

PolyÉquilibre

www.polyarthrite.org



À l'écoute
de son corps, de ses besoins,
de ses envies...

Avec le soutien de :



Reconnue d'utilité publique

Tél. 01 400 30 200

RETROUVEZ DANS LA MÊME COLLECTION...

Poly Pratique



► *Un magazine qui facilite vos démarches au quotidien*

32 pages

Déménager, organiser son hospitalisation, faire face à une baisse de revenus, choisir une complémentaire santé... Vous trouverez dans ce magazine des informations utiles et concrètes pour pouvoir **mener à bien vos projets de vie** sans que votre maladie ne soit un obstacle.

Poly Nutrition



► *Un magazine pour se composer une alimentation adaptée*

32 pages

Et si certains aliments influençaient l'activité de la maladie ? Et s'il était possible d'en prévenir l'évolution ? Ce magazine vous apportera les informations fiables dont vous avez besoin pour être acteur de votre santé. Au programme, pas de restrictions mais le plein de conseils pour vous composer une alimentation adaptée, qui rime avec plaisir !

Poly Conseils



► *Un magazine qui compile des fiches pratiques pour mieux connaître la polyarthrite*

32 pages

Un malade bien informé est un malade plus vigilant et mieux pris en charge ! C'est pourquoi nous vous proposons dans ce magazine des fiches pratiques thématiques contenant des explications, recommandations, solutions et astuces qui vous aideront à appréhender au mieux votre polyarthrite dans tous ses aspects et à **améliorer votre qualité de vie**.

Poly Déco+



► *Un magazine pratique sur l'aménagement du domicile*

32 pages

Qu'il s'agisse de refaire votre intérieur ou de simples adaptations, ce magazine vous propose un tour d'horizon **des solutions pour améliorer votre confort** de vie et des informations sur les aides aux financements. En plus des aménagements, vous découvrirez des objets astucieux qui trouvent un intérêt majeur quand les articulations font souffrir ou sont abîmées.

Poly Bien-être



► *Un magazine qui met le bien-être à la portée de tous*

32 pages

Se sentir **bien dans son corps et dans sa tête** n'est pas évident, surtout quand on souffre d'un rhumatisme inflammatoire chronique. Vous trouverez, dans cette édition, un panel de conseils pour vous aider à vous sentir mieux. À vous ensuite de choisir les plus adaptés à votre situation.

Poly Vacances



► *Un magazine pour profiter pleinement de ses vacances*

24 pages

Les vacances sont un moment privilégié pour se ressourcer, retrouver un temps de liberté, voir du paysage ou réaliser ce qui nous tient à cœur. 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.

Magazines réalisés par l'AFP^{ric}, avec le soutien de MSD France.

Ces magazines sont gratuits*. Pour les recevoir, retournez le bon de commande qui se trouve en dernière page.

* Participation aux frais d'envoi de 4 €.

ÉDITO

Sur le chemin de l'épanouissement

Nous cherchons tous à trouver l'équilibre, cet état de stabilité qui nous permet à la fois de nous sentir bien dans notre corps et dans notre tête, à la juste place et en accord avec nos besoins, nos émotions et nos aspirations.

Un état souvent difficile à atteindre et à maintenir, qui plus est lorsqu'on souffre d'un rhumatisme inflammatoire chronique. La maladie, accompagnée de son lot d'imprévisibilité, vient alors perturber l'ordre établi. Fatigue, douleurs, gênes fonctionnelles, anxiété... Il faut s'adapter.

Dans un premier temps, cela passe par la prise en charge médicale : stabiliser la maladie, limiter ses symptômes et ses répercussions. Vient ensuite le temps d'apprendre à vivre avec : apprivoiser de nouvelles émotions, redéfinir ses besoins, mettre en place une nouvelle organisation, réajuster ses projets, parfois même modifier son hygiène de vie...

En vous invitant à faire preuve d'écoute et de bienveillance envers vous-même, ce magazine est destiné à vous accompagner dans cette démarche afin que, malgré la maladie, vous puissiez vivre pleinement épanoui(e) !

Le comité d'édition de l'AFP^{ric}

L'intégralité du contenu rédactionnel de ce magazine est réalisée par l'AFP^{ric}, en toute indépendance.

Nous remercions le Pr Géraldine Falgarone, rhumatologue, et Clarisse Gardet, enseignante en méditation, pour leur participation.

Merci également à MSD France qui soutient les actions de l'AFP^{ric} et sans qui ce projet n'aurait pu aboutir.

SOMMAIRE

**2 ÉQUILIBRER
LA MALADIE ET SES SYMPTÔMES**

**4 CHANGER DE REGARD
POUR MIEUX VIVRE AVEC LA
MALADIE**

**6 ÊTRE BIENVEILLANT
ENVERS SOI-MÊME :
PLAN D'ACTION !**

**11 COMBATTRE
LA FATIGUE ET SE RÉCONCILIER
AVEC LE SOMMEIL**

**15 EXPÉRIMENTER
LES TECHNIQUES DE
RELAXATION**

19 BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ

**22 CULTIVER
LES PLAISIRS, LA CURIOSITÉ,
LA CRÉATIVITÉ...**

25 S'OUVRIRE AUX AUTRES

Cette brochure contient des informations générales. Elle ne peut en aucun cas se substituer ni aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien et à la prescription de votre médecin, ni aux recommandations des autorités de santé ou des sociétés savantes. N'hésitez pas à demander à un professionnel de santé de clarifier certains points et de vous conseiller pour votre cas particulier.

Ouvrage collectif réalisé par l'Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques (AFP^{ric}).
9, rue de Nemours – 75011 PARIS – Tél. : 01 40 03 02 00
E-mail : afpric@afpric.org – Site Internet : www.polyarthrite.org

© 2021, Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques, Paris. Tous droits réservés, pour tous les pays.

ISBN : 978-2-919050-22-2

Dépôt Légal : Octobre 2021

Conception graphique et réalisation : rv.polywork@gmail.com

Impression : xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



ÉQUILIBRER LA MALADIE ET SES SYMPTÔMES



Bien que les traitements des rhumatismes inflammatoires chroniques permettent de contrôler de mieux en mieux la maladie et limiter ses répercussions au quotidien, il peut arriver que certains symptômes persistent et impactent plus ou moins lourdement la qualité de vie de ceux qui en souffrent, les empêchant de retrouver un équilibre satisfaisant.

Le **Pr Géraldine Falgarone**, rhumatologue à l'Université de Médecine Ambulatoire de l'hôpital Avicenne de Bobigny, professeur à l'Université Sorbonne Paris Nord et chercheur dans l'Unité INSERM UMR_942, nous éclaire sur les causes possibles de ces principaux symptômes et sur leur prise en compte dans l'élaboration et l'adaptation du projet thérapeutique.

Comment expliquer que malgré des traitements de plus en plus efficaces, beaucoup de malades continuent de se plaindre de douleurs et de fatigue ?

En dehors des douleurs inflammatoires sur lesquelles agissent les traitements de fond des rhumatismes inflammatoires chroniques, les douleurs peuvent être dues à de l'arthrose secondaire, c'est-à-dire des douleurs mécaniques liées aux conséquences du rhumatisme. Des douleurs peuvent donc persister même lorsque les traitements spécifiques du rhumatisme sont mis en place et elles sont souvent plus insidieuses et plus difficiles à combattre que les premières. Les antalgiques utilisés pour soulager l'arthrose en général peuvent parfois être insuffisamment efficaces pour traiter l'ensemble du syndrome douloureux. Se pose alors la question de la nécessité ou non de renforcer la thérapeutique antalgique jusqu'à utiliser des dérivés morphiniques, ce qui est en général à éviter pour ce type de douleurs chroniques.

Il arrive également que les douleurs chroniques évoluent vers un syndrome d'autonomisation de la douleur : on parle alors de douleur de type fibromyalgique. Là encore, il existe des traitements spécifiques, souvent des traitements ciblant les douleurs centrales ou neurologiques, et qui peuvent avoir des effets secondaires nécessitant un suivi régulier.

Quoi qu'il en soit, en échangeant avec le patient et en pratiquant un examen clinique attentif du handicap, le rhumatologue sait très bien identifier les différents types de douleurs et connaît les solutions qui peuvent être proposées.

Concernant la fatigue, il existe également plusieurs types de situations, en revanche, elles sont plus difficiles à identifier. Il peut s'agir d'une fatigue liée à la maladie, non traitée par les médicaments qui sont insuffisamment efficaces sur ce symptôme ; il peut également s'agir d'une fatigue liée au traitement et donc à des effets secondaires des médicaments du rhumatisme ; enfin la fatigue peut avoir une autre cause et être amplifiée par la maladie chronique et le handicap, que cette cause soit endocrinienne, métabolique ou psychique.

Pour les distinguer, on cherche à savoir où en est la maladie, si la fatigue a évolué depuis la mise en place du traitement, s'il existe un lien temporel ou de causalité. Lorsque la fatigue est très importante et semble être supérieure à la fatigue généralement ressentie du fait de la maladie, il faut réaliser des explorations et rechercher une éventuelle cause surajoutée : il peut s'agir d'une dépression, d'une pathologie thyroïdienne, d'un diabète mal contrôlé, d'un syndrome dysmétabolique avec de l'hypertension artérielle, d'une apnée du sommeil...

Ce ne sont là que les exemples les plus fréquents de ce symptôme fatigue révélateur d'une autre pathologie. On prescrit alors des examens complémentaires : un examen biologique avec dosage de TSH, glycémie, ionogramme par exemple. Une fois la pathologie identifiée, on oriente le patient soit vers son médecin traitant, soit vers un autre spécialiste comme par exemple le diabétologue, le pneumologue pour les suspicions d'apnée du sommeil... Cependant tout cela doit, dans tous les cas, être coordonné avec le médecin traitant et le rhumatologue qui a donc un rôle de coordination et d'impulsion des examens conjoint avec le généraliste.

On parle également souvent d'anxiété liée à la maladie. La prenez-vous en compte en tant que rhumatologue ?

Absolument, l'anxiété doit être détectée et prise en compte par le rhumatologue !

Bien sûr on avance strate par strate : au tout début de la prise en charge, la priorité est de diagnostiquer la maladie et de mettre en place le traitement adéquat vis à vis de l'activité et du pronostic du rhumatisme. On n'en parle donc pas forcément tout de suite, sauf si le patient aborde le sujet de lui-même.

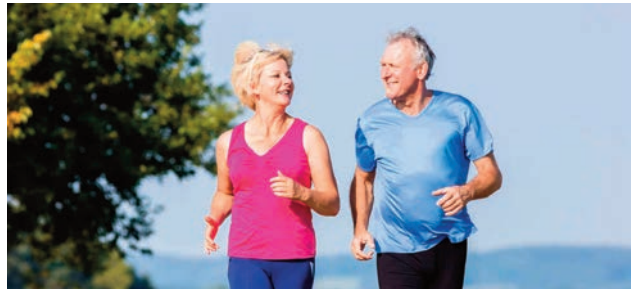
En revanche, par la suite, il est essentiel pour le rhumatologue de savoir identifier l'anxiété et son retentissement, ne serait-ce que pour favoriser l'observance : en effet, les patients anxieux se posent beaucoup de questions sur la maladie et les effets secondaires des traitements, ce qui peut générer des difficultés dans le cadre de l'adhésion au projet thérapeutique...

Par ailleurs, lorsque l'anxiété devient très problématique et handicapante, avec des pensées négatives permanentes et des idées noires, il peut s'agir alors des premiers signes d'une réelle dépression et dans ce cas, en fonction du contexte et de l'intuition clinique que l'on a, on oriente vers un psychologue pour une thérapie cognitive et/ou vers un psychiatre pour une prise en charge médicamenteuse.

La prise en charge des douleurs, de la fatigue et de l'anxiété contribue indéniablement à améliorer la qualité de vie des malades. Du côté des professionnels de santé, on voit que leur prise en compte occupe une place de plus en plus importante, en plus du contrôle de l'activité de la maladie en elle-même. En effet, dans les communications scientifiques, on entend de plus en plus parler des fameux "PROs" ("Patient-Reported Outcomes") c'est-à-dire les "critères patients". De quoi s'agit-il et en quoi leur prise en compte tend-elle à modifier la pratique des rhumatologues ?

La prise en compte des PROs s'inscrit dans une médecine très pragmatique et centrée sur les besoins des patients. Beaucoup de professionnels de santé pratiquent déjà cette forme de médecine depuis de nombreuses années sans y associer ce terme en particulier. Mais l'énorme intérêt de parler des PROs, c'est justement de parler des PROs : on sait que les malades sont renseignés et il est absolument logique et très attendu par nos patients de désormais intégrer leurs besoins aux critères d'efficacité plus conventionnels.

En réalité, il faut, ou il faudrait, demander à chaque patient ce qui compte pour lui et ce qui est important dans sa vie de tous les jours : poursuivre une carrière professionnelle exigeante, pouvoir s'occuper de ses



enfants, pratiquer un sport, etc... Il est important d'intégrer ces paramètres de vie dans la prise en charge. Au-delà des critères d'évaluation et des indicateurs, le principe est tout simplement de demander aux patients « Qu'attendez-vous de votre traitement ? » ou « Votre traitement améliore-t-il votre vie ? ».

Il faut permettre au patient de verbaliser ses attentes et, en tant que rhumatologue, voir si cela doit modifier quelque chose par rapport au projet thérapeutique initial. Parfois cela ne modifie rien parce que le traitement fonctionne bien et est bien toléré, mais dans d'autres cas, cette discussion peut nous amener à revoir nos choix par exemple en adaptant le traitement (sur le mode d'administration, ou par rapport aux effets secondaires bien sûr) ...

Dans tous les cas, intégrer la vision du patient, c'est lui permettre de s'exprimer et d'être entendu, mais aussi lui faire entendre que l'objectif du rhumatologue se place au-delà des critères cliniques. C'est une sorte de négociation, d'alliance autour du projet thérapeutique !

Le magazine Poly Équilibre a pour objectif d'aider les malades à bien vivre, malgré la maladie... En dehors des aspects liés à la prise en charge purement médicale, quels conseils pourriez-vous donner aux lecteurs pour les aider à se sentir bien dans leur corps et dans leur tête ?

LE conseil essentiel est qu'il faut bouger ! Certes, avec une maladie chronique, il faut savoir se reposer quand c'est nécessaire, mais l'activité physique, on le sait, est primordiale, à la fois pour le bien-être physique, et donc articulaire, et pour le bien-être mental. Elle permet notamment d'améliorer l'endurance du corps, la souplesse articulaire et musculaire, les troubles de l'humeur liés à la maladie, et également de prévenir le risque de développer des problèmes cardiovasculaires. La difficulté, lorsqu'on souffre d'un rhumatisme inflammatoire chronique, c'est d'adapter le mouvement et l'effort en fonction des poussées et des possibilités. Parfois, il ne faut pas hésiter à se faire aider par des professionnels pour se remettre en mouvement de manière adaptée.

Mais le garant de la réussite de cette reprise de l'activité sportive est de se faire plaisir. En effet, faire des choses dont on a envie et qui procurent plaisir et satisfaction est le garant de la durabilité de cette pratique sportive. C'est finalement la meilleure manière d'être motivé, de le rester sur la durée et de s'épanouir ! ♣

CHANGER DE REGARD POUR MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE



© V. Devaux

Souffrir d'une maladie chronique comme la polyarthrite, c'est être confronté(e) à des symptômes et des difficultés bien réels mais, au-delà de cela, c'est également vivre un profond bouleversement émotionnel... Il peut se manifester au moment de l'annonce du diagnostic et, pour certaines personnes, s'installer dans la durée, même lorsque la maladie, les douleurs et la fatigue semblent être bien contrôlées. Anxiété, repli sur soi, voire dépression : comment expliquer que la maladie soit parfois aussi difficile à gérer sur le plan psychique et surtout, comment sortir de ce cercle vicieux ?

Clarisse Gardet, diplômée en sophrologie, enseignante en méditation et auteure du livre *Méditer pour mieux vivre la maladie**, nous livre son point de vue...

Vous accompagnez régulièrement des personnes atteintes de maladies chroniques. Selon vous, qu'est-ce qui explique l'impact que peut avoir la maladie sur le plan psychologique ? Quels mécanismes ou réactions sont en œuvre ?

Nous vivons au sein d'une société dans laquelle la santé est un bien très précieux : on s'y complimente sur le fait de paraître « jeune et en bonne santé », on y valorise la performance, la forme physique... Dans cette société, la souffrance, le vieillissement et la maladie sont souvent occultés. Combien d'entre nous ne se sont pas entendus dire lorsqu'ils souffraient d'une grippe ou d'une entorse : « Ne t'écoute pas trop ! » ? Dans ce contexte, la plupart des gens ont tendance à oublier leur corps et à le malmenier en le poussant jusqu'aux extrêmes pour répondre aux exigences d'une vie professionnelle, d'un quotidien surmené ou d'une pratique sportive. Alors forcément, lorsque la maladie arrive, elle est très difficile à admettre ! **Elle est comme une intruse qui s'installe chez nous... et avec laquelle il va falloir apprendre à cohabiter et à réinventer sa vie.**

La maladie, tout comme l'échec ou le deuil, vient aussi révéler quelque chose de plus profond : la vulnérabilité. En réalité, nous sommes tous vulnérables, mais nous en

sommes plus ou moins conscients et lorsque nous sommes confrontés à une épreuve, l'épée de Damoclès devient plus visible...

Comment expliquer que certains parviennent à trouver un équilibre malgré la maladie et que pour d'autres cela semble plus difficile ?

Plusieurs facteurs peuvent entrer en ligne de compte : l'âge, l'importance du handicap ou des difficultés rencontrées, l'éducation, mais aussi la place donnée à la maladie dans la sphère familiale...

Les émotions s'apprennent en grande partie au contact des parents. Les personnes ayant grandi auprès de parents qui avaient peur de la maladie ou bien qui minimisaient les maux en incitant à « être fort » et à « tenir le coup », sont plus effrayées et désarmées face à la maladie que celles auxquelles on a dit « c'est normal que tu sois inquiet(e), fatigué(e) ; tu vas guérir, il faut être patient(e) »... C'est bien souvent très profondément ancré et en être conscient permet d'être plus indulgent envers soi-même. Bien sûr et heureusement, les rencontres que l'on fait ensuite au cours de la vie et le travail réalisé sur soi-même viennent influencer notre rapport à la maladie et notre façon de vivre les émotions...

Quels sont d'après vous les leviers pour remettre la maladie à sa juste place et mieux « vivre avec » ?

Je pense que c'est avant tout un changement de regard. Cela implique d'accueillir les transformations et d'accepter de réapprendre certaines choses. Boris Cyrulnik en parle très bien avec le concept de « résilience » : ce n'est pas revenir à l'état antérieur, c'est s'adapter, adopter un nouveau mode de fonctionnement enrichi(e) de tout ce qu'on a traversé... C'est une démarche qui n'est pas du tout évidente et qui est avant tout holistique. Elle nécessite beaucoup de bienveillance et de douceur, parce que l'épreuve de la maladie est rude, ce n'est pas rien d'être malade, c'est une sacrée épreuve !

Pour moi le levier, c'est justement tout l'inverse de « bats-toi ! ».

Déjà c'est apprendre à s'écouter, c'est prendre le temps de digérer l'annonce de la maladie et d'intégrer l'incertitude liée aux traitements, aux poussées...

Et puis c'est prendre soin de soi, apprendre ce qui va me faire du bien « à moi », s'ouvrir aux propositions. Aujourd'hui, la médecine intégrative développée dans beaucoup d'hôpitaux permet très bien cela : en proposant des massages, de la méditation, de l'art-thérapie, de la socio-esthétique, de l'activité physique... elle permet à chacun de trouver ce qui lui fait du bien et qui peut être très différent d'une personne à l'autre.

Enfin, c'est apprendre à s'ouvrir aux autres, à se nourrir des relations, mais également à accueillir le fait que les proches puissent eux aussi être impactés par notre maladie ou ne pas comprendre, c'est apprendre à dire ce qu'on ressent...

Tout cela est une véritable démarche qui prend du temps...

Vous transmettez la méditation à différents publics, parmi lesquels des malades. En quoi la pratique de la méditation leur est-elle bénéfique ? Sur quoi repose-t-elle ?

La méditation c'est une question d'attitude qu'on ne peut pas comprendre sans tester. C'est une sorte de déprogrammation qui va justement aider à **s'écouter, prendre soin de soi et arrêter de se battre**. Alors, « arrêter de se battre » ce n'est pas baisser les bras face à la maladie : évidemment qu'avec les traitements on lutte contre la maladie... « Arrêter de se battre » c'est surtout arrêter de se battre contre la réalité pour prendre soin de soi.

La méditation invite à s'asseoir et à ne rien faire. Il n'y a rien à réussir ou à rater. C'est quelque chose qui peut sembler difficile pour beaucoup de personnes. C'est juste s'autoriser à prendre un instant pour soi, sans rien faire. La pratique est essentielle car elle permet de s'y entraîner. Une fois cette première étape franchie, les personnes ressentent généralement un soulagement et à partir de là, on peut commencer à prendre soin de soi.

Par exemple, on a tous l'habitude d'occulter nos émotions : si je culpabilise, j'essaie de chasser ce sentiment ; si j'ai



« La méditation invite à s'asseoir et à ne rien faire. Il n'y a rien à réussir ou à rater... »

peur, je me dis qu'il faut être fort(e)... Avec la méditation, c'est tout le contraire, on observe ce qu'il se passe, les émotions, les sensations qui nous traversent. C'est ça qui soulage : ça ne fait pas disparaître la peur, la douleur ou la tristesse, mais ça change le rapport que l'on a avec, on s'autorise une attitude de douceur... Finalement, c'est un peu comparable à l'attitude que nous pourrions avoir avec un ami qui viendrait nous trouver parce qu'il se sentirait triste : on ne lui dirait pas « arrête ! », mais on essaierait de l'accueillir, de l'écouter, de le consoler... Pourtant, nous ne le faisons généralement pas pour nous-mêmes !

La méditation permet d'acquérir cette démarche bienveillante envers soi-même : s'accueillir à bras ouverts sans se faire de reproches, avoir de la considération pour ce qui nous arrive et ce qui nous traverse, s'auto-consoler...

Bien sûr, c'est progressif : c'est en pratiquant assidûment chaque jour qu'on intègre cette bienveillance et qu'elle infuse dans notre vie. Ce n'est pas une recette magique qui va régler le rapport à la maladie, mais **chaque personne chemine à son rythme, en fonction de son parcours, et trouve son équilibre**. C'est ça la force de la méditation ! ♦

Découvrez la méditation grâce à deux séances audio guidées par Clarisse Gardet, téléchargeables en page 17.

* *Méditer pour mieux vivre la maladie*, Clarisse Gardet, éditions Le livre de poche, 2021



ÊTRE BIENVEILLANT

ENVERS SOI-MÊME : PLAN D'ACTION !

Le rythme et les exigences du quotidien nous imposent à tous de nous surpasser pour être à la hauteur. Pris dans le flot de nos "to do lists" (listes de choses à faire), on en oublie souvent de s'écouter et de prendre soin de soi, laissant ainsi le stress, la fatigue et les douleurs gagner du terrain...

A contrario, on sait qu'une bonne gestion du stress et des émotions ainsi qu'une hygiène de vie adaptée peuvent contribuer à limiter certains symptômes de la maladie et leur impact sur la qualité de vie...

Mais concrètement, comment réussir à équilibrer les choses au quotidien ?

Voici quelques conseils pour cultiver la bienveillance envers soi-même !



La métaphore du masque à oxygène

Connaissez-vous la désormais célèbre métaphore utilisée par le psychiatre Philippe Aïm lors d'une consultation, et partagée sur les réseaux sociaux par le médecin et écrivain Baptiste Beaulieu ?

Un jour, face à une patiente en pleurs qui lui confie se sentir débordée par l'éducation de ses enfants, son mari malade, ses parents dont elle doit s'occuper, son chef qui se repose sur elle... et qui ne voit pas comment prendre du temps pour elle, le médecin lui demande si elle a déjà pris l'avion. Se souvient-elle des consignes de sécurité ? En cas de dépressurisation de la cabine, la marche à suivre est, dans un premier temps, de s'équiper soi-même du masque à oxygène qui tombera du plafond et seulement ensuite, dans un deuxième temps, d'aider les personnes qui en ont besoin, enfants compris. Au premier abord, cette consigne peut sembler étrange : se sauver soi-même avant d'aider son enfant ? En réalité, c'est totalement logique : si vous vous évanouissez avant d'avoir pu mettre le masque à l'enfant, alors vous risquez de mourir tous les deux...

La morale de l'histoire : pour aider les autres, il faut déjà être soi-même en état de le faire !

Stress, fatigue, douleurs... :

Repérer les facteurs amplificateurs

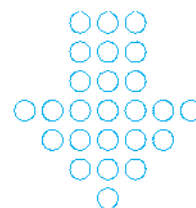
Se laisser submerger par les obligations professionnelles, familiales ou sociales n'est pas une fatalité !

En effet, le fait d'être présent pour ses proches, de faire son travail ou de passer des moments conviviaux n'implique pas nécessairement de se laisser gagner par le stress, la fatigue ou les douleurs...

En réalité, on peut distinguer deux familles de facteurs qui les déclenchent :

Les éléments extérieurs, qui dépendent du contexte, des événements ou des personnes qui nous entourent : un proche malade, un agenda familial chargé, une réunion professionnelle...

... et les autres, c'est-à-dire ce qui vient de nous et qui est souvent provoqué par des réflexes profondément ancrés : ne pas savoir dire "non", s'imposer des responsabilités, être désorganisé ou, au contraire, vouloir tout contrôler, mettre la barre trop haut...



Au quotidien, apprenez à identifier ce qui peut avoir des répercussions sur votre bien-être moral ou physique. Ces choses s'imposent-elles à vous ou bien en êtes-vous à l'origine ?

Que ressentez-vous précisément : une fatigue physique ? un trop-plein de stress ? un sentiment d'échec ? de la culpabilité ?

Être à l'écoute de son ressenti est une première étape pour appréhender les situations différemment et faire en sorte qu'elles n'impactent pas votre bien-être.

S'alléger



Qui ne s'est jamais retrouvé épuisé à la fin d'un week-end, après avoir reçu des amis ou de la famille ? Et pour autant, était-ce nécessaire ? Fallait-il vraiment que tout soit "fait maison" et que votre intérieur soit parfait pour profiter de ce moment ? N'auriez-vous pas davantage apprécié si vous n'aviez pas tant cherché à bien faire ? Pourtant, il est possible d'éviter ce genre de situations dans lesquelles la charge mentale et l'épuisement prennent le dessus...

En déléguant :

- Cette année, vous pouvez passer votre tour pour la réalisation des costumes de la pièce de théâtre...
- Pour le déjeuner de dimanche, confiez la réalisation de la salade et du dessert à vos amis...
- La corvée des courses vous épuise ? Remplissez votre panier en ligne sur le drive et demandez à votre mari d'aller le récupérer...
- ...

En redéfinissant vos priorités :

- Le plus important est-il de recevoir vos proches et d'être en forme pour en profiter, ou de les épater en passant des heures aux fourneaux ?
- Préférez-vous boucler ce dossier ce soir ou rentrer profiter de vos enfants ?
- Vous avez l'après-midi devant vous : allez-vous en profiter pour enfin vous reposer ou aller aider l'ami qui compte sur vous ?
- ...

En éliminant les sources non-essentielles de stress, fatigue et douleur :

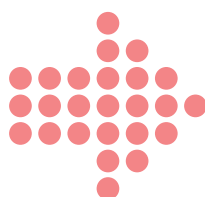
- Pour les prochaines vacances, une fois l'hébergement réservé, pourquoi ne pas laisser un peu de place à l'imprévu ?
- Il faudrait tondre la pelouse, mais est-ce à une semaine près ?
- Vous êtes à court d'idées et de temps pour préparer les repas des enfants ? Vous pourriez les inscrire à la cantine...
- ...

En réalisant la balance "bénéfices / nuisances" :

- Si vous réalisez toutes les tâches de votre "to do list" ce week-end, vous serez satisfait(e) et aborderez la semaine prochaine plus sereinement MAIS vous risquez de passer à côté de moments agréables en famille...
- Si vous acceptez de tenir le bureau de vote : vous ajoutez un nouvel engagement à votre liste MAIS c'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes...
- Si vous acceptez une nouvelle responsabilité professionnelle : cela implique moins de temps libre et plus de stress MAIS peut-être obtiendrez-vous enfin votre augmentation...
- ...

En vous adaptant :

- Vous vous sentez douloureux(se) ? Vous finirez votre ménage demain...
- Un imprévu au travail ? Peut-être vaut-il mieux reporter le dîner entre amis de vendredi soir...
- Une amie a besoin de compagnie en ce moment mais votre planning est déjà très chargé... Vous pourriez exceptionnellement faire l'impasse sur votre cours de gym de mardi soir.
- ...



En prenant régulièrement le temps de vous recentrer sur vous-même et de tenir compte de vos envies et de votre ressenti, vous verrez que chaque situation peut être appréhendée de différentes manières. Ce mode de raisonnement, à défaut de vous affranchir de vos obligations, vous aidera à ne plus vous sentir "écrasé(e)" par le poids des contraintes, mais plutôt à redevenir acteur(trice) de vos choix du quotidien, de manière consciente et éclairée.

Soigner son hygiène de vie

Être bienveillant envers soi-même, c'est prendre soin de son esprit, mais également de son corps.

Au quotidien, une bonne hygiène de vie peut contribuer à limiter le stress, la fatigue et les douleurs, mais également à réduire le risque de développer des complications et à rester en bonne santé plus longtemps...



→ En adoptant une alimentation saine et adaptée

Manger, c'est apporter à son corps toute l'énergie, les vitamines et les minéraux dont il a besoin pour fonctionner au mieux. C'est également une manière de prendre soin de soi en mettant toutes les chances de son côté pour prévenir le surpoids, les complications cardiovasculaires, l'ostéoporose, le diabète...

Pour cela, un mot d'ordre : **équilibre !**



Misez sur la variété :

- Des fruits et des légumes pour faire le plein de fibres et de vitamines et lutter, entre autres, contre la fatigue
- Des céréales, de préférences complètes, pour l'énergie
- Des protéines issues de la viande, du poisson, mais aussi des légumineuses, pour le renouvellement des tissus musculaires et de la masse osseuse
- Des acides gras essentiels pour le bon fonctionnement du système nerveux et l'énergie
- Des produits laitiers pour renforcer les os

Sans les bannir, limitez :

- La consommation de viandes rouges (500 g maximum par semaine) et de charcuteries (150 g maximum par semaine)
- Les sucres, le sel, les mauvais gras, présents en grandes quantités dans les produits transformés
- Le café et l'alcool

Privilégiez les aliments frais et les plats "faits maison"



Enfin, n'oubliez pas que manger, c'est aussi se faire plaisir.

Pour en profiter pleinement, savourez vos repas en "pleine conscience" en évitant les déjeuners pris sur le pouce ou les dîners devant un écran et, lorsque c'est possible, partagez ce moment avec vos proches !

Besoin de conseils pour mieux manger ?

Découvrez le magazine Poly Nutrition réalisé par l'AFP^{ric} et faites le plein d'informations et d'idées pour vous composer une alimentation sur mesure !



→ En bougeant

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande d'effectuer au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Marche rapide, jardinage, natation, vélo... Que vous soyez sportif ou non, l'essentiel est de bouger ! Si pendant de nombreuses années, l'activité physique était déconseillée pour les personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques, on sait désormais qu'elle est indispensable pour lutter contre la fonte musculaire, gagner en souplesse, en mobilité ou en endurance, et pour prévenir un grand nombre de complications...



→ En respectant votre rythme et vos besoins

Au-delà d'une alimentation équilibrée et d'une activité suffisante, soigner son hygiène de vie c'est également :

- Maîtriser la fatigue en favorisant un sommeil de qualité
- Limiter le stress en s'appropriant les techniques de relaxation
- Se sentir bien dans son corps et dans son couple en vivant une sexualité épanouie
- Cultiver le plaisir en s'ouvrant aux autres et aux choses qui vous font du bien...



Vous manquez de motivation ou vous ne savez pas par où commencer ?

- Au quotidien, limitez la sédentarité et favorisez les déplacements à pied ou à vélo dès que vous en avez la possibilité
- Faites rimer "mouvement" avec "convivialité" et "plaisir" : randonnées avec vos amis, chasses aux trésors avec vos enfants ou petits-enfants... De nombreux sites et applications proposent désormais des moyens ludiques de bouger
- Faites appel à un professionnel (coach, kinésithérapeute...) qui pourra vous conseiller sur les bons mouvements à réaliser en fonction de vos articulations douloureuses et vous aider à vous remettre en mouvement progressivement !

Les bienfaits de l'activité physique au quotidien

D'après une enquête* réalisée par l'AFP^{ric} auprès de 1 346 personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques, **92 %** des malades pensent qu'être actif physiquement permet de mieux vivre avec la maladie. Au quotidien, ils constatent un impact positif sur :

- Le moral **89 %**
- Le tonus général **79 %**
- La qualité du sommeil **63 %**
- Les douleurs **46 %**

* Enquête "Qualité de vie et activité physique" réalisée par l'AFP^{ric} en 2018 auprès de 1 346 répondants.



Prendre du temps pour soi



« Plus facile à dire qu'à faire ! », direz-vous...

Entre les contraintes imposées par le quotidien et le besoin d'immédiateté généré par les nouveaux moyens de communication, il est désormais difficile de se ressourcer dans sa bulle, ne serait-ce que quelques minutes.

Pourtant, retrouver une prise sur le temps semble être l'une des clés pour vivre mieux.

Ces dernières années, le mouvement "slow" (lent) fait de plus en plus parler de lui. La "slow life" (vie lente) consiste à ralentir le rythme du quotidien pour "vivre en conscience" et mieux apprécier les choses.

Quelques idées pour insuffler un peu de lenteur dans votre quotidien :



→ Testez le Niksen

Cette nouvelle tendance nordique invite littéralement à prendre le temps de ne "rien" faire ("niks" en néerlandais) ! Proche du concept de la méditation

de pleine conscience, le Niksen invite à lâcher prise une quinzaine de minutes par jour et à prendre le temps d'observer la couleur du ciel ou les gens qui passent, sans éprouver de culpabilité, avant de reprendre ses activités. Si cette pratique ne vous tente pas, vous pouvez également vous tourner vers les techniques de relaxation ou bien même lire, colorier... L'essentiel étant de vous couper du monde quelques minutes chaque jour, sans chercher à atteindre un objectif.



→ Prévoyez des plages de déconnexion

Coupez les notifications de votre téléphone et de votre ordinateur lorsque c'est possible : le matin, pour prendre votre petit-déjeuner sereinement ; au bureau, pour vous concentrer sur le dossier en cours ; le soir, pour profiter du repas en famille et vous endormir plus sereinement...

→ Renouez avec la simplicité

"Slow cosmétique", "Slow food", "Slow tourisme"... La liste n'est pas exhaustive et le concept est simple : revenir à l'essentiel. Du simple, du local, du naturel, du fait main... Aux antipodes de la logique consumériste, le "slow" invite à apprécier ce qui est présent et à recréer du lien.



Dans les pages suivantes, faites le plein de conseils et d'astuces !

COMBATTRE

LA FATIGUE ET SE RÉCONCILIER AVEC LE SOMMEIL

La fatigue est un symptôme très souvent associé aux rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC). Plus de la moitié des malades sont concernés et rapportent des conséquences importantes sur leur qualité de vie : renoncement à certaines activités, difficultés professionnelles, incapacité à assumer les tâches du quotidien...

En effet, la fatigue demeure complexe à comprendre et à traiter. Il arrive fréquemment qu'elle persiste, même quand la maladie semble être bien contrôlée.

Par ailleurs, l'inflammation, les douleurs, l'angoisse et d'éventuelles autres pathologies associées à la maladie, viennent bien souvent perturber la qualité du sommeil, pourtant essentielle pour lutter contre la fatigue.

Alors, quelles solutions pour briser le cercle de la fatigue ?



La fatigue dans les RIC en chiffres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾

Plus de **50 %** des malades rapportent un niveau élevé de fatigue, c'est-à-dire supérieur ou égal à 5 sur une échelle visuelle analogique allant de 0 à 10 :

- **50 à 70 %** dans la polyarthrite rhumatoïde
- **50 à 65 %** dans la spondyloarthrite axiale
- **49 à 75 %** dans le rhumatisme psoriasique

Le niveau de fatigue rapporté est par ailleurs plus élevé chez les personnes souffrant de fibromyalgie.

La fatigue : un symptôme complexe

Toute personne souffrant d'un rhumatisme inflammatoire chronique s'est déjà entendue dire : « Mais pourquoi te plains-tu ? Ça arrive à tout le monde d'être fatigué ! ».

Pourtant, il convient de distinguer la fatigue normale, que chaque individu peut ressentir après un effort intense ou une nuit trop courte, et la fatigue pathologique chronique ressentie par les malades. Cette dernière n'est pas nécessairement liée à un effort, ne s'améliore que partiellement au repos et occasionne un manque d'énergie extrême et bien souvent imprévisible.

La plupart du temps, la fatigue pathologique est multifactorielle, avec des composantes physiques, mais aussi émotionnelles et cognitives, ce qui en fait un symptôme difficile à isoler et à traiter.

Néanmoins, plusieurs pistes peuvent être explorées pour trouver ses origines et la prendre en charge...



La fatigue peut être due :

... à l'activité de la maladie :

- lors des périodes de poussées, le système immunitaire mobilise de nombreuses cellules qui sécrètent des cytokines pro-inflammatoires responsables d'un grand nombre de symptômes, dont la fatigue⁽⁴⁾ ;
- les douleurs chroniques ressenties la nuit peuvent occasionner des réveils nocturnes qui perturbent la qualité du sommeil.

... aux traitements :

elle se limite généralement aux premiers jours de prise, mais peut se poursuivre dans le temps.

... à d'autres pathologies ou causes physiques :

anémie, apnée du sommeil, déséquilibres de la thyroïde ou des surrénales, fibromyalgie, dépression...

... au stress et à l'anxiété :

les contrariétés liées à la maladie, à l'incertitude face à l'avenir, à la peur des effets secondaires des traitements... peuvent s'ajouter au stress du quotidien et causer des problèmes d'endormissement voire des réveils nocturnes.

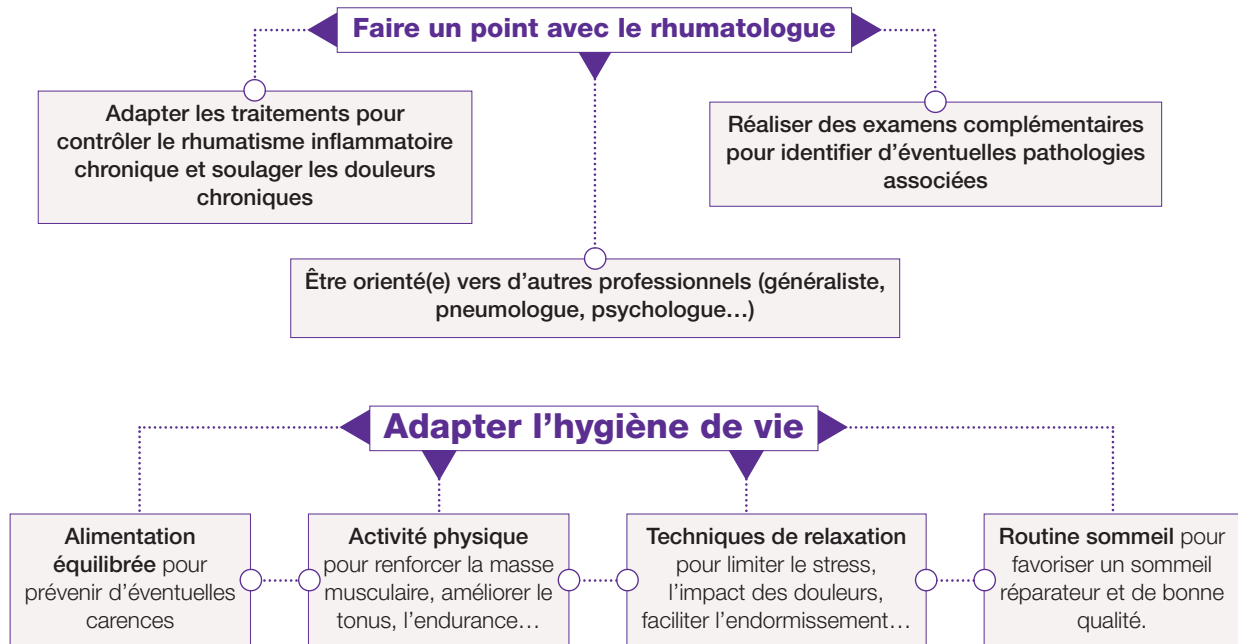
... à d'autres causes :

carences, fonte musculaire, mauvaises habitudes de sommeil...

L'impact du manque de sommeil sur le système immunitaire

De nombreuses études ont démontré que le manque de sommeil a un impact sur le système immunitaire, notamment en diminuant l'activité des globules blancs et des anticorps qui deviennent moins efficaces pour nous défendre. Par ailleurs, c'est durant le sommeil que notre système immunitaire « mémorise » nos ennemis responsables d'attaques infectieuses de la même façon que, pendant ce temps, notre cerveau consolide nos souvenirs. Une restriction du sommeil affecte donc nos mémoires cognitive et immunitaire. De plus, la plupart des cellules pro-inflammatoires ont une moindre activité quand nous dormons, des nuits trop courtes prolongent alors leur activité et ceci tant que la dette de sommeil n'a pas été résorbée.⁽⁶⁾

Les étapes pour prendre en charge et traiter la fatigue



Objectif sommeil

Les malades s'interrogent souvent : « est-ce le rhumatisme inflammatoire chronique qui perturbe mon sommeil ? Ou bien mon sommeil perturbé qui en aggrave les symptômes ? ».

Si l'inflammation et les douleurs chroniques peuvent perturber les nuits, une mauvaise qualité du sommeil vient accentuer la sensation de fatigue déjà très fréquente avec la maladie mais également augmenter la perception douloureuse. Par ailleurs, il est possible qu'il existe une interaction entre privation de sommeil et poussée inflammatoire...⁽⁵⁾

Indéniablement, améliorer la qualité du sommeil, c'est réduire la fatigue, la douleur, l'incapacité fonctionnelle et donc le facteur dépressif de la maladie. C'est améliorer la qualité de vie !

Comment y parvenir ? Voici quelques idées et astuces à tester au quotidien...

→ Adoptez un rythme régulier

Prenez l'habitude de vous coucher et de vous lever à heures fixes, sans trop bouleverser votre rythme le week-end. En moyenne, un adulte a besoin de 7 heures de sommeil par nuit, mais cette durée est variable d'un individu à l'autre.

→ Bougez

L'activité physique favorise la libération d'endorphines qui améliorent la qualité du sommeil. Pensez à faire de l'exercice, en revanche, pratiquez plutôt en journée et évitez les activités qui augmentent le rythme cardiaque en soirée, 4 ou 5 heures avant le coucher.

→ Chronométrez vos siestes

Vingt minutes de sieste sont bénéfiques pour le bien-être, la vigilance ou encore pour lutter contre la douleur.⁽⁶⁾ En revanche, les siestes longues et/ou tardives peuvent nuire au sommeil nocturne. Pensez donc à mettre un réveil lorsque vous faites une pause !

→ Mangez sain et léger au dîner

Le soir, bannissez les repas trop copieux, trop gras ou trop épicés, plus difficiles à digérer. Écoutez votre faim et mangez en fonction de vos besoins. Évitez également les excitants comme l'alcool ou le café. Enfin, ne vous couchez pas juste après le repas.



L'insomnie

L'insomnie est définie comme la présence d'au moins un trouble du sommeil, au moins trois nuits par semaine, depuis au moins un mois : difficultés d'endormissement, éveils nocturnes fréquents, éveils précoces... On parle d'insomnie quand ces troubles ont un retentissement diurne comme la fatigue, les troubles de la concentration et de la mémoire, ou l'irritabilité.

Au-delà de trois mois, on parle d'insomnie chronique.

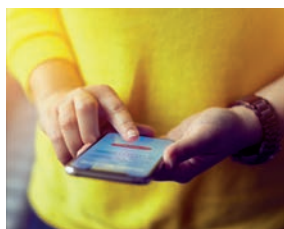
Les conséquences d'une privation chronique de sommeil sont importantes. Elles peuvent être responsables de complications infectieuses, vasculaires ou métaboliques, telles que l'obésité et le diabète.⁽⁵⁾

→ Profitez des bienfaits des plantes

Valériane, passiflore, eschscholtzia, tilleul, fleur d'oranger, houblon, mélisse, aubépine... Certaines plantes présentes notamment dans les infusions peuvent contribuer à favoriser le sommeil. Il est également possible de se tourner vers l'homéopathie.

→ Débranchez les écrans

La lumière bleue générée par les écrans perturbe la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Par ailleurs, télévision, tablette et smartphone peuvent avoir un effet excitant, sans parler des notifications reçues en pleine nuit. Pour mieux dormir, éteignez vos écrans 30 minutes ou 1 heure avant de vous coucher et passez votre téléphone en "mode avion" !



Des applis pour optimiser le sommeil ?

Calcul du temps d'endormissement, de la durée des différentes phases de sommeil, détection des réveils nocturnes et des ronflements... C'est ce que proposent certaines applications à installer sur votre smartphone ou montre connectée. Grâce à l'analyse de votre sommeil, elles vous proposent divers conseils et astuces, mais aussi la possibilité de déclencher votre réveil durant une phase de sommeil léger... Véritables coachs ou simples gadgets ? À vous de tester...

→ Créez un environnement favorable

Une chambre calme, sombre, quotidiennement aérée, avec une température proche de 19°C, est l'environnement idéal pour bien dormir. Choisissez des draps en coton et privilégiez les vêtements amples et respirants.

→ Pratiquez une "routine du coucher"

Mettez-vous dans de bonnes conditions avant d'aller au lit : bain ou douche pour détendre les articulations, relaxation grâce à une application de sophrologie ou de méditation guidée, étirements pour soulager les tensions, lecture pour déconnecter... Pensez également à boire suffisamment... mais pas trop !

→ Testez le simulateur de bruit blanc

Généré de façon aléatoire en combinant toutes les fréquences sonores simultanément, le bruit blanc est réputé favoriser l'endormissement en masquant les autres sons.

→ Soulagez vos articulations

Pour éviter les douleurs nocturnes :

- veillez à entretenir votre matelas : choisissez-le relativement ferme afin qu'il soutienne bien le dos, retournez-le à chaque changement de saison et changez-le tous les 10 ans ;
- choisissez votre oreiller en fonction de la position dans laquelle vous dormez : il doit respecter l'alignement du corps ;
- gardez toujours des oreillers supplémentaires près de vous et utilisez-les pour soutenir ou surélever les articulations enflammées ;
- si besoin, portez des orthèses de repos pour soulager vos articulations douloureuses (sauf pour vos genoux car il existe un risque de phlébite) ou utilisez des sacs de glace...

→ En cas d'insomnie, n'insistez pas

Si vous ne parvenez pas à vous endormir le soir ou à retrouver le sommeil en pleine nuit, au-delà de 30 minutes, sortez du lit et attendez que le sommeil revienne, par exemple en lisant ou en pratiquant une séance de relaxation.

→ Utilisez les médicaments à bon escient

Gardez un antalgique sur votre table de chevet en cas de douleurs nocturnes, ou prenez-le le soir en prévention, sans dépasser la dose prescrite par votre médecin.

En dernier recours, les somnifères ou les compléments alimentaires à base de mélatonine peuvent aider à retrouver le sommeil.

Attention : l'utilisation de somnifères doit se faire uniquement sur une période très limitée et être encadrée par un médecin. Les compléments en vente libre à base de mélatonine peuvent aussi présenter des risques pour certaines personnes et interagir avec d'autres traitements : il est également conseillé de demander l'avis d'un médecin. ⁽⁹⁾

L'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil, ou syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS), est reconnue depuis 1975 et concerne environ 2 % des femmes et 4 % des hommes.

Elle se caractérise par la survenue d'épisodes anormalement fréquents d'interruptions ou de réductions de la respiration durant le sommeil, associés à des ronflements chroniques et anciens ainsi qu'à une somnolence diurne, et parfois des troubles de l'humeur ou de la libido...

Le surpoids, la prise d'antalgiques, la consommation d'alcool ou de tabac, sont des facteurs favorisant ce syndrome.

En cas de doute, l'apnée du sommeil peut être diagnostiquée à l'hôpital ou en ambulatoire, par polygraphie ventilatoire et/ou polysomnographie. Pour la traiter, des règles hygiéno-diététiques peuvent être appliquées (réduction de la consommation de tabac et d'alcool, perte de poids...) et, pour les cas les plus sévères, appareillage, orthèses ou chirurgie sont également possibles.

Dans tous les cas, le SAHOS augmentant le risque cardiovasculaire, il ne doit pas être négligé.

À savoir : certains travaux scientifiques ont montré une prévalence élevée du syndrome d'apnée du sommeil chez les personnes souffrant de spondyloarthrite. ⁽⁷⁾



Vous avez testé ces astuces et rien ne fonctionne ? Les troubles du sommeil et la fatigue ont un retentissement important sur votre qualité de vie et ils perdurent dans le temps ? Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre rhumatologue : ils pourront vous orienter vers les professionnels adaptés, des ateliers d'éducation thérapeutique (ETP) dédiés aux troubles du sommeil, ou vers un centre ou une clinique du sommeil près de chez vous...

Sources : "Réconcilier sommeil et polyarthrite !", interview du Dr Didier Poivret, rhumatologue au CHR de Metz-Thionville, PolyArthrite infos n°114, juin 2019
"RIC, stress et sommeil", conférence du Pr Jérôme Avouac, rhumatologue à l'hôpital Cochin à Paris, e-Salon de la PolyArthrite 2020

(1) Carr et al, J Rheumatol, 2003

(2) Dagfinrud et al, Arthritis rheum, 2005

(3) Husted et al, Ann Rheum Dis, 2009

(4) Fiche "Fatigue", Poly Conseils, 2018

(5) "Le sommeil c'est la santé", entretien avec le Dr Arnaud Metlaine, médecin au Centre du sommeil de l'Hôtel Dieu à Paris, PolyArthrite infos n°97, décembre 2014

(6) www.science-et-vie.com, Odile Capronnier, 15/03/2017

(7) Interview du Dr Carole Philippe, somnologue dans le service des pathologies du sommeil du CHU Pitié-Salpêtrière à Paris, PolyArthrite infos n°110, juin 2018

(8) Les troubles du sommeil, Damien Léger, responsable du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris, Presses Universitaires de France, 2017

(9) "Le traitement de l'insomnie", www.ameli.fr – Consulté le 15 juin 2021

EXPÉRIMENTER

LES TECHNIQUES DE RELAXATION

Le stress chronique peut avoir des répercussions sur les troubles du sommeil, la fatigue, les douleurs chroniques, l'humeur dépressive ou encore l'irritabilité... ⁽¹⁾
De nombreux malades attribuent même la survenue de leur maladie ou le déclenchement de poussées inflammatoires à des événements stressants.
Il est donc essentiel d'apprendre à gérer le stress pour préserver au mieux sa qualité de vie.
Contraintes professionnelles, charge mentale, incertitudes liées à la maladie, deuil...
S'il est impossible d'échapper à l'ensemble des sources de stress, il est néanmoins possible d'en limiter les effets.
Pour cela, de nombreux exercices et techniques de relaxation peuvent vous aider !

Quel lien entre stress et maladie inflammatoire auto-immune ?

Certains malades associent la survenue de leur maladie ou le déclenchement de poussées inflammatoires à un événement stressant...
S'il n'existe pas de démonstration scientifique parfaite de ce lien, de nombreux chercheurs s'intéressent désormais au sujet.
Par ailleurs, on sait que les situations de stress chronique peuvent entraîner une diminution des gènes de réponse immune antivirale, augmentant ainsi la vulnérabilité aux infections virales.
Ces dernières constituant l'un des facteurs environnementaux susceptibles de favoriser le développement de maladies auto-immunes, au même titre que le tabagisme, le stress est donc aujourd'hui indirectement intégré dans la physiopathologie de maladies inflammatoires telles que la polyarthrite rhumatoïde ou la spondyloarthrite.⁽²⁾

Hormones du stress VS hormones du bien-être

→ Le cortisol, hormone du stress

Face à un danger, notre corps peut compter sur plusieurs hormones : l'adrénaline d'abord, qui mobilise toute l'énergie disponible et aiguise nos sens, puis le cortisol, produit en grande quantité quelques minutes après. En stimulant la fabrication de glucose, il permet de fournir l'énergie nécessaire pour nourrir les muscles, le cerveau et le cœur. Pour cela, il peut dérégler tout notre organisme : c'est pourquoi un stress chronique, entraînant une sécrétion excessive de cortisol sur le long terme, est néfaste et peut être à l'origine d'hypertension, de diabète, d'obésité, de fatigue et d'une vulnérabilité face aux infections.

→ Les hormones du bien-être

Sérotonine, endorphine, dopamine, ocytocine, noradrénaline... Impliqués dans la régulation de l'humeur, le lien social et l'attachement, la libido, l'apaisement général, la motivation ou encore le sommeil, ces hormones ou neurotransmetteurs de la bonne humeur sont les antagonistes du cortisol. Ils agissent comme un rempart face au stress, tout en favorisant un bien-être général. Il est donc intéressant d'apprendre à stimuler leur production, pour un quotidien plus apaisé.⁽³⁾

Les différentes techniques de relaxation, en stimulant la sécrétion des hormones du bien-être, permettent de gagner en sérénité, en confiance et en épanouissement, sans parler des effets sur la régulation de l'humeur, les douleurs, les troubles du sommeil, l'hypertension et autres maux...

Se relaxer, c'est se relâcher, faire tomber les tensions, lâcher prise. C'est également reconnecter le corps et l'esprit dans l'instant présent, explorer ses émotions, découvrir une autre façon de ressentir et d'appréhender le monde qui nous entoure...

Parmi les disciplines les plus célèbres :

→ **La méditation** consiste à focaliser son attention sur les sensations corporelles, les pensées et les émotions au moment présent, sans porter de jugement ni chercher à les influencer. Elle invite à s'asseoir, à ne rien faire, à s'écouter...

→ **La sophrologie** est une pratique corporelle qui se base sur la connaissance de soi et l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps. Elle s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration, de relaxation statique et dynamique, ou de visualisation d'images apaisantes.

→ **L'hypnose et l'autohypnose** visent un état de conscience modifiée, entre veille et sommeil, durant lequel, à l'aide d'associations d'idées et/ou de suggestions, on vient soulager les maux, les troubles ou lever les addictions.

Chaque technique a ses particularités, mais toutes nécessitent un peu d'entraînement et une pratique régulière pour être pleinement bénéfiques. Si vous n'obtenez pas un résultat "miracle" à la première séance, ne vous découragez donc pas... Persévérez quelques semaines à raison d'une séance par jour minimum et, progressivement, vous commencerez à en profiter pleinement...

La respiration carrée

Cette technique de relaxation basée sur la respiration peut être pratiquée partout, à n'importe quel moment et dans n'importe quelle position. Elle peut être utilisée avant un rendez-vous stressant, face à une émotion forte ou pour trouver plus facilement le sommeil.

En pratique :

- Inspirez sur 2 temps.
- Suspendez votre souffle, poumons pleins, sur 2 temps.
- Expirez sur 2 temps.
- Suspendez votre souffle, poumons vides, sur 2 temps.

Recommencez 10 ou 20 fois en augmentant progressivement à 3, 4, 5, 6 temps ou plus. Si des pensées surviennent, considérez-les sans les approfondir, observez-les puis revenez à votre respiration.⁽⁴⁾

La cohérence cardiaque

C'est l'une des méthodes les plus populaires de relaxation par la respiration.

Elle aurait de nombreuses vertus parmi lesquelles la baisse du taux de cortisol, l'augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque ou encore une action favorable sur la sécrétion de dopamine et de sérotonine.

Elle repose sur le "365" : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.

En pratique :

- Asseyez-vous le dos droit.
- Inspirez pendant 5 secondes par le nez pour remplir votre abdomen, comme si vous cherchiez à gonfler un ballon dans votre ventre.
- Expirez pendant 5 secondes par la bouche comme si vous souffliez dans une paille.
- Renouvelez ce cycle respiratoire pendant 5 minutes.
- Pratiquez cet exercice 3 fois par jour, avec un intervalle de 4 heures minimum entre chaque : idéalement le matin au lever, lorsque le taux de cortisol est au plus haut, puis en fin de matinée avant le repas et enfin en milieu ou en fin d'après-midi pour relâcher les tensions.

Pour vous aider à suivre le rythme des respirations, vous pouvez utiliser un chronomètre, compter ou tracer des vagues sur une feuille.

Plus simple : il existe également des applications dédiées qui vous guident visuellement.⁽⁵⁾



L'accueil des émotions positives

Cet exercice permet de générer des émotions positives comme la joie et le bien-être.

Il est particulièrement utile lorsque vous avez une baisse de moral ou que vous vous sentez anxieux(se).

En pratique :

- Confortablement assis(e), fermez les yeux et, en respirant profondément, concentrez-vous sur un souvenir agréable et/ou joyeux. Accueillez l'émotion dans votre corps et regardez-la grandir. Sur l'inspiration, sentez cette émotion positive gonfler en vous. Sur l'expiration, diffusez-la dans tout votre corps...⁽⁶⁾

Le relâchement des tensions inutiles

Cet exercice de sophrologie permet d'évacuer les tensions accumulées sur l'ensemble du corps grâce à un mélange de respiration et de visualisation.

En pratique :

- Confortablement assis(e) sur une chaise, les yeux fermés, le dos bien droit, concentrez-vous sur vos tensions au niveau du front, des tempes et du visage. Inspirez, retenez l'air quelques secondes et expirez en visualisant une fumée noire et opaque qui s'échappe de votre bouche. Recommencez 5 fois en vous concentrant sur une partie différente de votre corps à chaque fois.⁽⁶⁾

La détente musculaire

Cet exercice est inspiré par la méthode de Jacobson qui consiste à relâcher les muscles pour parvenir à un relâchement des tensions émotionnelles.

En pratique :

- Assis(e) ou allongé(e), contractez les muscles de votre visage pendant 5 secondes puis relâchez-les d'un coup et observez les sensations pendant 20 secondes. Répétez cette tension / relâchement une deuxième fois. Procédez de la même manière avec vos épaules, vos bras et vos mains, puis votre abdomen, et enfin le bas du corps. Remarquez que, plus vous répétez l'exercice, plus votre détente musculaire est profonde...⁽⁴⁾

Le balayage corporel

Fréquemment utilisée en sophrologie et en méditation, cette technique permet de se détendre tout en se reconnectant à son corps.

En pratique :

- Assis(e) ou allongé(e), prenez une profonde inspiration et détendez-vous.
- Parcourez mentalement l'ensemble de votre corps : le sommet du crâne, le visage, la nuque, les épaules, le bras droit en descendant jusqu'au bout des doigts, puis le gauche, la poitrine, l'abdomen, la jambe droite en descendant jusqu'au bout des orteils, puis la gauche.
- Pour chaque partie du corps, prenez le temps d'observer vos sensations : tensions, points de contact avec la chaise ou les vêtements, chaleur, lourdeur, tiraillements, fourmillements... puis passez à la partie suivante.

2 séances guidées à télécharger

Clarisse Gardet, diplômée en sophrologie et enseignante en méditation, vous propose deux exercices de méditation guidés extraits de son dernier livre *Méditer pour mieux vivre la maladie*.⁽⁷⁾

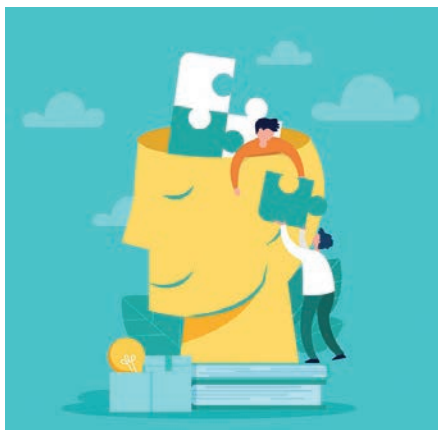


"Relaxation avec une image ressource"
(séance audio de 7 minutes)



"Comment vas-tu ?"
(séance audio de 4 minutes)

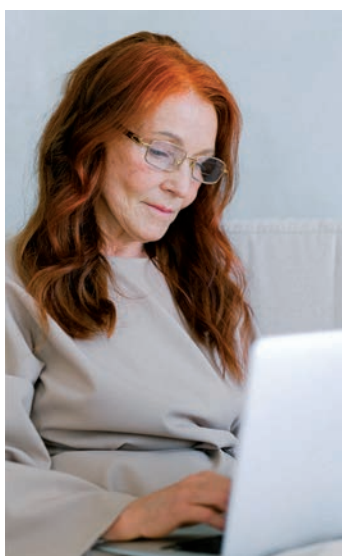




Des techniques également efficaces pour lutter contre les douleurs

L'hypnose médicale a été validée dans le contexte de la douleur, d'abord en 2013 par la Haute Autorité de Santé, puis en 2015 par l'Inserm. Dans la polyarthrite rhumatoïde, elle est efficace sur les douleurs chroniques, mais aussi lors des poussées ou pour prévenir la douleur induite par les infiltrations par exemple.

Ses mécanismes d'action ont été mis en évidence par l'imagerie médicale tout comme ceux de la méditation qui a une action spécifique sur les aires du cerveau impliqués dans la douleur et dans l'émotion.⁽⁸⁾



Les applications et vidéos en ligne : pensez-y !

Cohérence cardiaque, sophrologie, méditation, autohypnose... Vous souhaitez tester et/ou approfondir ces pratiques ? De nombreuses applications ou chaînes de vidéos en ligne proposent désormais des séances guidées destinées à se relaxer, gérer les douleurs, mais aussi à arrêter de fumer, gagner en confiance en soi... Bien qu'elles ne remplacent pas un programme personnalisé

et encadré par un professionnel en présentiel, elles ont l'avantage d'être accessibles à tous et de partout. Parfois entièrement gratuites, d'autres applications payantes offrent généralement quelques séances permettant de tester avant de s'engager.



Mal-être, blues, déprime : parlez-en !

Le stress et l'anxiété vous handicapent au quotidien ? Vous n'avez plus goût à rien ? Vous avez parfois des idées noires ? Bien que le pas ne soit pas toujours évident à franchir, confiez-vous et parlez-en à un professionnel de santé avec lequel vous vous sentez en confiance : médecin traitant, rhumatologue, mais aussi infirmier(e) ou pharmacien(ne)... Il pourra vous orienter vers un professionnel qualifié pour vous aider.

L'application Stop Blues, développée par une équipe de recherche de l'Inserm en collaboration avec des professionnels de santé et des malades, recense des vidéos et des témoignages qui peuvent vous aider dans cette démarche, ainsi que les coordonnées de professionnels et d'associations près de chez vous.



Méditation, hypnose, sophrologie... Ces pratiques psychocorporelles font leurs preuves et ont une place de plus en plus importante dans la prise en charge des maladies chroniques. Elles s'inscrivent dans une médecine dite "intégrative" ou "holistique", qui prend en compte le patient dans sa globalité et soigne aussi bien le corps que l'esprit. De plus en plus de services de rhumatologie, cancérologie, gastro-entérologie, mais aussi de centres de la douleur, les proposent aux malades, en complément des traitements médicamenteux.

Sources :

www.soignerlestress.fr – Consulté le 15 juin 2021

(1) « Stress chronique : le stress pathologique », par le Pr Thierry Schaefferbeke, rhumatologue au CHU de Bordeaux, *Rhumatos* n°135, mai 2018

(2) « Stress, Covid-19 et poussées : quels liens ? », interview du Pr Jérôme Avouac, rhumatologue à l'hôpital Cochin à Paris, *PolyArthrite infos* n°120, avril 2021

(3) « 10 idées pour lutter contre le stress », *PolyArthrite infos* n°120, avril 2021

(4) *Le guide de la méditation*, Tout savoir psycho, octobre 2017

(5) www.passeportsante.net – Consulté le 15 juin 2021

(6) « Stress, anxiété : 10 exercices de sophrologie faciles à faire pour mieux gérer ses émotions », *Femme Actuelle Le MAG*, mars 2021 – Consulté le 15 juin 2021

(7) *Méditer pour mieux vivre la maladie*, Clarisse Gardet, éditions Le livre de poche, 2021

(8) « Les pratiques psychocorporelles à la loupe », Dr Myriam Cadenne, rhumatologue et algologue au CHU de Bordeaux, *PolyArthrite infos* n°117, avril 2020

BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ

En contribuant au bien-être, à l'estime de soi, à la qualité de la relation avec le partenaire, mais aussi en permettant parfois de concevoir un enfant, l'épanouissement sexuel fait partie intégrante de l'équilibre et de la qualité de vie. Chez les personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques, il arrive que la maladie vienne perturber la sexualité : fatigue, douleurs, mobilité réduite, problèmes fonctionnels, perte d'estime de soi... Pourtant, quelles qu'en soient les causes, cela ne doit pas être une fatalité : des solutions existent !

Voici quelques pistes pour retrouver le "chemin du plaisir"...



Les bienfaits des relations sexuelles

C'est bien connu : faire l'amour serait bon pour la santé ! Pendant l'acte sexuel, le corps sécrète en effet différentes hormones dont l'ocytocine, les endorphines, la sérotonine ou la dopamine. Ces hormones permettent tour à tour de booster les sensations d'euphorie, de confiance, de satisfaction et de bien-être, tout en éliminant naturellement anxiété, stress et tensions. Des bénéfices qui peuvent durer de quelques minutes à plusieurs jours ! Une sorte d'antidépresseur naturel qui pourrait également contribuer à freiner l'apparition de certaines maladies⁽¹⁾ tout en renforçant la relation de couple...

Identifier les freins

Il s'agit de la première étape, indispensable afin de pouvoir envisager des solutions.

La maladie, et parfois certains traitements, peuvent nuire à la vie sexuelle : douleurs, fatigue physique et/ou psychique, gênes fonctionnelles, baisse de la libido, sécheresse vaginale ou troubles érectiles... Il est nécessaire d'identifier clairement ce qui perturbe la vie intime, depuis quand et, éventuellement, pourquoi. Est-ce lié à l'arrivée de la maladie et à ses répercussions sur la perception de votre corps ou sur votre moral ? À la mise en place d'un nouveau traitement et à ses effets indésirables ? Ou bien la fatigue est-elle venue renforcer une libido déjà en berne ?

Vous pouvez également vous demander si finalement à l'heure actuelle votre vie sexuelle vous semble satisfaisante : il se peut qu'elle ne soit plus tout à fait la même qu'auparavant mais qu'elle vous convienne, ainsi qu'à votre partenaire... Dans le cas contraire, essayez de vous formuler vos besoins et vos attentes : comment pourriez-vous retrouver une sexualité épanouie malgré la maladie ? Vous verrez que, bien souvent, les solutions sont accessibles à condition de s'en donner les moyens...

Échanger avec son partenaire

Si cela peut paraître évident, parler librement de sexualité avec son partenaire n'est pas toujours si simple. Peur d'être incompris(e), de blesser, de gâcher la spontanéité des rapports... Pourtant, mettre des mots et échanger sur les difficultés, les envies ou les attentes de chacun, peut parfois suffire à redonner un nouveau souffle à une vie intime sur le déclin !

Pour que la discussion soit bénéfique, mettez toutes les chances de votre côté. Trois mots d'ordre : liberté, écoute et absence de jugement.

Choisissez un moment dédié, durant lequel vous ne serez pas interrompus, afin que chacun des deux partenaires puisse s'exprimer et surtout se sentir écouté. Formulez clairement vos difficultés, ce qui vous gêne, votre ressenti, mais également vos envies et vos attentes, toujours en étant attentif à ne pas blesser l'autre. Laissez à votre partenaire la possibilité d'en faire de même. C'est en échangeant que vous trouverez ensemble une manière de vous adapter et des solutions qui conviendront à chacun. Par ailleurs, partager des temps de discussion, c'est retrouver le plaisir d'être à deux et, finalement, un pas de plus vers davantage de complicité et d'intimité !



Prendre soin de soi

Certains malades vivent la survenue de la maladie comme une défaillance, un vieillissement prématuré du corps ; d'autres peuvent souffrir de l'image que renvoient leurs articulations déformées ; certains encore peuvent être affectés par une prise de poids ou une perte de cheveux liée aux traitements... Dans ces conditions, il est difficile de dévoiler son corps et d'admettre qu'il puisse être un vecteur de désir et de plaisir.

Si le cheminement pour se réconcilier avec son corps peut être long et sinueux, l'une des premières étapes consiste à prendre soin de soi. Mettez sur ce qui peut vous réconcilier avec votre reflet dans le miroir, vous aider à vous sentir "rayonnant(e)" malgré la maladie : une coupe de cheveux adaptée qui redessine votre visage, des soins du corps, des tenues qui vous mettent en valeur, des accessoires qui camouflent vos complexes ou attirent l'attention sur vos atouts... Loin d'être de simples artifices, ces petites attentions à vous-même vous aideront à reprendre confiance en vous et à affronter à nouveau le regard des autres et celui de votre partenaire.

Gardez également à l'esprit que vous vous percevez avec votre propre "filtre" : votre partenaire est sans doute loin de porter le même jugement critique sur vous...

Rhumatismes inflammatoires chroniques et vie intime : quelques chiffres

En 2019, l'AFP^{ric} a interrogé ses membres pour connaître l'impact de la maladie sur leur sexualité :⁽²⁾

- **80 %** des répondants ont affirmé rencontrer des difficultés, liées à leur rhumatisme inflammatoire chronique ou aux traitements, qui nuisent à leur vie sexuelle : fatigue (**78 %**), baisse de la libido (**64 %**), douleurs articulaires (**62 %**), sécheresse vaginale ou troubles érectiles (**43 %**), ou encore baisse de moral voire déprime (**36 %**).
- La maladie conduit les **2/3** des répondants à réduire la fréquence des rapports et/ou à modifier les pratiques.
- Les difficultés d'ordre sexuel entraînent de la frustration (**46 %**), de la culpabilité (**41 %**), une perte d'estime de soi (**39 %**) et, chez près d' **1/3** des moins de 45 ans, un impact sur la conception d'un enfant.
- Plus de la **moitié** des personnes concernées ne se sent pas toujours à l'aise pour exprimer ces difficultés à leur conjoint et trouver des solutions à deux.

Se réconcilier avec le contact physique

Déprime, perte d'estime de soi, baisse de la libido... Quand la sexualité passe au second plan, la relation de couple peut vite rentrer dans un cercle vicieux : diminution des rapports sexuels, du désir, voire de tout contact physique.

Pour enrayer ce phénomène en douceur, gardez en tête que le plaisir appelle le désir...

Au quotidien, privilégiez les moments agréables à deux : un dîner au restaurant en tête-à-tête, des gestes tendres, une soirée canapé dans les bras l'un de l'autre, un massage après une journée difficile... Vous verrez que le désir reviendra naturellement !

Sachez également que certaines techniques de relaxation, en vous aidant à vous détendre et à ressentir votre corps en pleine conscience, peuvent vous aider à vous réconcilier avec le contact et le plaisir physique.

Planifier les rapports

Quand la fatigue ressentie est trop importante, le besoin de repos prend souvent le dessus sur la vie intime. À cela s'ajoute également un manque d'énergie pour toute activité "non-essentielle".

Cependant de petits ajustements sont parfois suffisants pour régler le problème.

Trop bloqué(e) le matin ? Trop fatigué(e) le soir ? Dans ce cas, changez vos habitudes et, si besoin, planifiez les moments dédiés aux câlins dans votre emploi du temps, lorsque vous savez que vous aurez l'énergie nécessaire...

Bien que ce système de "rendez-vous" aille à l'encontre de la spontanéité, il a en revanche l'avantage d'offrir un temps dédié, plus propice à se laisser aller...

Adapter les positions

Des articulations douloureuses ou des mouvements difficiles à réaliser ne devraient pas être un frein à l'activité sexuelle : avec un peu d'inventivité, des solutions existent.

En premier lieu, échangez avec votre partenaire, dites-lui ce qui vous fait souffrir, ce qui n'est pas confortable pour vous. Cherchez ensemble des adaptations, notamment en variant les positions : misez sur celles qui ne sollicitent pas ou peu les articulations qui vous gênent. De la même manière, pensez aux coussins pour améliorer votre confort.

Sachez également que la pratique régulière d'exercices d'assouplissement peut vous permettre de fluidifier certains mouvements et d'être mobile, dans ce domaine comme dans bien d'autres !

Recourir aux traitements

Si les douleurs articulaires vous empêchent de profiter pleinement de vos rapports, n'hésitez pas à prendre un antalgique environ une heure avant, de la même manière qu'avant n'importe quelle activité physique. Mieux vaut anticiper la douleur, plutôt que de la laisser s'installer, s'amplifier et gâcher un moment censé être agréable.



Par ailleurs, certains traitements du rhumatisme inflammatoire chronique peuvent parfois entraîner des difficultés érectiles chez l'homme ou des soucis de sécheresse vaginale chez la femme. Là encore, des solutions existent : lubrifiants, traitements médicamenteux... Si besoin, demandez conseil à un professionnel de santé.

Solliciter l'aide d'un professionnel

Quelles qu'en soient les raisons, si vous estimez que votre vie intime est lourdement impactée par la maladie ou les traitements et que ces quelques conseils ne suffisent pas, il peut être nécessaire d'en parler avec un professionnel de santé. Si vous n'êtes pas à l'aise pour aborder le sujet avec votre rhumatologue, vous pouvez vous adresser à un autre professionnel avec lequel vous vous sentez plus en confiance, comme par exemple votre médecin généraliste, votre gynécologue ou même un membre de l'équipe d'éducation thérapeutique de l'hôpital dans lequel vous êtes suivi(e).

Un professionnel de santé pourra vous aider à identifier les causes des difficultés que vous rencontrez et, éventuellement, adapter votre traitement, vous prescrire des antalgiques ou vous orienter vers un professionnel qualifié.

Enfin, bien qu'un grand nombre de personnes n'osent pas franchir le cap, la consultation chez un sexologue peut être une démarche déterminante. En tant que spécialistes de la sexologie, ils sont formés pour s'adapter aux difficultés rencontrées par les couples et les accompagner vers une sexualité épanouie.

Une stratégie nationale de santé sexuelle

Un grand nombre de professionnels de santé s'estiment actuellement peu ou pas formés pour aborder le sujet de la sexualité avec leurs patients. Crainte d'être intrusifs, de ne pas pouvoir apporter des réponses satisfaisantes... L'un des points de la "Stratégie nationale de santé sexuelle", mise en place de 2017 à 2030, vise justement à prendre en compte l'impact de la maladie chronique sur la vie sexuelle des malades et à former les professionnels sur cette problématique.



En définitive, lorsque la sexualité est impactée, il existe de nombreuses pistes à explorer. Moins fréquentes, moins spontanées, moins performantes... les relations ne sont souvent plus tout à fait les mêmes qu'avant la maladie, mais l'essentiel est de pouvoir s'adapter ensemble au sein du couple et de parvenir à retrouver une vie intime qui vous convienne, ainsi qu'à votre partenaire.

Sources :

« Sexualité et RIC : osons en parler ! », interview du Pr Elisabeth Gervais, rhumatologue au CHU de Poitiers, PolyArthrite Infos N°114, juin 2019

(1) *La vie et le temps*, Dr Frédéric Saldmann, éditions Flammarion, 2011

(2) Enquête « Rhumatismes inflammatoires chroniques et vie intime », réalisée par l'AFP[®] du 23 avril au 12 mai 2019, 1309 répondants

CULTIVER

LES PLAISIRS, LA CURIOSITÉ, LA CRÉATIVITÉ...

Loin d'être de simples passe-temps, les activités de loisirs, qu'elles soient artistiques, physiques, culturelles ou ludiques, contribuent grandement au bien-être et à l'équilibre personnel. S'immerger dans la pratique d'une activité plaisante est une expérience qui éveille l'esprit, parfois les sens, et qui permet de s'évader, quelques minutes ou quelques heures, loin des préoccupations quotidiennes, du stress, de la maladie ou des douleurs...

C'est également un moyen de s'ouvrir au monde, de découvrir, d'apprendre, mais aussi de s'accomplir, tout en se faisant plaisir. Danse, photographie, vélo, tricot, chant, lecture, voyages, pratique d'un instrument, généalogie... Que vous soyez passionné(e) ou simplement intéressé(e), n'hésitez pas à adoucir ou à pimenter votre quotidien avec ces activités qui vous font du bien !



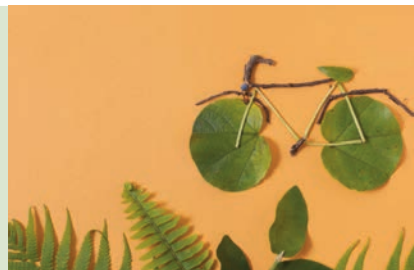
Zoom
sur...

Les activités de plein air

Vélo, randonnée, jardinage, lecture dans un parc...

Les activités en extérieur ont de multiples avantages : ⁽¹⁾

- Elles favorisent l'adaptation de l'horloge biologique aux périodes jour/nuit et aux changements de saison, et contribuent ainsi à l'équilibre hormonal, au métabolisme cellulaire et à la régulation de l'appétit ;
 - L'exposition des bras au soleil permet de faire le plein de vitamine D, essentielle pour fixer le calcium sur les os ;
 - La lumière naturelle joue un rôle dans la production de mélatonine, une hormone qui galvanise le moral. La luminothérapie est d'ailleurs prescrite pour soigner les dépressions saisonnières dans les pays nordiques.
- ... Sans parler de l'effet bonne mine !



« Depuis que je suis grand-mère, j'ai investi dans une machine à **coudre** pour confectionner des vêtements à mes petits-enfants. J'ai dû prendre des cours au départ pour apprendre les bases, être capable de suivre un patron, poser une fermeture éclair ou coudre des boutonnieres. Maintenant j'y passe des heures, parfois même des journées entières : quand je m'y mets, je ne vois pas le temps passer. Et quel bonheur de voir ensuite les vêtements portés ! »

Cathy

« J'adore recevoir et préparer de bons petits plats. J'imagine à chaque fois un menu différent, je choisis des ingrédients de qualité chez mon boucher, mon maraicher, mon fromager... et je passe des heures en cuisine. Je pratique également la méditation qui apprend à "faire en pleine conscience" et lorsque je **cuisine**, j'essaye d'appliquer ce principe : être pleinement à ce que je fais, apprécier les textures, les couleurs, les odeurs..., me reconnecter à l'instant présent... Et bien sûr j'aime me régaler ensuite et faire plaisir à mes proches ! »

Olivia

« Au départ, je n'ai pas vraiment la "main verte". Lorsque j'ai acheté mon appartement avec terrasse, je me suis dit que deux jardinières feraient l'affaire. Et puis je me suis prise au jeu : arroser régulièrement, retirer les feuilles mortes, voir les fleurs éclore, trouver des stratégies pour écarter les nuisibles... Alors j'ai ajouté quelques pots d'herbes aromatiques, des tomates cerises, des pieds de fraises, des plantes exotiques... Et chaque jour je passe quelques minutes, voire quelques heures à **jardiner** et à prendre soin de ce petit coin de verdure que j'ai aménagé dans des bacs en hauteur pour éviter d'avoir à me baisser. J'ai plaisir à chercher des conseils sur Internet, à écumer les magasins de jardinage pour trouver une nouvelle variété de plante ou un joli pot, à consommer ma petite récolte... Et surtout lorsque j'invite mes amies à déjeuner l'été, je suis fière qu'elles soient en admiration devant le travail accompli ! »

Marielle

« Mon passe-temps favori c'est la **photographie** : les paysages, les natures mortes, les rassemblements familiaux... J'ai toujours mon appareil avec moi et j'aime "capturer les instants" ! J'ai suivi une formation pour apprendre à me servir des logiciels de retouche d'images et je suis capable de passer des heures à trier, retoucher... Je réalise des livres photos en ligne, j'encadre certains tirages pour les offrir à mes proches... Je réfléchis à m'inscrire dans un club ce qui me permettrait d'exposer mon travail... »

Franck

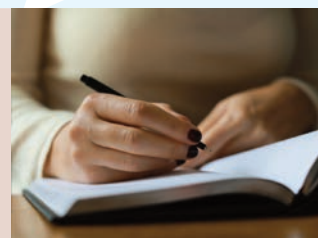
Zoom
sur...

L'écriture

"Journal de gratitude" et "bullet journal"

(Journal à puces) : vous n'êtes sans doute pas passé(e) à côté de cette nouvelle tendance qui consiste à tout mettre par écrit : les choses positives qui vous arrivent chaque jour, votre planning hebdomadaire, vos listes d'envies... Une façon de prendre le temps de se recentrer sur soi, mais aussi de se libérer l'esprit.

De la même manière, prendre la plume pour coucher sur le papier ses pensées, ses émotions ou ses rêves, aurait des vertus thérapeutiques et permettrait d'évacuer le négatif et de prendre de la distance. Alors à vos stylos !



« Pendant le confinement, je me suis mise aux **puzzles**. Je ne savais pas quoi faire de tout ce temps libre enfermée chez moi et j'ai retrouvé un puzzle de 2 000 pièces que j'avais reçu en cadeau une année à Noël. J'étais un peu perplexe au départ, mais finalement j'ai trouvé ça apaisant et il faut bien reconnaître que ça vide la tête et que ça fait passer le temps ! Depuis, j'ai toujours un puzzle en cours que je complète petit à petit quand je m'ennuie ou que j'ai un peu de temps libre. Lorsque mes petits-enfants viennent me rendre visite, ils aiment bien partager cette activité avec moi. »

Agnès

« Je ne suis ni créatif, ni sportif, ni musicien, en revanche j'ai toujours adoré apprendre... Je travaillais dans l'édition et ma bibliothèque débordait d'encyclopédies et de beaux livres : **histoire, culture, art**... Grâce à Internet, je peux suivre des cycles de conférences pour approfondir mes connaissances. J'ai également rejoint une association qui anime une **webradio** : nous élaborons ensemble le planning des émissions, la programmation musicale... Par ce biais j'interview régulièrement des auteurs, des musiciens, des historiens... Il m'arrive aussi de réaliser des reportages qui servent de prétextes à des voyages. J'aime le fait de pouvoir à mon tour "transmettre" aux autres, découvrir cet univers de la radio et avoir le sentiment d'être toujours actif et utile ! »

Gérard

Zoom
sur...

Les activités créatives

Des études ont révélé que 45 minutes de création artistique réduisaient le taux de cortisol – l'hormone du stress – présent dans l'organisme⁽²⁾ et qu'effectuer une activité plus créative qu'à l'accoutumée permettait de se sentir plus apaisé et optimiste.⁽³⁾

L'art-thérapie, une forme de psychothérapie, est par ailleurs régulièrement proposée aux malades chroniques pour leur permettre d'exprimer leurs émotions et leurs ressentis, mais aussi pour les aider à tenir les douleurs à distance.

Peinture, dessin, mais aussi couture, tricot, sculpture... la palette des activités favorisant la concentration, l'imagination et l'expression, est large !

Pour les moins créatifs, les coloriages pour adultes, qui ne nécessitent pas de talent particulier, peuvent représenter une bonne alternative pour se recentrer sur le moment présent, apaiser l'esprit et lutter contre le stress.



« Avec mon mari, nous avons toujours beaucoup voyagé : deux ou trois séjours par an pour découvrir de nouvelles destinations et de nouvelles cultures... À cause de la polyarthrite, nous avons troqué le sac à dos et les itinéraires improvisés contre les valises à roulettes et les hôtels. On adapte également notre programme pour consacrer un peu plus de temps à la détente entre deux visites ou excursions. Mais je suis à chaque fois surprise par le regain d'énergie que me procurent les **voyages** et par le nombre de pas que je suis capable de faire en une journée ! »

Martine

« Je suis un passionné de **sport**. Avant la polyarthrite, j'y consacrais presque tout mon temps libre : cours d'arts martiaux le soir en semaine, foot avec les enfants le week-end, course à pied, mais aussi ski, stages de plongée ou de voile... Lorsque la maladie est arrivée, j'ai eu terriblement peur de devoir abandonner tout ça : le sport est pour moi une sorte de soupape pour évacuer les tensions et les contrariétés, en plus d'être une source de partage et de convivialité. Les premiers mois ont été très compliqués et puis, grâce à la mise en place d'un traitement qui me convient, j'ai pu reprendre progressivement en travaillant avec un kiné pour apprendre à adapter mes efforts. Aujourd'hui ma pratique est moins intensive : j'ai arrêté la compétition, je m'accorde des temps de récupération plus importants, je privilégie les activités plus douces pour les articulations comme la natation et la randonnée... »

Jean-Michel

« Je suis une adepte de récupération et de **décoration**. Je passe mes week-ends à flâner dans les brocantes ou les dépôts-ventes pour chiner des meubles ou des objets anciens que je remets en état. J'aime imaginer leur histoire, me dire que je leur donne une seconde vie et leur trouver une place dans ma maison qui ne ressemble à aucune autre ! »

Sylvie

« Je joue de la **guitare**. Je peux passer des heures à reproduire des airs ou à en composer de nouveaux. Entre le travail et la vie de famille, je ne suis plus suffisamment disponible pour faire partie d'un groupe mais j'aime partager ma passion avec mes proches en jouant après le dîner, pendant les vacances ou lors des soirées entre amis ! »

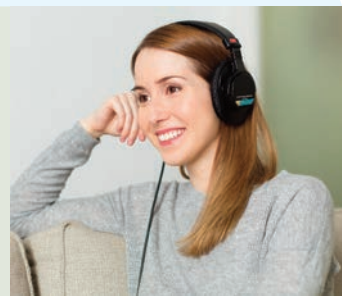
Patrick

Zoom
sur...

La musique

Pas besoin d'être musicien(ne) pour profiter des vertus de la musique : en activant un vaste réseau cérébral et en entraînant la libération de diverses substances comme la dopamine ou l'ocytocine, l'écoute musicale active aurait des effets bénéfiques sur l'humeur, la vie sociale ou encore les performances. L'écoute d'un morceau jugé plaisant ou apaisant permettrait même de réduire de 20 à 90 % le niveau de douleur ressentie et de 30 à 75 % l'anxiété... Des effets positifs qui augmenteraient en fonction du temps d'écoute !⁽⁴⁾

À la maison, en voiture ou au bureau, offrez-vous des pauses musicales sans modération !



« Quand j'étais jeune, j'adorais **danser**... Et puis forcément par la suite j'ai perdu ce plaisir, hormis lors des fêtes de famille où je m'en donnais à cœur joie ! Depuis que je suis en retraite, je me suis inscrite à des cours de danse, deux fois par semaine. Avec le groupe, nous organisons régulièrement des sorties ou des soirées chez les uns et les autres. L'ambiance est joyeuse et j'ai l'impression de vivre une seconde jeunesse ! »

Annie

« Je suis fils unique et j'ai toujours été passionné par les **anecdotes familiales** que me racontaient mes parents, grands-parents, oncles et tantes. Une fois à la retraite, j'ai eu envie "d'immortaliser" tout ça pour pouvoir le transmettre à mes enfants et à mes petits-enfants... J'ai retracé l'arbre généalogique de la famille et enquêté en allant rencontrer des cousins éloignés, des amis de la famille... J'ai tout compilé dans un livre que j'ai auto-édité. Je suis heureux de me dire que mes petits-enfants sauront d'où ils viennent et garderont une trace de ce passé ! »

Paul

Sources :

(1) « Sous le soleil exactement », PolyArthrite infos n°95, juin 2014

(2) Girija Kaimal, Kendra Ray & Juan Muniz, *Journal of the American Art Therapy Association*, Volume 33, 2016 – Issue 2

(3) « Everyday creative activity as a path to flourishing », Tamlin S. Conner, Colin G. DeYoung & Paul J. Silvia, *The Journal of Positive Psychology*, novembre 2016

(4) « De bonnes ondes pour le cerveau », Emmanuel Bigand, professeur de psychologie cognitive à l'université de Bourgogne, et Barbara Tillmann, directrice de recherche CNRS au centre de recherche en neurosciences à Lyon, *Cerveau & Psycho* n°132, mai 2021

S'OUVRIR AUX AUTRES

Pour de multiples raisons, la maladie peut être un facteur d'isolement : parce qu'elle est difficilement communicable, parce qu'elle peut nuire à l'image de soi, parce que les douleurs, la fatigue et les difficultés fonctionnelles peuvent obliger à cesser une activité professionnelle ou à réduire les interactions sociales...

Pourtant, les relations avec les autres, famille, collègues ou amis, contribuent au bien-être et à l'équilibre personnel. C'est grâce aux autres que l'on se sent tour à tour utile, soutenu(e), valorisé(e), aimé(e)... et au final vivant(e) !

Communiquer avec ses proches ou rencontrer de nouvelles personnes : voici quelques conseils pour s'ouvrir aux autres !

Les vertus du lien social

De nombreuses études ont déjà suggéré que la quantité et la qualité de nos relations sociales influeraient sur notre santé physique et mentale et pourraient même être un facteur déterminant de l'espérance de vie.

Par ailleurs, en cas d'acceptation sociale, certaines régions du cerveau libèreraient des opioïdes naturels, rendant ainsi les personnes entourées et choyées plus résistantes à la douleur.⁽¹⁾



Communiquer avec ses proches

Souffrir d'un rhumatisme inflammatoire chronique peut affecter les relations avec le conjoint, la famille ou les amis. En effet, impossible de faire l'impasse sur la maladie, ses symptômes bien réels et ses répercussions au quotidien. Pourtant, en parler à son entourage n'est pas une chose facile : incompréhension, émotions décuplées, communications brouillées...

Pour y parvenir, il est parfois nécessaire de prendre un peu de recul.

→ **À vous de décider si vous en parlez... ou pas !** La maladie est un sujet personnel que l'on peut choisir de partager ou non avec son entourage, en fonction de la proximité et du degré d'intimité. La démarche d'en parler vous appartient et ne doit pas être vécue comme une obligation, ni comme une manière de vous justifier.

→ **Acceptez que les autres ne puissent pas se mettre à votre place :** imprévisible et la plupart du temps invisible, la maladie peut parfois être difficile à cerner par l'entourage qui peut également avoir tendance à oublier que c'est une maladie chronique. Ayez bien conscience que les autres ne peuvent pas vivre votre souffrance. Gardez également en tête que la situation est peut-être compliquée à gérer pour votre famille et vos amis qui, en plus de se demander comment réagir, quelle attitude adopter et comment vous soutenir au mieux, peuvent se sentir profondément affectés par le fait de vous savoir touché(e) par la maladie. S'il leur arrive d'être maladroits, essayez de ne pas leur en tenir trop rigueur...

→ **Trouvez votre manière d'expliquer...** Mais comment rendre compréhensible une maladie qui est la plupart du temps invisible ? En évitant de tomber dans la plainte, attachez-vous à décrire la manière dont la maladie se manifeste concrètement au quotidien et, si besoin, utilisez des comparaisons. Osez également exprimer vos craintes mais aussi vos attentes. De cette manière, votre entourage sera davantage en mesure de s'adapter et de vous apporter son soutien...

→ **Essayez de lâcher prise :** quoi qu'il en soit, la maladie ne doit pas prendre toute la place et il est primordial de conserver des moments sans en parler...

Faire de nouvelles rencontres

Échanger, partager ou se lier d'amitié avec de nouvelles personnes peut parfois apporter une réelle bouffée d'oxygène et dynamiser le quotidien...

→ **Dans la vie de tous les jours :** prenez le temps d'échanger quelques mots avec vos voisins, de complimenter vos commerçants ou de proposer votre aide à la personne assise près de vous dans le bus... Ces petites attentions du quotidien ont le pouvoir de redonner le sourire, de renforcer le lien social et de dissiper le sentiment d'isolement...

→ **Dans le cadre de vos loisirs :** vous inscrire à des cours collectifs, mais aussi rejoindre une association sportive, artistique ou culturelle, peut vous permettre de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes passions que vous : une bonne manière de se motiver et de s'enrichir mutuellement... Certaines associations proposent même des stages ou des séjours permettant de s'immerger dans une pratique et d'approfondir ses connaissances de façon conviviale.



→ **Via votre engagement :** vous souhaitez vous impliquer dans la vie de votre quartier, contribuer au développement du commerce solidaire et local, aider les personnes dans le besoin ou participer à la vie politique ? Autant de bons moyens de créer un nouveau réseau relationnel en lien avec vos convictions, mais aussi de vous sentir utile en mettant votre temps et vos compétences au service des autres !

→ **À travers la maladie :** rejoindre une association de malades ou participer à des ateliers d'éducation thérapeutique peut vous permettre de rencontrer et d'échanger votre expérience avec des personnes qui rencontrent les mêmes problématiques que les vôtres, mais également avec des professionnels qui connaissent bien la maladie : psychologue, infirmier(e)s... Une façon de vous sentir écouté(e), rassuré(e) et compris(e) !

→ **Sur Internet :** grâce à Internet, il est désormais possible de rencontrer des personnes, aussi bien près de chez soi qu'à l'autre bout du monde :

- Sur les réseaux sociaux, vous pouvez intégrer des communautés en lien avec vos centres d'intérêts en suivant des comptes, en vous abonnant à des hashtags ou en rejoignant des groupes de discussion.
- Des sites mettent également en relation des personnes d'une même région désireuses de participer à des activités en groupe : randonnées, sorties au restaurant, cinéma...



« Lors des dernières élections, une amie m'a dit qu'ils manquaient de mains au bureau de vote. J'ai accepté de venir aider. J'ai donc suivi une formation d'assesseur quelques jours avant, puis, le jour J, j'étais sur place pour vérifier l'identité des électeurs, surveiller la liste d'émargement et participer au dépouillement. C'était une expérience intéressante, utile, qui m'a également permis de rencontrer de nouvelles personnes. »

Sylvie

« J'ai beau être bien entourée, la maladie est un sujet difficile à aborder avec mon entourage qui ne comprend pas toujours et que je n'ai pas envie de trop "embêter" avec mes soucis de santé. Il y a quelques années, j'ai connu l'AFP^{ric} grâce à une pub pour le Salon de la PolyArthrite. J'y suis allée et j'ai obtenu des informations qui m'ont fait beaucoup de bien. Depuis, j'ai rejoint l'équipe de la délégation près de chez moi : je participe à des réunions, à l'organisation du Salon, je réponds aux questions lors des permanences... Je suis heureuse de pouvoir transmettre à mon tour le soutien dont j'ai pu bénéficier quand j'en avais le plus besoin ! »

Nadine

« Je lis énormément mais c'est une passion assez solitaire. Il y a quelques mois, sur un réseau social, j'ai découvert qu'il existait des groupes de lecture, qui organisaient même des cafés littéraires virtuels. Je trouve ça génial de pouvoir discuter de mes dernières lectures avec d'autres passionnés que je n'aurais sans doute pas rencontrés sans cela ! »

Emeline

« J'adore les animaux mais je n'ai pas suffisamment de place chez moi pour en adopter un. Depuis plusieurs années, je suis bénévole à la SPA du coin. J'y passe 2 demi-journées par semaine à prendre soin des chiens qui n'ont pas encore retrouvé de maîtres. Je m'y sens utile ! »

Marie



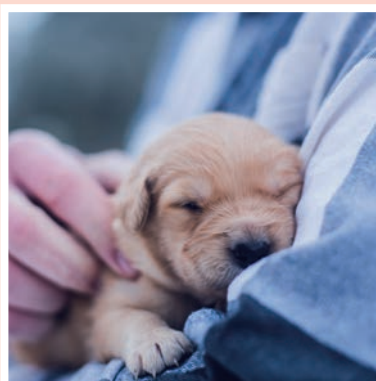
« Vivant seul, j'appréhendais un peu la retraite : l'ennui, le fait de côtoyer moins de personnes que dans la vie active... Une amie m'a dit qu'elle était inscrite sur un réseau social destiné aux seniors par le biais duquel elle avait accès aux activités et aux sorties organisées par d'autres personnes près de chez elle. J'ai rejoint ce réseau et depuis, je vis une deuxième jeunesse : sorties au restaurant, pique-niques, randonnées, pétanque, soirées dansantes... Cela me permet de faire des choses auxquelles je ne pensais plus avoir accès, tout en faisant régulièrement de nouvelles rencontres ! »

Dominique

« Au printemps 2020, j'ai eu vraiment très peur d'attraper le Covid-19, moi qui ai déjà une santé fragile... Je n'osais plus sortir de chez moi. Heureusement, j'ai pu compter sur mes voisins : ils allaient faire mes courses, chercher mes médicaments, venaient chaque jour discuter quelques minutes avec moi à travers la clôture du jardin et les enfants me faisaient des dessins ! Cela m'a fait beaucoup de bien de me savoir entourée. »

Jeanine

Et les animaux de compagnie ?



Posséder un animal de compagnie aurait de multiples vertus :

- **75 %** des propriétaires d'animaux déclarent parler quotidiennement à leur compagnon à poils et **80 %** affirment que ce dernier les comprend.⁽²⁾
- **61 %** des propriétaires de chiens et **74 %** des propriétaires de chats ont même le sentiment que leur animal augmente leur niveau de bien-être tout en les apaisant.⁽²⁾
- Les propriétaires d'animaux seraient globalement moins sujets à l'hypertension artérielle, au cholestérol et aux troubles cardiovasculaires...
- Ceux qui possèdent un chien **marcheraient en moyenne 30 minutes de plus** par semaine, tout en augmentant les chances de tisser de nouveaux liens avec ses voisins.
- Quant aux chats, la fréquence hertzienne de leurs ronronnements aurait un effet apaisant : la "**ronron thérapie**" !⁽³⁾

Alors, plutôt chien ou plutôt chat ?

Sources :

(1) Scientific Reports 28, April 2016 doi:10.1038/srep25267 « Pain tolerance predicts human social network size », K. Johnson et al.

(2) Étude SantéVet 2018

(3) www.passeportsante.net – Consulté le 15 juin 2021

INFORMER Agir Défendre AIDER



Parce que bien vivre au quotidien avec un rhumatisme inflammatoire chronique ne se résume pas à la prise en charge médicale, l'AFP^{ric} œuvre pour vous informer, vous aider à mieux vivre avec cette maladie chronique, représenter et défendre vos intérêts, mais aussi promouvoir la recherche.

Concrètement, l'AFP^{ric} c'est :

- **70 relais** locaux répartis à travers toute la France
- Un **Salon annuel** organisé dans une vingtaine de villes, à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Arthrite en octobre, avec au programme des conférences, des ateliers et des stands d'information
- Une **revue trimestrielle**, PolyArthrite infos, avec des interviews de professionnels de santé, des témoignages de malades, des fiches conseils et toute l'actualité autour de la maladie et de la recherche
- Des **supports en ligne** pour vous accompagner au quotidien
- Un **service d'écoute et de conseils** "Entr'Aide", pour répondre à toutes les questions sur la pathologie, les traitements, les droits et les aides



- La réalisation d'enquêtes pour **en savoir plus sur vos besoins et vos attentes**, dans le but de porter votre parole auprès des médecins et des pouvoirs publics
- Un **soutien à la recherche** et une veille permanente sur les voies novatrices et prometteuses

Comme des milliers de malades et proches de malades, **rejoignez-nous et soutenez nos actions !**

Pour **adhérer, faire un don, recevoir nos magazines** ou pour **en savoir plus**, remplissez et retournez le bulletin ci-dessous.



www.polyarthrite.org // Tél. : 01 400 30 200

☐ Je souhaite recevoir gratuitement des informations sur l'AFP^{ric}

Je commande le(s) magazine(s) (⇒ 4 € de frais d'envoi par magazine) :

☐ Poly Pratique ☐ Poly Nutrition ☐ Poly Conseils ☐ Poly Déco+ ☐ Poly Bien-être ☐ Poly Vacances

J'adhère à l'AFP^{ric} :

☐ Cotisation avec abonnement à la revue trimestrielle PolyArthrite infos (21 € + 11 € d'abonnement) = **32 €***

☐ Cotisation simple sans abonnement = **21 €***

☐ Je soutiens les actions de l'AFP^{ric} en faisant un don de :

☐ 30 €* ☐ 60 €* ☐ 89 €* ☐ Don libre : €

* Vous recevrez un reçu fiscal du montant de votre cotisation ou de votre don. Grâce à la réduction d'impôts, un don de 89 € ne vous coûtera en réalité que 30 €.

Par chèque à l'ordre de l'AFP^{ric} à envoyer à : AFP^{ric} – 9, rue de Nemours – 75011 Paris, ou en ligne sur www.polyarthrite.org

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Mail : _____

⚠ N'oubliez pas de cocher la case ci-dessous

☐ J'accepte que mes coordonnées fassent l'objet d'un traitement informatique à l'usage exclusif de l'AFP^{ric}. Vos données sont nécessaires pour enregistrer votre cotisation ou votre don, vous envoyer un reçu fiscal, la revue et vous informer des activités de l'association.

Vos coordonnées ne font en aucun cas l'objet de transmission à des tiers. L'AFP^{ric} 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 - Association Française des Polyarthritiques - au Secrétariat national dont l'adresse est indiquée ci-dessus. Les données personnelles des personnes inactives depuis 3 ans seront supprimées.

Chaque année, en octobre, retrouvez :

le Salon de la polyArthrite

et des rhumatismes
inflammatoires chroniques

information
conseils
rémission
activité physique
vie professionnelle
alimentation
syndrome de Sjögren
Conférences
traitements
échanges
écoute
prévention
fatigue
Ateliers
aidants
douleur
convivialité
animations
spondyloarthrite
droits sociaux
aides techniques
stress
rhumatisme psoriasique
bien-être

Pour en savoir plus,
découvrir les programmes,
télécharger vos invitations
gratuites et pour retrouver
les vidéos des conférences
des Salons des années
précédentes,
rendez-vous sur :
www.polyarthrite.org

Vous avez une question sur la **polyarthrite** ou sur les **rhumatismes inflammatoires chroniques**, sur les traitements, sur vos droits ?

Le service Entr'Aide est là pour vous répondre

Information sur la maladie et
les traitements

Délégations en régions

Orientation

Défense
des droits

Groupes
de parole



Chaque situation étant différente,
le service Entr'Aide de l'AFP^{ric} répondra
de manière individuelle et personnalisée
à vos questions. Notre connaissance de la
pathologie, de son évolution et de ses
conséquences, nous permet de vous informer,
de vous conseiller au mieux, de vous aider
à faire reconnaître votre maladie auprès
des différents interlocuteurs, de vous permettre
d'obtenir les aides auxquelles vous avez droit...

Conseils

Soutien

Protection juridique

Contactez le service Entr'Aide :

→ Par téléphone au **01 400 30 200**

→ Sur rendez-vous au Secrétariat national de l'AFP^{ric} : 9, rue de Nemours – 75011 PARIS

→ Par mail : **entraide@afpric.org**



Posez également vos questions sur le blog Entr'Aide et consultez les
réponses des professionnels aux questions les plus fréquemment
posées **www.afpentraide.org**

AFP^{ric}
Association Française des Polyarthritiques
& des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

Suivez notre actualité

... Via www.polyarthrite.org

- Découvrez des conseils pour mieux gérer la maladie au quotidien
- Posez vos questions sur la maladie et vos droits
- Accédez à l'actualité de la recherche...

... Grâce à notre newsletter : **Le fil de l'info**

... Sur les réseaux sociaux :

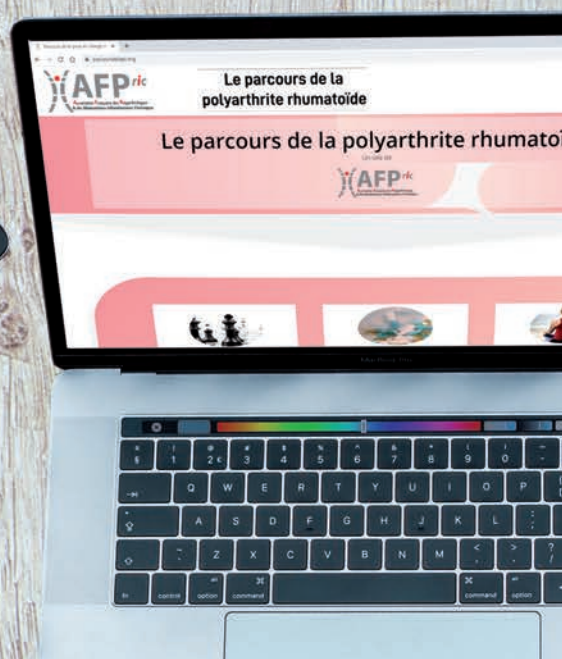


... Avec nos vidéos sur YouTube :

Conférences, web TV, témoignages vidéos...



afpric@afpric.org - 01 400 30 200
9 rue de Nemours 75011 Paris



Avec le soutien de :

