



Mieux vivre avec
ma Polyarthrite Rhumatoïde



* Avec vous

abbvie



Service d'information pour les patients atteints d'une maladie chronique et leurs proches, pour mieux vivre avec leur maladie et leur traitement au quotidien.

Rendez-vous sur

www.abbviecare.fr

Édito

Depuis quelques mois, voire quelques années, la Polyarthrite Rhumatoïde fait désormais partie de votre quotidien.

Afin de vous accompagner au mieux, vous trouverez dans cette brochure quelques conseils ainsi que des réponses à vos questions sur votre pathologie.



Des QR code à flasher avec votre smartphone vous sont proposés tout au long de cette brochure. Ils vous orienteront sur des pages du site internet Abbviecare.fr contenant plus d'informations sur chacun des sujets abordés.

L'équipe 

Qu'est-ce que la Polyarthrite Rhumatoïde ?

La **Polyarthrite Rhumatoïde** est une maladie :

- **Rhumatismale** (qui touche les articulations).
- **Auto-immune** (présence d'anticorps produits par des cellules du système immunitaire et dirigés contre l'organisme lui-même).
- **Inflammatoire** (incluant des douleurs et gonflements au niveau des articulations).
- **Et chronique** (qui dure dans le temps)⁽¹⁾.

Elle évolue par poussées, provoquant des gonflements et des douleurs au niveau des articulations (principalement les mains, et les pieds), déformant et détruisant progressivement les articulations⁽¹⁾.



POUR ALLER PLUS LOIN



Si vous souhaitez développer vos connaissances :

Le site internet Abbiecare.fr vous propose un dossier complet sur la pathologie, sa prise en charge et des informations pratiques. N'hésitez pas à le consulter.

Est-ce une maladie fréquente ?



La Polyarthrite Rhumatoïde est **le plus fréquent des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques (RIC)**⁽²⁾.

Les femmes sont
2 à 3 fois plus touchées
que les hommes⁽³⁾.



POUR ALLER PLUS LOIN

**Vous n'êtes pas seuls !
Il existe des associations de patients qui peuvent répondre à vos questions et vous apporter du soutien.**

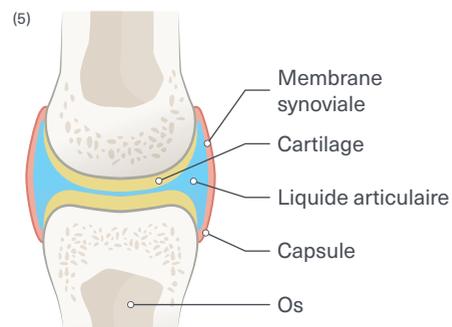
L'**ANDAR** (Association Nationale de Défense contre l'Arthrite Rhumatoïde), est une association qui met à disposition des patients et de leur entourage, des informations sur la **Polyarthrite Rhumatoïde**.

Elle a aussi pour objectif de faciliter le dialogue entre les patients et les professionnels de santé. Elle regroupe près de **4 000 adhérents**⁽⁴⁾.



Retrouvez via ce QR code une liste de sites d'associations de patients et de sociétés savantes avec un accès grand public.

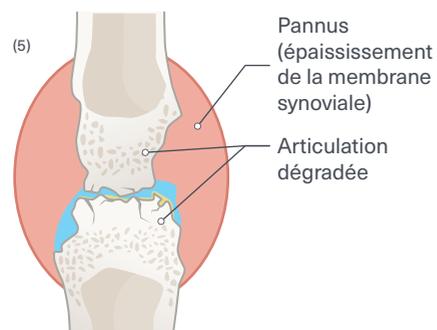
Que se passe-t-il au niveau des articulations touchées ?



UNE ARTICULATION NORMALE

comporte du cartilage et une membrane synoviale qui tapisse tous les tissus fibreux (ligaments, tendons, capsules)⁽⁶⁾ servant à :

- unir les extrémités osseuses⁽⁶⁾,
- produire du lubrifiant pour les articulations⁽³⁾,
- apporter des nutriments au cartilage⁽³⁾.



UNE ARTICULATION TOUCHÉE PAR LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

présente une inflammation de la membrane synoviale qui se développe de plus en plus pour former un « pannus » qui va progressivement dégrader le cartilage et l'os⁽⁷⁾⁽⁸⁾.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans la Polyarthrite Rhumatoïde, l'**inflammation** est causée par un dérèglement du système immunitaire au niveau de la membrane synoviale⁽⁷⁾⁽⁸⁾.

Plusieurs facteurs sont impliqués dans l'apparition de cette maladie :

- Certaines personnes peuvent être prédisposées génétiquement⁽³⁾.
- Des facteurs extérieurs/environnementaux, tels que le tabac, certaines infections, un déficit en vitamine D, une obésité ou encore un changement dans le microbiote, peuvent également être impliqués⁽³⁾⁽⁹⁾.



EN PRATIQUE

L'objectif du traitement est d'atteindre et de maintenir la rémission clinique*⁽¹⁰⁾

La rémission ne signifie pas que la maladie est guérie⁽¹⁾. On parle de rémission clinique quand les symptômes de la maladie sont maîtrisés : absence d'inflammation, diminution voire disparition des douleurs et des manifestations quotidiennes⁽¹⁰⁾ (raideur matinale, réveils nocturnes, fatigue)⁽¹¹⁾.



Conseils pour le bon usage de votre traitement⁽¹⁾ :

- Veillez à toujours prendre votre traitement en suivant exactement la prescription de votre médecin.
- N'arrêtez jamais un médicament sans en parler à votre médecin.
- Si vous ressentez des effets indésirables, parlez-en à votre médecin qui trouvera avec vous des moyens de les atténuer et/ou de les prévenir.

Au-delà du traitement médicamenteux, d'autres approches complémentaires (kinésithérapie, appareillage, soutien psychologique, ergothérapie...) peuvent vous être proposées selon votre situation⁽¹⁾.

La suite de cette brochure vous donne quelques conseils à suivre au quotidien afin de vivre au mieux avec votre Polyarthrite Rhumatoïde.



Retrouvez via ce QR Code, de nombreuses informations synthétiques sur la prise en charge globale de votre Polyarthrite Rhumatoïde.

* ou au minimum la faible activité de la maladie⁽¹⁰⁾.

Est-ce possible de pratiquer une activité physique ?

Les principaux symptômes de la Polyarthrite Rhumatoïde étant douleur, raideur et fatigue, une activité physique peut vous sembler impossible et votre réaction première pourrait être de l'éviter⁽¹²⁾. Pourtant, il a été démontré qu'elle peut vous être bénéfique⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾.



QUE FAIRE EN PRATIQUE ?

La pratique d'une activité physique ou sportive adaptée et exercée de manière régulière est recommandée⁽¹⁴⁾.

En effet, elle peut contribuer à la réduction de la douleur et à l'amélioration de votre mobilité, de votre moral et de votre qualité de vie⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾.

Il n'est jamais trop tard pour commencer à se mettre en mouvement.

Un peu d'activité est toujours plus bénéfique que l'absence d'activité. En effet, les bienfaits peuvent se faire ressentir dès que vous commencez à être plus actif physiquement⁽¹³⁾.

Votre programme d'activité physique doit être bien conçu, adapté à votre pathologie et réfléchi en concertation avec votre équipe soignante⁽¹²⁾⁽¹³⁾.

En règle générale



- L'activité physique, outre la pratique d'un sport, comprend aussi toutes les activités de la vie quotidienne (ménage, marche, jeux, jardinage...)⁽¹³⁾.
- La marche est votre alliée au quotidien : lorsque vous le pouvez, choisissez les escaliers plutôt que l'ascenseur, le trajet à pied plutôt qu'en voiture⁽¹³⁾...
- La natation et les activités aquatiques adaptées sont particulièrement indiquées pour préserver vos articulations⁽¹³⁾.
- Les exercices d'étirements/stretching adaptés et le yoga sont souvent recommandés⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾.

Retrouvez via ce QR Code quelques conseils pour une activité physique adaptée.



Comment gérer la fatigue ?

40 à 80 % des personnes atteintes de Polyarthrite Rhumatoïde ressentent une fatigue conséquente⁽¹⁵⁾, souvent perçue comme intense, imprévisible et sans solution⁽¹⁶⁾.

Cette fatigue peut être liée à des troubles du sommeil, à la douleur, à une perte de mobilité ou encore à une baisse de moral⁽¹⁶⁾.

Elle peut être handicapante au quotidien⁽¹⁵⁾ et impacter aussi bien les activités physiques, que les émotions et les relations avec l'entourage⁽¹⁶⁾.



LE SAVIEZ-VOUS ?⁽¹⁶⁾

La fatigue est considérée comme un des facteurs de la maladie ayant le plus d'impact pour les patients. Pourtant, la plupart d'entre eux n'évoquent pas le sujet avec leur médecin.

Si vous êtes concerné, parlez-en à votre médecin qui pourra vous aider en adaptant votre traitement, en recherchant d'autres causes de fatigue ou encore en vous proposant une prise en charge complémentaire non médicamenteuse.



QUE FAIRE EN PRATIQUE ?

Pour contribuer à lutter contre la fatigue, vous pouvez aussi adopter de nouvelles habitudes de vie et de sommeil⁽¹⁷⁾.

- Consacrez plus de temps à la détente et à vos loisirs.
- Pensez à faire des pauses au travail.
- Conservez une alimentation équilibrée et mangez à heure régulière.
- Respectez des horaires de sommeil réguliers.
- Programmez de courtes siestes après le déjeuner.

Pour en savoir plus et découvrir de nouvelles astuces, rendez-vous sur Abbviecare.fr



Pourquoi arrêter de fumer ?

Le tabac est un des facteurs de risque connus de développer une Polyarthrite Rhumatoïde⁽⁹⁾.

Chez les personnes souffrant de Polyarthrite Rhumatoïde, la fumée de tabac peut jouer un rôle très important. En effet, la maladie peut s'aggraver et répondre moins bien aux traitements⁽⁶⁾.

ARRÊTER DE FUMER FAIT PARTIE DU TRAITEMENT DE LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE⁽¹⁰⁾.

L'arrêt du tabac est particulièrement conseillé en cas de Polyarthrite Rhumatoïde car il diminue le risque de maladies cardiovasculaires et entraîne aussi une plus grande efficacité du traitement⁽¹⁰⁾.



LE SAVIEZ-VOUS⁽¹⁸⁾ ?

Il est important de garder à l'esprit qu'arrêter de fumer, c'est aussi préserver son entourage du tabagisme passif, augmenter son espérance de vie et diminuer le risque de mortalité liée aux maladies cardio-vasculaires et aux cancers broncho-pulmonaires.

Des changements positifs sont observés dès les premiers jours et jusqu'à plusieurs mois après l'arrêt du tabagisme :

- amélioration du goût et de l'odorat,
- un essoufflement moins rapide,
- davantage d'énergie ressentie,
- amélioration de la vie sexuelle et de la fertilité,
- amélioration de son apparence physique (teint éclairci, rides moins marquées, dents plus claires...),
- une haleine plus agréable,
- une sensation d'être plus serein...



QUE FAIRE EN PRATIQUE ?

CHECK-LIST (liste des actions à effectuer) POUR ARRÊTER DE FUMER⁽¹⁹⁾

1 SE PRÉPARER

- Choisissez une date d'arrêt
- Parlez-en à vos proches
- Débarrassez-vous des accessoires de fumeurs (cendriers, briquets...)

2 SE MOTIVER

- Pensez aux bénéfices pour votre santé
- Calculez les économies pouvant être réalisées grâce à l'arrêt du tabac
- Imaginez à quel point vous serez fier de vous

3 SE FAIRE AIDER

- Discutez de l'arrêt du tabac avec votre médecin et/ou pharmacien
- Consultez le site tabac.info/service.fr pour y trouver toutes les informations utiles



Retrouvez aussi sur Abbviecare des conseils pratiques pour les fumeurs souhaitant arrêter.

Est-ce normal d'être affecté psychologiquement ?

Il est fréquent d'être affecté moralement par la Polyarthrite Rhumatoïde⁽¹⁶⁾.

En effet, vous pouvez traverser des périodes où votre moral est moins bon, car vous vous sentez triste ou pessimiste⁽²⁰⁾.



LE SAVIEZ-VOUS⁽²¹⁾ ?

Des études ont montré que les personnes souffrant de Rhumatismes Inflammatoires Chroniques peuvent avoir des craintes dont elles n'osent pas parler avec leur médecin. Celles-ci sont principalement liées aux traitements ou aux potentielles répercussions de la maladie sur la vie professionnelle et personnelle :

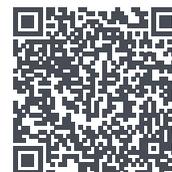
- crainte sur le maintien d'efficacité des traitements au long terme,
- appréhension concernant d'éventuels effets indésirables,
- peur d'une possible évolution de la maladie,
- préoccupation sur les conséquences professionnelles liées à la maladie.

Si vous avez des appréhensions, des peurs ou des craintes, vous pouvez en parler à votre médecin et équipe soignante. Cela leur permettra de mieux comprendre vos besoins et ce que vous ressentez. Ils pourront ainsi vous apporter les informations nécessaires, et vous exposer les possibilités en termes d'accompagnement.



QUE FAIRE EN PRATIQUE ?

Si la Polyarthrite Rhumatoïde vous affecte moralement, parlez-en à votre médecin qui pourra vous orienter vers un professionnel, afin que vous puissiez bénéficier d'un soutien adapté⁽¹⁾⁽¹⁰⁾.



Vous trouverez également sur [Abbviecare](#) des conseils pour apprendre à gérer stress et anxiété.

Parler de sa maladie à ses proches peut aussi vous aider⁽²²⁾ :

Parler de la maladie peut s'avérer difficile, par crainte de devenir trop dépendant de nos proches et de devenir un fardeau pour eux.

Pourtant, votre entourage peut se demander comment vous aider et le silence peut être source de malentendus. Pour répondre à cette demande et leur témoigner votre confiance, vous pouvez leur parler simplement de votre maladie et leur expliquer concrètement ce qui vous fait souffrir.

N'hésitez pas à partager cela avec votre conjoint, vos enfants, amis et collègues ou responsables de travail.



POLYARTHRITE RHUMATOÏDE ET SEXUALITÉ

La Polyarthrite Rhumatoïde, pouvant impacter tous les domaines de la vie quotidienne, peut provoquer chez certains patients des difficultés au niveau de la sexualité⁽²³⁾.

Celles-ci peuvent être liées à la fatigue, aux douleurs ou à une gêne articulaire⁽²³⁾. Elles peuvent généralement s'estomper dès lors que ces symptômes sont mieux contrôlés⁽²³⁾.

Faut-il privilégier une alimentation particulière en cas de Polyarthrite Rhumatoïde ?

Comment concilier Polyarthrite Rhumatoïde et vie professionnelle ?

Que faut-il savoir avant de partir en voyage quand on souffre de Polyarthrite Rhumatoïde ?



Vous trouverez quelques réponses à vos questions sur

www.abbviecare.fr

Bibliographie

- (1) HAS. Guide – Affection de longue durée. La prise en charge de votre Polyarthrite Rhumatoïde. Décembre 2008.
- (2) HAS. Guide – Affection de longue durée. Polyarthrite Rhumatoïde évolutive grave. Avril 2008.
- (3) Smolen et al. Rheumatoid arthritis. Nature Reviews | Disease primers. Volume 4, article number 18001.
- (4) ANDAR. Objectifs de l'ANDAR. <http://www.polyarthrite-andar.com/Objectifs-de-l-ANDAR> Page web mise à jour le 28/10/2019, consultée le 08/02/2022.
- (5) Société Française de Rhumatologie – Site « La rhumatologie pour tous ». Qu'est-ce qu'une Polyarthrite Rhumatoïde ? <https://public.larhumatologie.fr/grandes-maladies/polyarthrite-rhumatoide/quest-ce-quune-polyarthrite-rhumatoide-pr> Page web mise à jour le 04/11/2019, consultée le 25/01/2022.
- (6) INSERM. Polyarthrite Rhumatoïde. Une maladie modèle pour la recherche sur l'inflammation chronique. <https://www.inserm.fr/dossier/polyarthrite-rhumatoide/> Page web mise à jour le 01/05/2017, consultée le 25/01/2022.
- (7) Aletaha et al. Diagnosis and Management of Rheumatoid Arthritis. A Review. JAMA October 2, 2018 Volume 320, Number 13.
- (8) Lin et al. Update on the Pathomechanism, Diagnosis, and Treatment Options for Rheumatoid Arthritis. Cells 2020, 9, 880.
- (9) Finckh. Facteurs de risque pour le développement d'une Polyarthrite Rhumatoïde. Rev Med Suisse 2014 ; 10 : 581-4.
- (10) Daien et al. Actualisation des Recommandations de la Société française de rhumatologie pour la prise en charge de la Polyarthrite Rhumatoïde. Revue du rhumatisme 86 (2019) 8–24.
- (11) Société Française de Rhumatologie – Site « La rhumatologie pour tous ». Comment se manifeste la Polyarthrite Rhumatoïde ? <https://public.larhumatologie.fr/grandes-maladies/polyarthrite-rhumatoide/comment-se-manifeste-la-polyarthrite-rhumatoide> Page web mise à jour le 10/09/2019, consultée le 14/04/2022.
- (12) ANDAR. Exercices physiques. <http://www.polyarthrite-andar.com/Exercice-physique> Page web mise à jour le 04/05/2016, consultée le 08/02/2022.
- (13) Musumeci. Effects of exercise on physical limitations and fatigue in rheumatic diseases. World J Orthop 2015 November 18; 6(10): 762-769.
- (14) Verhoeven. Physical activity in patients with rheumatoid arthritis. Revue du Rhumatisme, Volume 83, Issue 2, March 2016, Pages 99-104.
- (15) Pollard et al. The consequences of rheumatoid arthritis: Quality of life measures in the individual patient. Clin Exp Rheumatol 2005; 23 (Suppl. 39): S43-S52.
- (16) Gudu et al. La fatigue dans les rhumatismes inflammatoires chroniques : quelles causes, quelles solutions ? La Lettre du Rhumatologue. N°422-423 - mai-juin 2016.
- (17) AMELI. Asthénie (fatigue) : que faire et quand consulter <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthenie-fatigue/bons-reflexes-cas-fautconsulter> Page web mise à jour le 06/04/2022, consultée le 14/04/2022.
- (18) AMELI. Les bonnes raisons d'arrêter de fumer. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/tabac/bonnes-raisons-arreter-fumer> Page web mise à jour le 25/06/2021, consultée le 08/02/2022.
- (19) AMELI. Arrêter de fumer : les clés pour y arriver. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/tabac/arreter-de-fumer-les-cles-pour-y-arriver> Page web mise à jour le 23/10/2020, consultée le 09/02/2022.
- (20) AMELI. Comprendre la dépression. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/depression-troubles-depressifs/comprendre-depression> Page web mise à jour le 22/06/2022, consultée le 14/04/2022.
- (21) Gossec. Peurs et croyances des patients atteints de rhumatisme inflammatoire chronique : comment les gérer ? La Lettre du Rhumatologue. N°412-413 - mai-juin 2015.
- (22) ANDAR. La PR parlons-en ! <http://www.polyarthrite-andar.com/La-PR-parlons-en> Page web mise à jour le 13/03/2018, consultée le 14/04/2022.
- (23) Hill et al. Effects of rheumatoid arthritis on sexual activity and relationships. Rheumatology 2003;42:280–286.



* Avec vous