

## La collection des Poly, pour faire le plein d'infos et de conseils !

Magazines réalisés avec le soutien de MSD – 21 x 29,7 cm

### Poly Mouv'

Dans ce magazine, nous vous donnons toutes les clés pour aller vers plus d'activité et moins de sédentarité : conseils de professionnels, exercices, témoignages inspirants... Nous vous invitons à composer le programme qui vous ressemble, adapté à votre état de santé, à vos goûts et à votre mode de vie, et surtout à prendre du plaisir à bouger ! (36 pages)  
4,50 € de participation aux frais d'envoi

### Poly Astuces

Parce que toute les personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques sont, à un moment ou à un autre, confrontées aux mêmes problématiques, nous avons compilé dans ce magazine des conseils, trucs et astuces qui ont fait leurs preuves et peuvent vous être utiles. (36 pages)  
4,50 € de participation aux frais d'envoi

### Polydéco+

Tour d'horizon des solutions pour améliorer votre confort de vie : qu'il s'agisse de refaire votre intérieur ou de simples adaptations, vous y trouverez des conseils, astuces, objets pratiques et informations sur les aides financières ! (32 pages)  
4,50 € de participation aux frais d'envoi

### Poly Vacances

Parce que la maladie peut parfois être vécue comme un frein, nous avons recensé de nombreuses informations utiles qui vous aideront à rendre vos projets possibles afin que vos vacances restent synonymes de plaisir. (24 pages)  
4,50 € de participation aux frais d'envoi

## Les brochures et guides thématiques de l'AFP<sup>ric</sup>

### Et si on disait les choses autrement ?

Les mots peuvent avoir un impact important : ils peuvent blesser, susciter de la colère, reconforter, redonner de l'espoir... Cette brochure illustre des scénettes du quotidien pour sensibiliser à l'importance de soigner ses mots et améliorer la communication entre malades, proches et professionnels de santé.

Bande-dessinée réalisée avec le soutien institutionnel de Lilly  
26 pages, 21 x 15 cm  
4 € de participation aux frais d'envoi

### Santé mentale : tous concernés !

La santé mentale et les rhumatismes inflammatoires chroniques sont liés, et prendre soin de sa santé mentale c'est agir sur son bien-être général mais aussi sur la maladie. Vous trouverez dans cette brochure une série de conseils concrets et à la portée de tous pour améliorer votre bien-être psychique et trouver le soutien dont vous avez besoin.

Brochure réalisée avec le soutien institutionnel de Alfasigma  
36 pages, format 15 x 21 cm  
4 € de participation aux frais d'envoi

### Annonce du diagnostic : les premiers pas avec une polyarthrite rhumatoïde

Vous avez récemment appris que vous êtes atteint(e) d'une PR et vous vous posez une multitude de questions ? Vous trouverez dans cette brochure l'essentiel de ce qu'il faut savoir sur la maladie, sa prise en charge, les traitements et le soutien dont vous pouvez bénéficier, ainsi que des témoignages de malades.

Brochure réalisée avec le soutien institutionnel de Galapagos  
16 pages, 15 x 21 cm  
4 € de participation aux frais d'envoi

### Les atteintes pulmonaires dans la polyarthrite rhumatoïde

Parce que la plupart des malades s'estiment insuffisamment informés sur le risque d'atteinte pulmonaire lorsqu'on souffre de PR, vous trouverez ici l'essentiel de ce qu'il faut savoir pour prévenir ce risque et repérer les signes qui doivent alerter.

Brochure réalisée avec le soutien institutionnel de Boehringer Ingelheim  
16 pages, 15 x 21 cm  
4 € de participation aux frais d'envoi

### Méthotrexate : connaître votre traitement pour plus d'efficacité et de sécurité

Traitement de fond conventionnel prescrit en première intention dans la PR, le méthotrexate concerne beaucoup de malades mais soulève également de nombreuses questions. Retrouvez toutes les réponses et l'essentiel à savoir dans cette brochure !

16 pages, 15 x 21 cm  
4 € de participation aux frais d'envoi

### Agir face aux douleurs

Souffrir n'est pas une fatalité ! Évaluation, traitements médicamenteux, techniques complémentaires, mais aussi interviews et témoignages... Vous trouverez dans cette brochure tout ce qu'il faut savoir pour agir face aux douleurs !

Brochure réalisée avec le soutien de la Fondation Apicil  
32 pages, 21 x 29,7 cm  
4,50 € de participation aux frais d'envoi

### Polyarthrite rhumatoïde, désir d'enfant

Envisager la venue d'un enfant est une aventure. Et pour un futur parent polyarthritique, de nombreuses questions se posent. Ce guide a été réalisé pour répondre au plus près à vos questions et parfois à vos craintes.

Guide réalisé avec le soutien institutionnel d'UCB - 32 pages, 15 x 21 cm  
4 € de participation aux frais d'envoi

### La prévention au quotidien

La préservation de son capital santé est essentielle lorsqu'on est atteint d'un RIC. Cette brochure attire votre attention sur les domaines qui requièrent votre vigilance et propose des recommandations pour prendre soin de votre santé.

Brochure réalisée par l'AFP<sup>ric</sup> et l'afa Crohn RCH Avec le soutien institutionnel de Lilly et de la mutuelle Intégrance  
28 pages, format 21 x 29,7  
4,50 € de participation aux frais d'envoi

### Bulles de PR

Lorsqu'on souffre de polyarthrite, il est parfois difficile de mettre des mots sur les maux. Découvrez des paroles de chansons, des livres ou des films auxquels les malades associent leur vécu avec la maladie... Le tout mis en images par l'illustratrice Bulles de Lili.

Brochure réalisée avec le soutien institutionnel de Lilly  
32 pages, 21 x 15 cm  
4 € de participation aux frais d'envoi

# Les anciens numéros de la revue PolyArthrite infos



## Participation aux frais d'envoi des anciens numéros de PolyArthrite infos :

1 numéro : 4,50 € / 2 numéros : 5,50 € / 3 numéros : 6,50 € / 4 numéros : 7,50 € / 5 numéros : 8,50 €

N°131 - La recherche : allons plus loin ! (décembre 2023)

N°130 - Réconcilier rhumatismes inflammatoires chroniques & qualité de vie (septembre 2023)

N°127 - La recherche porteuse d'espoir (décembre 2022)

N°126 - RIC : parlons de vos craintes (septembre 2022)

N°124 - Malades & soignants : combiner les compétences (mars 2022)

N°123 - Les malades au cœur de la recherche (décembre 2021)

N°115 - Polyarthrite d'hier et d'aujourd'hui (septembre 2019)

N°114 - Bien dans mon corps, bien dans ma tête (juin 2019)

N°113 - La prévention, tous concernés ! (mars 2019)

## BON DE COMMANDE AFP<sup>ric</sup>

Merci de retourner ce bon accompagné de votre règlement à :  
**AFP<sup>ric</sup> - 9, rue de Nemours - 75011 Paris**

**B25INT**

DÉSIGNATION	NOMBRE	PRIX UNITAIRE (frais d'envoi inclus)	MONTANT
<b>Anciens numéros de PolyArthrite infos :</b>			
Revue n° : _____	Revue n° : _____	Revue n° : _____	Revue n° : _____
<b>TOTAL (Règlement par chèque à l'ordre de l'AFP<sup>ric</sup>)</b>			

En cas de commande supérieure à 15 €, merci de nous contacter par mail à [afpric@afpric.org](mailto:afpric@afpric.org) ou par téléphone au 01 400 30 200 pour vous indiquer les frais réels d'envoi.

### RENSEIGNEMENTS OBLIGATOIRES

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

**N'oubliez pas de cocher la case ci-dessous pour nous permettre de traiter votre commande !**

J'accepte que mes coordonnées fassent l'objet d'un traitement informatique à l'usage exclusif de l'AFP<sup>ric</sup>. L'enregistrement de ces données est nécessaire à l'AFP<sup>ric</sup> afin qu'elle puisse me faire parvenir ma commande, me tenir informé(e) de l'actualité et des activités de l'association ou me joindre au sujet de mon règlement.

Vos coordonnées ne font en aucun cas l'objet de transmission à des tiers. L'AFP<sup>ric</sup> s'engage à respecter les conditions légales de confidentialité applicables en France et à ne pas divulguer ces informations à des tiers, hors prestataires techniques respectant la règle de confidentialité. Vous disposez d'un droit d'accès aux informations vous concernant. Vous pouvez également modifier ou supprimer ces informations. Pour exercer ce droit, il convient d'écrire à Sandrine Rollot - AFP<sup>ric</sup> - au Secrétariat national dont l'adresse est indiquée ci-dessus. Les données personnelles des personnes inactives depuis 3 ans seront supprimées.