



Cultiver le plaisir malgré **LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE**

Article !

**POUR COMPRENDRE CE DONT JE SOUFFRE
ET APPRENDRE À MIEUX VIVRE AVEC !**

10

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est souvent handicapante dans notre quotidien, mais la maladie ne doit pas nous couper de la vie sociale, des loisirs et du plaisir sous toutes ses formes ! C'est vrai, certaines activités sont plus difficiles pour nous. Nous devons nous adapter, parfois même renoncer, mais nous pouvons aussi découvrir des domaines inconnus qui vont nous passionner. Et nous ne devons pas hésiter à utiliser les facilités mises à la disposition des personnes à mobilité réduite pour continuer à nous déplacer et à nous divertir.

Cette brochure rassemble des informations pratiques, des expériences personnelles, et les astuces que nous avons inventées au fil des jours pour savourer pleinement la vie, en dépit de notre polyarthrite rhumatoïde.



Les brochures "Article !" ont été conçues par un comité de rédaction composé de bénévoles de l'ANDAR : Chantal Colombier, Micheline Ferrère, Christian Houdebine, Madeleine Leblanc, Annie Lelièvre, Marie-Pierre Marquet, Pascale Moreau, Marie-Claire Portois, Nicole Tareziat et Anne-Sophie Woronoff. Cette brochure a été réalisée grâce au soutien de SCHERING-PLOUGH en toute indépendance éditoriale.

- Rédaction : Marianne Bernède, David-Romain Bertholon
- Validation scientifique : Dr Catherine Beauvais
- Conception et réalisation graphique : Christian Scheibling
- Illustration : Laurent Audouin
- Impression : mars 2006 - Les Presses Littéraires - 66240 Saint-Estève

Oser

Toute source d'intérêt et, si possible, de passion, fait du bien au corps et à l'esprit. Une activité, quelle qu'elle soit, est profitable, à partir du moment où elle nous permet d'atténuer, voire d'oublier nos douleurs. C'est toujours une victoire sur la maladie, même de courte durée.

Nous devons nous inspirer avant tout de nos propres désirs, écouter nos envies, sans nous préoccuper de ce que pensent les autres.

Nous sommes les meilleurs juges pour savoir ce qui nous convient, mais nous sommes parfois nos premiers censeurs. Alors apprenons à oser. Presque tout est possible, du moment que nous y prenons du plaisir !

« J'aime aller en famille dans les parcs d'attraction, particulièrement pour les montagnes russes. Je prends un fauteuil roulant à l'entrée, ce qui me permet de supporter tranquillement les distances, qui sont grandes dans ces parcs, et les files d'attente. Je quitte le fauteuil pour monter sur l'attraction. Je m'amuse comme une folle, j'adore ça ! »

Paula, 42 ans



Jouer

L'intérêt des jeux de société (dames, échecs, scrabble, trivial poursuit, jeux de cartes...) réside dans le plaisir du jeu, mais aussi dans le partage. Lorsque nous jouons avec des amis, nous oublions notre maladie, nous nous sentons comme les autres, nos difficultés articulaires passent au second plan.

Dans ce type de loisir, la différence n'existe plus. Il n'y a plus de malades, seulement des joueurs, dont le seul objectif est de s'amuser, et accessoirement... de gagner !

Nous hésitons parfois à nous rendre dans un club, de peur que l'on nous juge sur notre apparence. Mais les clubs regroupent des accros d'un jeu, qui ne font pas attention à la maladie ou aux caractéristiques physiques de leurs membres. Seul compte le fait de partager la même passion.

Trucs et astuces

Certains polyarthritiques peuvent rencontrer des problèmes de manipulation pour les jeux de cartes, qu'il faut tenir longtemps dans les mains. Il existe des supports de cartes qui permettent d'avoir les mains libres et de ne pas solliciter les articulations des doigts : on peut les trouver sur certains catalogues de vente par correspondance ou d'aides techniques.

Pour les adeptes de jeux à domicile, il existe de nombreux sites internet qui permettent de jouer, seul ou en réseau. Nous avons retenu quelques adresses :

www.absolufish.com : site de jeux avec des thèmes différents, action, aventure, etc.

www.jeuxdecartes.net : liste de plusieurs jeux avec descriptif et règle

www.zonejeux.com : jeux de rôle en ligne

Suivant votre handicap, sachez qu'il y a des souris plus faciles à manipuler que d'autres.

J'adore la pétanque, mais il n'est pas toujours évident de pouvoir tenir sa place de tireur ou pointeur avec une PR. Mon souci majeur était de ne plus pouvoir ramasser les boules. J'ai donc acheté un aimant qui me permet de récupérer mes boules sans trop me baisser.

Henri, 72 ans

Avant la PR, le bowling était pour moi un très bon jeu d'habileté et de défoulement, toujours accompagné d'une bonne partie de rigolade. Depuis, mon manque de souplesse articulaire m'oblige à rester sur le banc de touche. Mais je continue à y aller, et le plaisir reste entier, car je suis devenue critique. J'ai le beau rôle : c'est tellement plus facile à dire qu'à faire ! Du coup, les parties de rigolade sont toujours au rendez-vous.

Florence, 31 ans



Partager

> Être utile

La vie associative est un excellent moyen de conserver des relations sociales, surtout pour ceux d'entre nous qui ne travaillent plus. Devenir bénévole dans une association, c'est être à l'écoute des autres, donner et recevoir, rencontrer de nouvelles personnes, transmettre un savoir-faire, mettre en oeuvre nos compétences en dehors du milieu professionnel. Mais cela comporte aussi des contraintes : nous devons respecter nos engagements. En échange, nous avons le sentiment d'être utiles, de participer pleinement à la collectivité, et c'est très valorisant.

Trucs et astuces

Les réseaux d'échange de savoirs (SEL : systèmes d'échanges locaux) sont un excellent système d'entraide, basé sur la gratuité. Vous proposez par exemple des cours de soutien scolaire, et en échange un bricoleur viendra chez vous poser vos étagères. Il existe de tels réseaux un peu partout, en ville comme à la campagne. Renseignez-vous.

www.selidaire.org

<http://asso.francenet.fr/sel/selmodem.htm>

Comme la PR m'a obligé à arrêter de travailler, je ne voyais plus personne. De plus, je vis à la campagne. Intégrer une association m'a permis de sortir de l'isolement, de découvrir un autre monde, de m'ouvrir aux autres... »

Raphaël, 45 ans

> Les animaux, des compagnons pas si bêtes...

Un animal apporte beaucoup de réconfort. Nous avons avec un animal une relation sans conflit ni tension. L'animal semble avoir l'intuition de la place qu'il doit tenir auprès d'une personne fatiguée ou malade. L'aspect affectif de la relation avec un animal est également très important : la complicité et les marques d'affection apaisent souvent nos douleurs.

À ma sortie de l'hôpital, après une intervention, mon chat m'attendait. Je me suis allongée. Il est venu se blottir contre moi, comme s'il avait senti que je n'étais pas bien. Il m'a fixée avec un regard tellement profond que j'en ai été troublée. L'animal vous aime comme vous êtes, il ne vous juge pas.

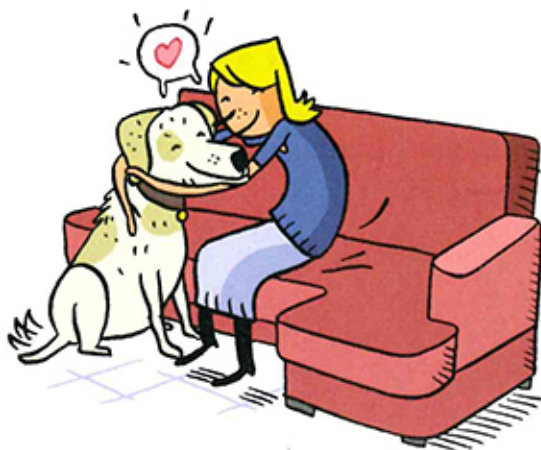
Katia, 59 ans

Quand je retrouve ma chienne labrador le matin, je la fais asseoir avant de la caresser, je ne la laisse jamais me sauter dessus. Elle a très facilement pris cette habitude. Quand nous arrivons à la maison, elle saute sur ma fille et mon mari, mais elle s'arrête à 20 cm de moi sans me toucher. Elle semble sentir mes fragilités.

Isabelle, 38 ans

Trucs et astuces

Si vous possédez un chien, prenez garde de ne pas le laisser tirer sur la laisse, car cela peut faire mal aux mains. S'il n'obéit pas facilement, faites-le éduquer : il existe des associations ou des clubs qui peuvent s'en charger, et ce n'est pas forcément très onéreux.



Découvrir

Pas question de nous priver d'activités culturelles, de visites, de théâtre, de musées à cause de la PR ! Lorsque nous répondons à un intérêt, à une curiosité, nous sortons de nous-mêmes, au point d'en oublier nos douleurs ou nos prothèses ! À condition, bien sûr, de savoir nous organiser. Nous devons éviter le forcing : faisons en sorte que les conditions de déplacement soient douces. Il ne faut pas vouloir trop en faire, ménageons notre corps, n'oublions pas que nous sommes fragiles. Mettons tout en œuvre pour avoir la « zen attitude », en évitant les situations stressantes.

Trucs et astuces

Les musées, sans la fatigue

Privilégions plutôt les petits musées, ou bien apprenons à restreindre notre appétit de culture : mieux vaut programmer la visite d'un grand musée en plusieurs fois.

L'entrée des musées est souvent gratuite pour le titulaire d'une carte d'invalidité et son accompagnateur.

Il existe généralement des fauteuils roulants disponibles à l'entrée des musées. Renseignez-vous avant de vous déplacer, car il faut parfois réserver le fauteuil roulant à l'avance.

Pour vous reposer au cours de la visite, vous pouvez trouver dans le commerce des sièges-canne, ou qui se portent en bandoulière.

Mais testez le poids du siège lors de l'achat.

Depuis que je sais que je peux avoir un fauteuil roulant au Louvre, à chacun de mes voyages à Paris j'y emmène ma fille. Elle me pousse, puis nous allons chacune à notre rythme dans les salles. C'est un vrai plaisir de lui faire découvrir cela.

Joséphine, 47 ans

Trucs et astuces

Ciné, théâtre

Pour les sorties au théâtre, renseignez-vous sur les conditions d'accès. En prévenant de votre venue, vous pourrez souvent rentrer directement dans la salle, sans attendre.

Pour le cinéma, profitez des heures creuses et de la réservation par téléphone, qui permettent d'éviter les files d'attente.

Je suis parisienne et les PAM (transports pour les personnes handicapées à 80 % et plus) ont été pour moi une véritable libération. Une voiture vient me chercher, me conduit et me ramène, pour une participation modique. Je laisse mes petits soucis derrière moi. J'y ai gagné l'essentiel : la liberté et l'autonomie.

Rose, 65 ans

Trucs et astuces

Dans les villes moyennes ou grandes, il existe parfois des possibilités de transport spécifique pour les personnes à mobilité réduite. Renseignez-vous auprès de votre mairie.



S'évader

Musique, lecture, cinéma : autant d'activités qui apaisent ou rendent joyeux. La détente provoquant souvent une diminution des douleurs, elle est à consommer sans modération.

Pratiquer le chant dans une chorale est également une activité conviviale, qui ne nécessite pas d'effort physique et permet d'évacuer le stress.

Trucs et astuces

*Évitez les livres trop lourds, privilégiez les petits volumes et rangez-les sur des étagères à portée de main.
Installez-vous confortablement pour lire, évitez les positions bancales.
Vous pouvez utiliser un pupitre en bois pour y poser les gros livres.
Lorsque vous êtes couché, mettez un oreiller sur votre ventre pour que les poignets ne se fatiguent pas et reposent dessus avec le livre.*

Quand je ne me sens pas très bien, je regarde parfois un film comique en DVD : le rire a vraiment un effet curatif. C'est scientifiquement prouvé, paraît-il. En tout cas, ça marche ! »

Bruno, 29 ans

Un livre est pour moi une véritable thérapie. J'oublie tout, je me fonds totalement dans ma lecture. Les émotions ressenties au fil des pages prennent le dessus sur la douleur.

Véro, 38 ans



Créer

Parce que nos mains sont souvent abîmées par la PR, nous pensons que nous ne pouvons pas pratiquer d'activités manuelles. Or, certains d'entre nous réalisent des créations magnifiques : peinture sur bois, broderie, fabrication de bijoux en perles, maquettes... Et quel plaisir de pouvoir nous dépasser et de contempler notre travail ! Bien sûr, ces activités exigent patience et minutie. Mais avec un peu d'ingéniosité et de passion, nous arrivons à contourner les obstacles que nous impose la maladie. Pensons à deux célèbres peintres polyarthritiques, Auguste Renoir et Raoul Dufy, qui avaient trouvé plein d'astuces pour continuer à exprimer leur génie.

Petit, j'étais passionné de maquettes : bateaux, trains électriques... J'ai redécouvert ce loisir quand je me suis retrouvé en fauteuil roulant après la pose d'une prothèse de hanche. Au début, j'ai eu du mal, mais comme je suis têtu, j'ai persévéré. J'ai trouvé un outillage adapté, par exemple des pinces pour tenir les petites pièces... Depuis, je passe des heures dans un atelier aménagé spécialement pour mes maquettes.

Joachim, 50 ans

Pour la peinture, j'ai entouré les manches des pinceaux (qui sont très fins) de tubes de caoutchouc que je trouve soit dans les magasins de bricolage (gainés pour plomberie), soit dans des magasins de déco.

Je m'installe confortablement en utilisant des « repose avant-bras » (boîtes en carton) pour éviter de maintenir en l'air, sans appui, la main qui dessine. Cela m'apporte du plaisir et une grande satisfaction d'arriver à créer de mes mains de belles choses, que des personnes sans PR n'arriveraient peut-être pas à faire.

Clémence, 25 ans

Bouger

Pratiquer une activité physique, c'est se dépenser et se faire du bien, mais aussi se réapproprié un corps qui est souvent un objet de souffrance, et qui devient pour un instant vecteur de plaisir. Bien sûr, certains d'entre nous, atteints d'une forme sévère de polyarthrite, sont très limités dans leurs possibilités. Mais activité physique ne signifie pas forcément sport : bricoler, faire du ménage, jardiner, c'est aussi bouger !

Quand je jardine, je me dépense sans pour autant faire du sport. Je ne bêche pas moi-même, mais je sème, je ramasse mes salades, mes tomates. Je prends soin de mes fleurs, et j'ai trouvé plein de petits outils qui me facilitent la vie. Même sur un balcon, on peut faire beaucoup de choses. Le jardinage m'apporte une grande satisfaction : quand je vois mes plantations pousser, cela me rend sereine.

Jeanne, 50 ans

Mieux vaut cependant éviter les activités qui sollicitent trop les articulations, risquant ainsi une poussée inflammatoire, avec toutes ses conséquences. Il faut rester raisonnable, ne pas aller au-delà de nos limites, mais croire en nos ressources.

Certains sports sont malgré tout déconseillés pour nous : par exemple le tennis, qui sollicite violemment certaines articulations, ou la course à pied, qui provoque des chocs répétés au niveau des pieds, chevilles, genoux...

Trucs et astuces

La fatigabilité d'une personne atteinte de PR peut être incompatible avec l'énergie d'un groupe. Une grande randonnée en montagne peut se révéler pénible, même avec des gens sympathiques. Sachons dire « non » aux propositions et aux invitations qui nous font pressentir des efforts au-dessus de nos moyens.

La piscine donne du souffle et permet de se relaxer sans brutaliser les articulations. Elle apporte un délasserement musculaire et articulaire. Dans l'eau, nous ne sentons pas le poids de notre corps et nous pouvons faire des mouvements qui ne seraient pas possibles sur la terre ferme. Pour certaines personnes qui ont une PR très agressive, la natation pose des problèmes, quelle que soit la nage (crawl, brasse, nage sur le dos), car elle peut faire souffrir au niveau des épaules. Dans ce cas, n'insistez pas et optez pour l'aquagym.

Trucs et astuces

Attention à la température de l'eau, qui est trop froide dans certaines piscines, ce qui peut réveiller nos douleurs. Choisissez votre piscine en tenant compte de ce critère.

L'aquagym, comme le vélo statique, peuvent d'ailleurs se pratiquer avec un kinésithérapeute, qui adapte les exercices aux capacités de la personne et aux douleurs du jour. Il ajuste la force de la résistance du vélo et les types d'exercices d'aquagym.

Marcher en forêt, dans un parc, ou même en ville, procure une détente et permet de concilier activité physique et découverte de l'environnement.

Même si nos pieds peuvent limiter la durée de nos balades.

Le vélo est très apprécié par certains d'entre nous, car le poids du corps est porté par les fesses, pas par les pieds.

Trucs et astuces

Il faut toujours adapter notre activité physique à notre état, réagir en fonction de nos douleurs et de nos atteintes articulaires. Pour certains, les genoux empêcheront de pédaler, pour d'autres ce seront les bras qui empêcheront de nager.



J'ai revu récemment un anesthésiste qui m'avait endormie quelques années auparavant. Il m'a interrogée sur mes activités physiques. Lorsque je lui ai raconté que je faisais plus d'une heure de vélo deux fois par semaine, sa réaction m'a remonté le moral : il en était « baba » ! En fait, j'ai modifié le guidon de mon vélo en basculant les poignées vers le haut, j'y ai ajouté des tubes en caoutchouc pour pouvoir mieux tenir mon guidon.

Astrid, 37 ans

J'ai toujours aimé le vélo, c'est le meilleur moyen d'entretenir sa musculature, surtout les cuisses. Mais à cause de la PR, mes mains sont devenues plus fragiles : je manquais de force pour serrer la poignée de frein. Alors j'ai opté pour un vélo avec rétropédalage : il suffit de pédaler à l'envers et la roue arrière freine automatiquement.

Mario, 52 ans



Partir, voyager

Ah, le bonheur des vacances... Pas de stress, de la détente, du repos... Pour nous qui sommes souvent angoissés à cause de notre maladie, ces périodes de ressourcement sont essentielles. Mais là encore, n'oublions pas nos règles de vie : confort, douceur, organisation. Nous avons besoin d'être sécurisés. Certains préfèrent les séjours courts et assez proches, car ils n'aiment pas être loin de leurs habitudes et de leurs soignants. D'autres ont besoin d'évasion et de dépaysement.

En France, plusieurs organismes de voyages font des efforts particuliers pour les personnes à mobilité réduite. Des « gîtes de France » sont spécialement aménagés. Chez VVF, dans certains villages de vacances, on peut venir nous chercher à la gare la plus proche du lieu de location, même si nous sommes en fauteuil roulant.

Train ou voiture ? Chacun sa préférence !

« Lorsque nous partons en vacances en famille, la voiture reste pour nous le moyen le plus pratique : nous pouvons nous arrêter quand nous le désirons, profiter pleinement du voyage et arriver pile à notre destination. »

Etienne, 40 ans

Les voyages en voiture me fatiguent et m'angoissent.

La vitesse me stresse et l'immobilité provoque l'ankylose. J'aime mieux le train et la liberté de mouvement qu'il permet. »

Françoise, 54 ans

Trucs et astuces

Le train offre des services pour les personnes à mobilité réduite : enlèvement des bagages à domicile (mais c'est cher), possibilité de disposer d'une chaise roulante au départ, à l'arrivée, et même pour les correspondances.

Un mémento du voyageur handicapé est disponible à la SNCF, ainsi qu'un numéro vert (gratuit) SNCF « accessibilité service » 0800 154 753, et un site internet : www.voyages-sncf.com/voyageurs-handicapés.

À cause de ma PR, mes dernières vacances en caravane ont été un fiasco : pas assez d'espace, toilettes trop éloignées... Mais je n'ai pas renoncé aux séjours en plein air ! Désormais, je loue un mobilhome : les toilettes sont à l'intérieur, et c'est très confortable. J'ai les avantages du camping, sans les inconvénients.

Jean-Pierre, 51 ans

À l'étranger, nous privilégions souvent les destinations plutôt « pépères ». Le trekking au Tibet, à priori, ce n'est pas pour nous ! Mais cela ne nous empêche pas de découvrir d'autres pays : tout est question d'organisation et de préparation.

Trucs et astuces

Aujourd'hui, certaines destinations, en particulier le bassin méditerranéen, sont très abordables. L'hôtellerie est récente et les clubs de vacances sont très souvent accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Pour se rendre dans certains pays, des vaccins spécifiques sont obligatoires. Pour vous renseigner sur les vaccins exigés ou recommandés selon les pays : Institut Pasteur - www.pasteur.fr (01 45 68 81 99) Centre de vaccination et conseil d'Air France (01 43 23 94 64). Mais attention : les vaccins (bactériens ou viraux) obtenus à partir de micro-organismes vivants atténués sont contre-indiqués pour les personnes polyarthritiques ayant des défenses immunitaires affaiblies, notamment à cause de certains traitements. Il faut impérativement prendre l'avis de votre médecin avant toute vaccination.

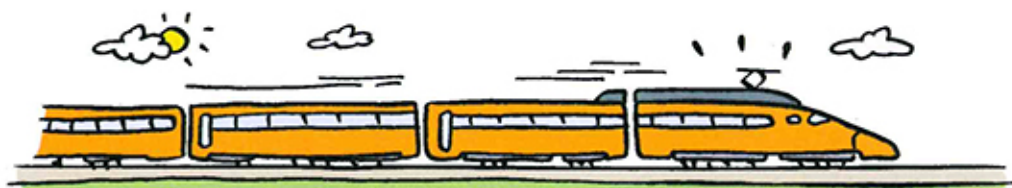
Rappel des possibilités de vaccins en fonction de nos traitements

| | METHOTREXATE | IMMUNO SUPPRESSEUR | CORTICOIDES | BIOETHERAPIES |
|-------------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------------------|---------------|
| BCG (contre la tuberculose) | À discuter | NON | À prendre en compte selon la dose | NON |
| ROR (rougeole-oreillons-rubéole) | À discuter | NON | À prendre en compte selon la dose | NON |
| VARICELLE | À discuter | NON | À prendre en compte selon la dose | NON |
| FIEVRE JAUNE | NON | NON | À prendre en compte selon la dose | NON |
| POLIO (voie injectable) | OUI | OUI | OUI | OUI |
| POLIO (voie buccale) | NON | NON | NON | NON |
| TETANOS | OUI | OUI | OUI | OUI |
| GRIPPE | OUI | OUI | OUI | OUI |
| HEPATITE A | OUI | OUI | OUI | OUI |
| HEPATITE B | OUI | OUI | OUI | OUI |
| MENINGOCOQUE | OUI | OUI | OUI | OUI |
| PNEUMOCOQUE | OUI | OUI | OUI | OUI |
| FIEVRE THYPHOIDE | OUI | OUI | OUI | OUI |

NON= Je ne dois pas recevoir ce vaccin

OUI= Je peux recevoir ce vaccin

Source : CRI (Club Rhumatismes et Inflammations) - www.cri-net.com



Gérer ses médicaments en déplacement

- › Prévoir son traitement pour une durée plus longue au cas où.
- › Toujours prendre ses ordonnances avec soi.
- › Un pilulier est idéal pour ne pas emmener toutes ses boîtes de médicaments : il est compartimenté pour une semaine, et permet de distinguer les prises du matin, midi, soir.
- › Si vous partez à l'étranger, prenez soin d'emporter les notices des médicaments : la DCI (dénomination commune internationale) y est mentionnée, ce qui permet à un médecin étranger de savoir quel est votre traitement.
- › Ne jamais mettre vos médicaments dans un sac qui pourrait disparaître (soute à bagages des avions, entrée d'un compartiment de train).
- › Prévoir ce qu'il vous faut en plus de votre traitement habituel, en cas de crise pendant les vacances (corticoïdes, antalgiques).
- › Pour certains traitements dont la conservation nécessite une température basse (frigo), vérifier qu'il y aura le nécessaire sur place. Prendre une petite glacière pour le temps du transport.
- › Si vous avez besoin d'une injection effectuée par une infirmière, s'assurer avant le départ de l'existence d'une structure médicale sur le lieu de vacances.

Je suis partie une fois à New York en mettant mes réserves de médicaments dans les bagages qui ont été embarqués dans les soutes. L'avion a eu 10 heures de retard, plus les 10 heures de vol, et je n'ai pas pu récupérer mes bagages qui avaient été enregistrés. Le voyage a été particulièrement tendu pour moi. Depuis, je ne me sépare plus de mes médicaments pendant le trajet.

Nelly, 35 ans

Bon à savoir

Attention au soleil si vous êtes sous traitement. Renseignez-vous auprès de votre médecin avant de partir, pour savoir si votre traitement augmente les risques de photosensibilisation (voir brochure n°7 « Quelle qualité de vie avec les traitements de la polyarthrite rhumatoïde ? »)

L'Association Nationale de Défense contre l'Arthrite Rhumatoïde (ANDAR) a été créée en 1984 par des malades. Elle rassemble près de 4000 adhérents en France. De nombreuses antennes régionales sont là pour vous apporter soutien, écoute et conseil. Pour obtenir des renseignements sur la maladie ou sur nos activités, contacter :

ANDAR (siège national)
8, rue Gustave Eiffel
34590 Pignan
tél/fax : 04 67 47 61 76
e-mail : polyarthrite-andar@wanadoo.fr
site Internet : www.polyarthrite-andar.com

Autres brochures thématiques disponibles

- Article n°1 : Qu'est ce que la polyarthrite rhumatoïde ?
- Article n°2 : Douleur et polyarthrite rhumatoïde ?
- Article n°3 : La polyarthrite rhumatoïde et les autres
- Article n°4 : Les traitements de la polyarthrite rhumatoïde
- Article n°5 : Polyarthrite rhumatoïde et image de soi
- Article n°6 : La polyarthrite rhumatoïde et les aides techniques
- Article n°7 : Quelle qualité de vie avec les traitements de la polyarthrite rhumatoïde ?
- Article n°8 : La polyarthrite rhumatoïde et les droits sociaux
- Article n°9 : Polyarthrite rhumatoïde et réparations articulaires
- Article n°10 : Cultiver le plaisir malgré la polyarthrite rhumatoïde

Ces publications sont disponibles sur simple demande (participation aux frais d'envoi). L'ANDAR publie également un bulletin semestriel d'information et d'actualités « Bulletin Infos ».

Les quatre premières brochures de la collection Article ont remporté le Grand Prix du Jury du 15^{ème} festival de communication médicale de Deauville 2004

Articule !

Nous voulons informer les personnes qui souffrent de polyarthrite rhumatoïde, et leurs proches, et les aider à mieux comprendre et s'orienter. Nous souhaitons encourager le dialogue avec les soignants, optimiser la prise en charge de chaque personne atteinte, dédramatiser la maladie, mieux vivre avec...

Ces brochures ont été réalisées par des bénévoles de l'association ANDAR directement concernés par la Polyarthrite Rhumatoïde. Nous avons choisi le titre « Articule ! » en clin d'œil à cette maladie des articulations et à notre désir d'exprimer clairement nos difficultés. Toutes les informations contenues dans ce document sont validées par des médecins. Vous y trouverez également nos témoignages et nos expériences. Ils peuvent vous être utiles à vous rassurer, vous orienter, vous aider à faire des choix.

A N D A R
04 67 47 61 76