

Douleurs

et rhumatismes inflammatoires chroniques

Parce que la bonne information est celle qui répond à vos questions et à vos préoccupations, l'AFP^{ric} réalise un sondage en amont de chaque numéro de la revue PolyArthrite infos.

L'objectif : repartir de votre vécu, de vos connaissances et de vos besoins pour interviewer les experts qui interviennent dans notre dossier thématique.

Du 7 juillet au 1^{er} août 2025, vous avez été plus de 1 300 à répondre à notre sondage « Douleurs : quel est votre vécu ? ». *Merci pour votre participation !*



SONDAGE
La réalité
des malades

1 330
répondants

- **87 %** de femmes
 - **60 ans** en moyenne
 - atteint(e)s de :
 - **68 %** polyarthrite rhumatoïde
 - **11 %** spondyloarthrite
(hors rhumatisme psoriasique)
 - **18 %** rhumatisme psoriasique
 - **8 %** maladie de Sjögren
- ... depuis 17 ans en moyenne



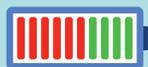
82 %

**des répondants
sont concernés par des
douleurs chroniques*.**

(*douleurs qui persistent ou récidivent depuis plus de 3 mois)



60 %



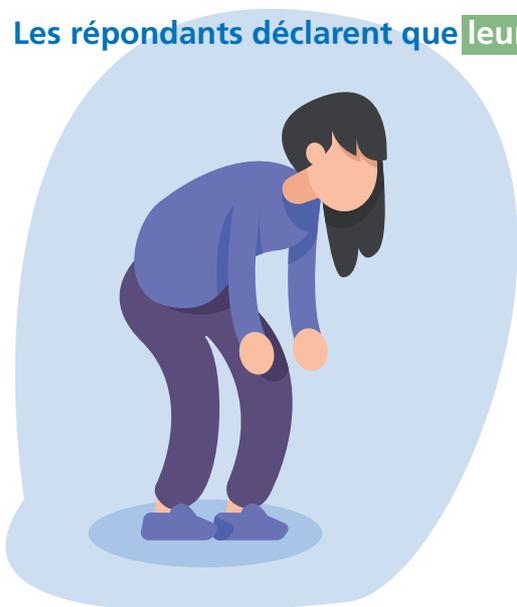
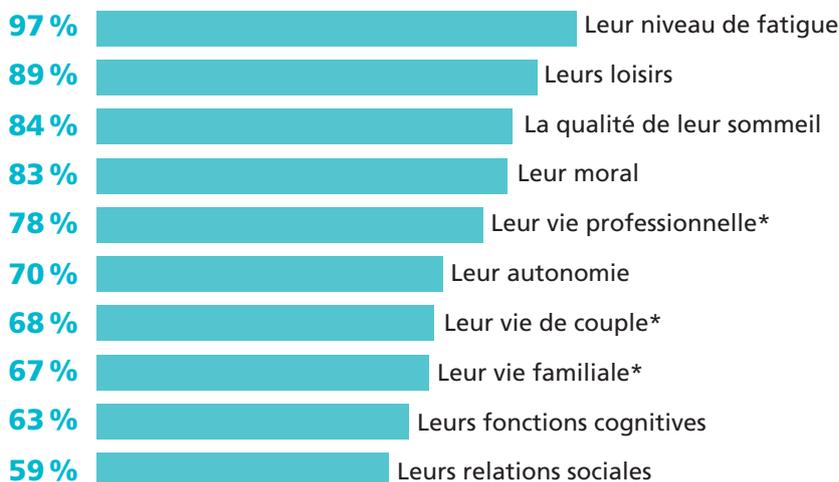
C'est la place que **les douleurs occupent dans la vie quotidienne des malades** en moyenne.



Une fibromyalgie

a également été diagnostiquée par un médecin **chez 10 % des malades**, et 6 % pensent en souffrir sans avoir reçu de diagnostic.

Les répondants déclarent que leurs douleurs ont un impact sur :



(*parmi les personnes concernées)

Les répondants remarquent que leurs douleurs sont déclenchées par :



Le stress
60 %

La fatigue
57 %

Les positions
prolongées
50 %

La météo
47 %

Les chocs
émotionnels
40 %

L'activité
physique
39 %

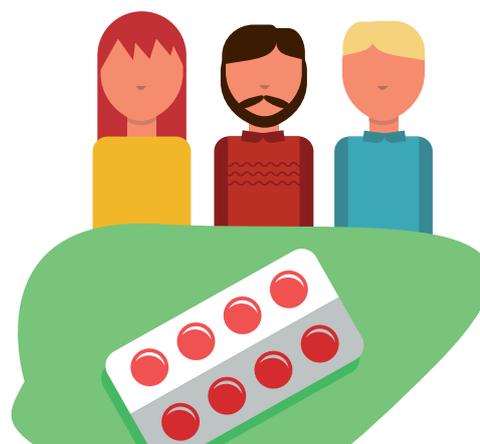
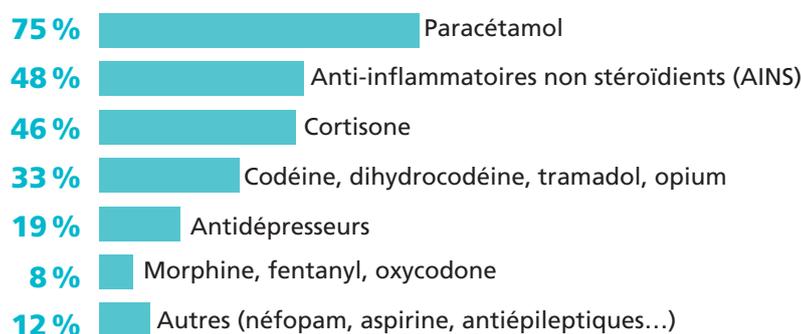
La
sédentarité
32 %

L'alimentation
22 %

La déprime ou
la dépression
20 %

Les fluctuations
hormonales
(chez les femmes)
12 %

Durant les 12 derniers mois, pour soulager les douleurs liées à leur rhumatisme inflammatoire chronique, **98 %** des répondants ont eu recours aux traitements médicamenteux :



« C'est une drôle de maladie : parfois on est bien et d'un coup, sans prévenir, les douleurs surviennent. C'est difficile d'alterner ces phases, et comment se justifier ? Oui, celle qui riait il y a cinq minutes a besoin d'aller s'allonger... »

« La douleur fait partie de mon quotidien ; il y a des jours où je l'accueille plus facilement que d'autres. »

« Dix-huit mois après le diagnostic, plus aucune douleur grâce au traitement ! »

« La douleur n'est pas toujours entendue par le rhumatologue, surtout quand l'évolution de la maladie est considérée comme satisfaisante. »

« Pour moi l'activité physique est un bon moyen de reprendre le contrôle sur mon corps, qu'il ne soit pas que douleurs... »

« Le plus dur, c'est de faire comprendre les douleurs à l'entourage. »

« Il y a tellement de sortes de douleurs... Savoir les reconnaître et savoir comment réagir, ce n'est pas toujours facile... »

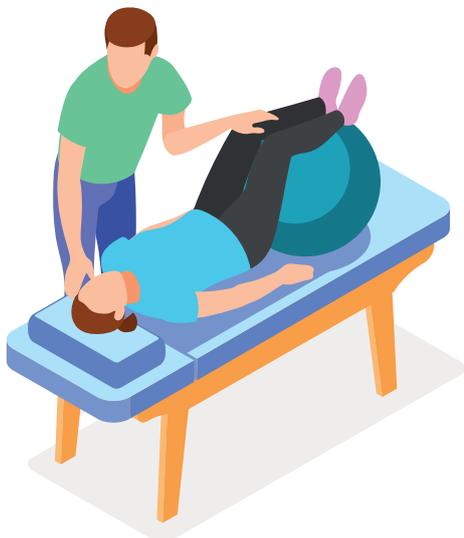
« La douleur chronique, qui est présente du matin au réveil jusqu'au soir et parfois la nuit, demande une énergie importante et entraîne un épuisement psychologique. »

« Lorsque les douleurs sont enfin contrôlées et que la fatigue diminue, on envisage l'avenir différemment ! »

« J'ai découvert qu'en me reposant dès que la fatigue se faisait sentir, j'évitais les fortes douleurs inflammatoires. Je me suis confectionné un emploi du temps sur-mesure et depuis mes douleurs sont supportables. »

« Lorsqu'on est malade comme moi depuis longtemps, les douleurs finissent par être considérées comme "normales" par les professionnels de santé et l'entourage, et on se retrouve seul face à ses symptômes... »

99 % des répondants ont déjà eu recours à des approches non-médicamenteuses



Celles qui ont été jugées les plus efficaces sur les douleurs sont :

L'application de chaud ou de froid

testée par 776 répondants, avec un effet bénéfique pour **72 %** d'entre eux.

La cure thermale

testée par 224 répondants, avec un effet bénéfique pour **61 %** d'entre eux.

La sophrologie ou relaxation

testée par 370 répondants, avec un effet bénéfique pour **52 %** d'entre eux.

La kinésithérapie

testée par 728 répondants, avec un effet bénéfique pour **62 %** d'entre eux.

Le yoga, tai-chi ou Qi Gong

testé par 285 répondants, avec un effet bénéfique pour **53 %** d'entre eux.

L'activité physique

testée par 789 répondants, avec un effet bénéfique pour **50 %** d'entre eux.

Une majorité de répondants estime que les approches ci-dessous n'ont pas eu d'effet bénéfique sur leurs douleurs :

La méditation de pleine conscience

testée par 255 répondants, avec un effet bénéfique pour **45 %** d'entre eux.

Les régimes d'exclusion

testés par 324 répondants, avec un effet bénéfique pour **43 %** d'entre eux.

Le régime méditerranéen

testé par 352 répondants, avec un effet bénéfique pour **40 %** d'entre eux.

La prise de cannabinoïdes

testée par 669 répondants, avec un effet bénéfique pour **38 %** d'entre eux.



L'hypnose

testée par 192 répondants, avec un effet bénéfique pour **36 %** d'entre eux.

Le jeûne

testé par 111 répondants, avec un effet bénéfique pour **38 %** d'entre eux.

La thérapie

testée par 246 répondants, avec un effet bénéfique pour **31 %** d'entre eux.

La prise de compléments alimentaires

testée par 342 répondants, avec un effet bénéfique pour **30 %** d'entre eux.

→ 1 répondant sur 5

a déjà eu recours à un centre d'évaluation et de traitement de la douleur (CETD). Pour **57 %**, ce suivi a été bénéfique.

Néanmoins, 10 % des répondants auraient souhaité obtenir un rendez-vous au sein d'un CETD sans y parvenir (situation géographique, délais, refus...) et près d'1/4 ne connaissent pas l'existence de ces structures.



Seulement **53 %** des répondants estiment que leurs médecins prennent suffisamment en compte leurs douleurs.

61 % des malades estiment qu'ils ne sont pas suffisamment informés...



... sur les différents types de douleurs et les moyens de les soulager, et **76 %** souhaiteraient obtenir davantage de conseils pratiques pour agir sur leurs douleurs.