

PRÉSENTATION DES ATELIERS

- . Les ateliers ont lieu tout au long de la journée **LE SAMEDI 10 OCTOBRE**, par petits groupes.
- . Ils sont accessibles uniquement sur inscription le samedi-même sur le Salon. Aucune pré-inscription n'est possible.
- . Ils sont réservés en priorité aux personnes atteintes de polyarthrite ou d'un autre rhumatisme inflammatoire chronique.
- . Inscriptions limitées à 2 ateliers par personne.

Atelier 1 : Le syndrome sec et la maladie de Sjögren

par le Pr Gaétane NOCTURNE, rhumatologue à l'hôpital Bicêtre, Le Kremlin-Bicêtre
et Coralie BOUILLLOT, patiente partenaire

Atelier d'une heure : 12h30 à 13h30

Vous avez la bouche sèche et/ou les yeux secs ? Et si c'était un syndrome sec, voire une maladie de Sjögren ? Diagnostic, symptômes, retentissements au quotidien, traitements disponibles, espoirs de la recherche...

Une rhumatologue et une patiente vous donnent les éléments clés et répondent à toutes vos questions.

Atelier 2 : La pseudo-polyarthrite rhizomélique (PPR)

par le Pr Emmanuelle DERNIS, rhumatologue au CHU de Caen

Atelier d'une heure : 13h45 à 14h45

Qu'est-ce que la PPR ? Quelle est la différence avec la polyarthrite rhumatoïde ? Comment est fait le diagnostic ? Quels sont les bénéfices et les limites de la cortisone dans la prise en charge de cette maladie ? Y a-t-il d'autres traitements ? Que faire en cas de rechute de la maladie ? Un rhumatologue répond à toutes vos questions.

Atelier 3 : Soulager les douleurs

par le Dr Laura PINA-VEGAS, rhumatologue à l'hôpital Henri Mondor, Créteil

Atelier d'une heure : 13h à 14h

Lorsqu'on souffre d'un rhumatisme inflammatoire chronique, les douleurs peuvent être envahissantes, usantes et lourdement impacter la qualité de vie. Quelles sont les techniques, médicamenteuses ou non, et "astuces" pour soulager les douleurs ? Une rhumatologue vous donne des pistes et répond à toutes vos questions.

Atelier 4 : Mieux vivre la maladie : l'éducation thérapeutique du patient (ETP)

par Marie-Laure TOURNEUR, infirmière d'éducation thérapeutique à l'hôpital Cochin, Paris
et Anne-Christine BLANCHET, patiente-experte AFP^{ric}

Atelier de 45 minutes : 11h15 à 12h / 13h15 à 14h

Les ateliers d'éducation thérapeutique du patient (ETP) peuvent être une aide précieuse pour mieux comprendre, accepter et gérer votre maladie et vos traitements, et pour adapter votre vie sociale, familiale et professionnelle. Les échanges y sont toujours fructueux ! Que vous soyez atteint.e d'un rhumatisme inflammatoire chronique ou un.e proche, venez (re)découvrir l'ETP : en quoi consistent les séances ? Qui les anime ? A qui sont-elles destinées ? Quels sont les thèmes abordés ? Où peut-on trouver des séances d'ETP ? Et surtout, quels bénéfices peut-on en attendre dans son quotidien avec la maladie ?

Atelier 5 : Alimentation et rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC)

par Véronique BILLIARD, diététicienne nutritionniste à l'hôpital Cochin, Paris

Atelier de 45 minutes : 12h15 à 13h / 15h15 à 16h

Nos choix alimentaires peuvent-ils influencer notre bien-être ? Comment contrôler son poids lorsqu'on est atteint d'un RIC ? Comment l'alimentation peut-elle devenir une alliée de la prévention de complications ? Une diététicienne nutritionniste vous apporte des repères pratiques, des conseils nutritionnels fondés sur les connaissances actuelles et des pistes simples à mettre en œuvre au quotidien.

Atelier 6 : Vie professionnelle : se préserver dans l'emploi, préserver son emploi

par Murielle BARACHON, patiente partenaire AFP^{ric}

Atelier de 45 minutes : 11h45 à 12h30

Inquiet.e au sujet de votre vie professionnelle, vous ne savez pas où vous renseigner. Venez poser vos questions sur les arrêts de travail, le maintien dans l'emploi, l'adaptation du poste de travail, la reconversion professionnelle, la RQTH ...

Atelier 7 : Jeune avec un rhumatisme inflammatoire chronique

par Sandra CACHON, assistante sociale du service Entr'Aide de l'AFP^{ric}

Atelier d'une heure : 16h45 à 17h45

Vous avez entre 20 et 45 ans et souffrez d'un rhumatisme inflammatoire chronique ? Venez échanger avec d'autres jeunes sur votre vie quotidienne, vos préoccupations et vos petites et grandes victoires. Repartez avec des *tips*... et le sourire !

Atelier 8 : Découverte du Pilates sur chaise

par Christelle GODFREY, professeure de Pilates, Goji club, Paris 15^e

Atelier de 30 minutes : 12h45 à 13h15 / 14h15 à 14h45 / 15h à 15h30

Découvrez les bases du Pilates à travers une séance douce et adaptée à tous, avec des exercices simples pour améliorer la posture, la respiration et la mobilité. Un moment accessible à chacun, pour bouger en conscience et retrouver plaisir et bien-être dans le mouvement.

Atelier 9 : Découverte de l'hypnose et de l'auto-hypnose

par Philippe AUVILLE, hypnopraticien, Paris et Normandie

Atelier de 45 minutes : 11h30 à 12h15 / 14h45 à 15h30 / 16h45 à 17h30

L'hypnose est une technique simple qui permet de se plonger dans un état de conscience particulier. Dans cet état, il est possible de modifier radicalement la perception sensorielle et notamment la perception de la douleur. C'est une technique très puissante qui peut s'apprendre pour être utilisée de façon autonome lorsqu'on en a besoin (auto-hypnose).

Atelier 10 : Shiatsu

par les membres de l'Association Internationale de Shiatsu Traditionnel

**Atelier d'une heure : 10h30 à 11h30 / 11h45 à 12h45 / 13h à 14h
14h15 à 15h15 / 15h30 à 16h30 / 16h45 à 17h45**

Des praticiens expérimentés proposent de pratiquer un Shiatsu : il s'agit de pressions des doigts, plus particulièrement des pouces, sur des zones situées le long des méridiens d'acupuncture. Le Shiatsu sera pratiqué sur un tapis de sol ou sur une chaise.