dédié à toutes les personnes concernées par les RIC. Il représente **un véritable moment d'échanges** entre malades, proches de malades et professionnels de santé, à travers des rencontres aux formats variés (conférences, stands, expositions, ateliers). Plusieurs thématiques seront abordées, toujours dans le but **d'améliorer la prise en charge et le quotidien des personnes concernées : alimentation, traitements, fatigue et sommeil, douleurs**, recherche, etc. L'édition 2024 met à l'honneur la santé mentale, notamment à travers le lancement d'une nouvelle brochure

sur le sujet, des ateliers de bien-être et une conférence « La santé mentale : parlons-en ! » animée par le Professeur Jérôme Avouac, rhumatologue à l'Hôpital Cochin (Paris).

Onze autres villes de France accueilleront un salon entre le 5 et le 26 octobre 2024 (voir carte).



Informations pratiques

Edition parisienne : vendredi 11 et samedi 12 octobre 2024
Espace Charenton, 5 rue Théodore Hamont, Paris 12
Accès : métro ligne 8 Porte de Charenton, métro ligne 6 Dugommier

Inscription et programme à retrouver sur : www.polyarthrite.org
01 400 30 200

Contacts presse

Cyrielle Beller, responsable communication AFP^{ric} – cyrielle.beller@afpric.org – 01 400 30 200
Merryl Marcout, attachée de presse – merryl.marcout@gmail.com – 06 11 19 45 33

A propos de l'Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques (AFP^{ric})

Plus importante association française de patients atteints de rhumatismes inflammatoires chroniques, l'AFP^{ric} est une association nationale Loi 1901 reconnue d'utilité publique. Elle rassemble toutes les personnes atteintes d'un rhumatisme inflammatoire chronique : polyarthrite rhumatoïde, spondyloarthrite, rhumatisme psoriasique, syndrome de Sjögren... Créée PAR des malades et POUR les malades, elle améliore leur quotidien et celui de leurs proches en leur apportant des informations pratiques, du soutien et en portant leur voix auprès des professionnels de santé et des pouvoirs publics.

Elle est représentée partout en France avec 70 relais locaux et regroupe 30 000 membres et 3 500 adhérents.

Plus d'information sur <https://www.polyarthrite.org/>

.....

**Salons de la PolyArthrite
 et des rhumatismes inflammatoires chroniques
 - Édition 2024 -**

