



POLYARTHRITE RHUMATOÏDE et image de soi

Article !

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

La Polyarthrite Rhumatoïde (PR) est une maladie inflammatoire qui a deux conséquences majeures :

- la déformation visible des articulations (rougeurs, gonflements, positions figées) et/ou l'altération des possibilités de mouvement qui altèrent l'image que j'ai de mon propre corps et le regard que les autres portent sur lui,
- la douleur (et sa complice la fatigue) plus insidieuse mais qui modifie également la perception et la confiance que j'ai de mon corps.

Malgré les récents progrès thérapeutiques, la polyarthrite demeure une maladie imprévisible et potentiellement évolutive : serai-je capable l'été prochain de renouveler mes randonnées favorites ? Et si oui à quel prix ? Comment faire face à toutes ces incertitudes sur mes capacités quotidiennes et futures ? Comment faire avec ce corps qui me joue de drôles de tours ?

Les brochures "Articule !" 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 Portoïs et Anne-Sophie Woronoff. Cette brochure a été réalisée grâce au soutien de SCHERING-PLOUGH en toute indépendance éditoriale.

- Rédaction : Carole Thon - David-Romain Bertholon • Validation scientifique : Dr Catherine Beauvais
- Conception graphique : Christian Scheibling • Illustration : Laurent Audouin
- Impression : Les Presses Littéraires - 66240 Saint-Estève - Date : juin 2004

Mon corps tel qu'il est

La première manifestation de la PR, celle qu'il faut accepter dans le miroir et dans le regard des autres, est une altération de certaines parties de notre corps. Elle a deux effets qu'il va falloir intégrer à notre vie :

- l'image qui nous est renvoyée, qui ne correspond pas ou plus aux canons très artificiels imposés par la mode et les médias. Il est bon de se souvenir que PR ou pas, la majorité de la population française échappe au modèle du mannequin pré-pubère !
- l'usage que nous allons désormais faire de certaines parties de notre corps et ce que cela implique de changements d'habitudes, voire de renoncements.

> Etat des lieux

L'inflammation due à la PR provoque douleur, rougeur, gonflement, chaleur et raideur des articulations.

Les mains

- les articulations des doigts, du dos, de la paume de la main, et du poignet sont souvent touchées
- les gestes quotidiens peuvent en être altérés : serrer la main d'un collègue, saisir une poignée de porte, attraper la salière sur la table, utiliser un téléphone portable, saisir le code de sa carte bancaire, faire le plein d'essence, signer un chèque, tenir le volant de sa voiture, fouetter une sauce dans une casserole, tordre une serpillière dans un seau, presser un tube de crème ou de dentifrice, faire sa toilette intime...



Les pieds

- les articulations des orteils, de l'avant-pied, du coup de pied, de la plante, du talon et de la cheville sont concernées
- la station debout est pénible, la marche et la conduite automobile plus difficiles ; monter des escaliers, se chausser, supporter le poids d'une couverture peuvent devenir des épreuves

Les membres supérieurs

- une atteinte des coudes rend douloureux les appuis sur une table ou un bureau. Tendre les bras, porter un bébé, manœuvrer en voiture, autant de gestes « évidents » remis en question
- une épaule douloureuse peut empêcher de s'habiller seul, de se coiffer, de porter un sac trop lourd, ou même de rester allongé

Les hanches et les genoux

- quand ils sont atteints par la PR : s'habiller, se chausser, s'asseoir est moins simple ; marcher, descendre une pente ou un escalier est douloureux

La nuque

- une nuque douloureuse peut rendre pénible le travail sur un ordinateur, la lecture ou la conduite ; faire la bise, tousser, éternuer, poser la tête sur l'oreiller n'est plus anodin

La mâchoire

- manger, bâiller, parler, rire, mastiquer peuvent être autant de rappels à l'ordre douloureux ; de même garder la bouche ouverte chez le dentiste peut poser problème

Trucs et astuces

- *utiliser un petit coussin ou une peluche à glisser dans la manche pour pouvoir continuer à poser le coude lorsqu'il est douloureux*
- *prévenir le dentiste pour qu'il fractionne la durée des soins*
- *le dispositif de rétropédalage sur les vélos permet de freiner avec les pédales lorsqu'il est difficile d'actionner les freins avec les mains*
- *pour faire le plein d'essence, profiter de la présence d'un proche ou demander de l'aide à la station auprès d'un autre conducteur ou du pompiste*
- *pour éviter de tourner la tête vers vos voisins, s'équiper d'une table à manger ronde ou ovale ; ou se placer en bout de table lorsqu'elle est rectangulaire*
- *écrire avec un stylo assez gros ou équipé d'un dispositif spécial qui élargit le corps du stylo*

Le sport ... avec bon sens !

Rien n'est interdit... à condition d'être bien au clair avec la réalité de son état et ses limites ! La douleur est un indicateur : quand cela fait mal, ne pas insister !

Le dialogue avec le rhumatologue et un soupçon de bon sens feront le reste. Pendant les moments de crise nous pouvons adapter notre sport favori : l'aquagym plutôt que les longueurs de bassin, le vélo d'appartement plutôt que la randonnée cycliste, un moment de gym douce seul ou entre amis plutôt que les appareils de la salle de musculation, une promenade plus courte qu'à l'accoutumée...

Pendant dix ans, j'avais trop mal au pied pour faire du ski. Et puis, un hiver où cela n'allait pas trop mal, le rhumato m'a suggéré d'essayer. J'ai pu skier une demi-journée. Cela a été extraordinaire ! C'était donc encore possible !

Céline, 37 ans



J'avais des violents maux de tête, dus à mes cervicales. Une amie m'a conseillé des oreillers ergonomiques que l'on trouve dans des magasins spécialisés. J'étais sceptique mais j'en ai acheté deux en me disant qu'au pire, j'aurai perdu 120 euros ! Je ne peux plus me passer de leur confort et mes maux de tête ont considérablement diminué. Mon mari a également adopté « l'oreiller magique » et dort beaucoup mieux ! Angèle, 52 ans

J'ai été passionnée d'équitation pendant trente ans, puis la PR est arrivée. J'ai continué à aller au club hippique mais je ne faisais que regarder les autres monter. Et puis j'ai craqué... j'ai voulu reprendre un cours : la PR n'a pas aimé... Alors maintenant quand cela va bien, je me contente, avec grand plaisir, d'une ballade tranquille dans la nature avec un petit galop de temps en temps, toujours accompagnée ! C'est formidable : je n'ai pas mal aux pieds comme en randonnée pédestre... Françoise, 67 ans

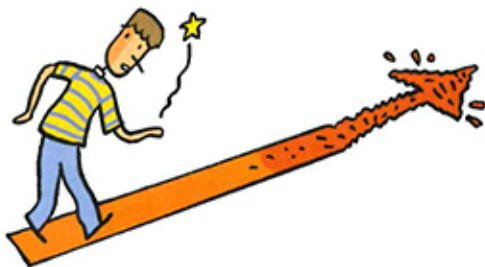
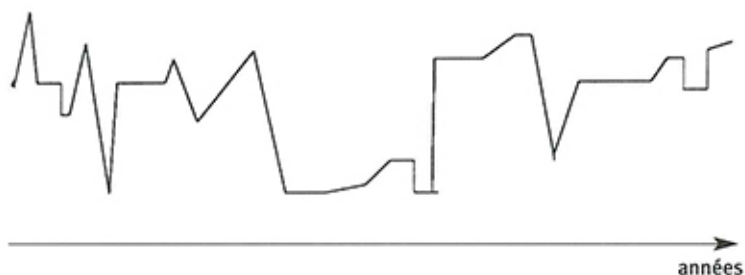


Aujourd'hui et demain

Le retentissement physique de la polyarthrite rhumatoïde, c'est la douleur permanente (et aiguë en période de poussée), l'inconfort dû aux contractures occasionnées par de mauvaises postures (par exemple des douleurs inter-costales), l'immobilité et la fatigue. Douleur et fatigue font partie de notre quotidien ce qui affecte notre dynamisme et notre moral.

Pour apprivoiser ces difficultés, il faut garder à l'esprit que la PR se manifeste de façon inconstante et imprévisible. Inconstante dans la journée : notre corps sera plus sensible le matin et la nuit que pendant la journée. Imprévisible avec ses poussées où tout devient particulièrement difficile. Si on dessine avec une courbe l'évolution de la PR sur plusieurs années (voir graphique ci-dessous), ce n'est certainement pas une droite descendante mais une ligne en pics et en plateaux qui ne répond à aucune logique. C'est sûr, la polyarthrite rhumatoïde déforme et altère les articulations. Mais les traitements d'aujourd'hui (cf. Article n°4) peuvent enrayer le processus de destruction et aider à reprendre le contrôle sur la maladie.

Représentation symbolique des poussées de PR



Le succès de la prise en charge par une équipe pluridisciplinaire (rhumatologue, kinésithérapeute, nutritionniste, podologue, chirurgien, ergothérapeute, psychologue...) est intimement lié à ma propre dynamique face à la maladie : en étant acteur de ma santé, je mets en échec la fatalité.

Pour cela, je peux utiliser tous les « outils » mis à ma disposition :

- la compétence d'équipes soignantes bien identifiées
- un vaste choix d'aides techniques (de l'aide au déplacement aux petits gestes de la vie quotidienne, cf brochure Article n°6)
- des aides humaines (auxiliaires de vie à la maison...) ou sociales (une assistante sociale peut m'aider à accéder à la totalité de mes droits)
- l'information et l'accompagnement, proposés notamment par des associations comme l'ANDAR

Dès le début de ma maladie, j'ai eu la chance d'être soignée par une équipe pluridisciplinaire à l'hôpital. Je me suis sentie en confiance : je n'étais pas un numéro qui allait de service en service, d'examen en examen. Mais j'étais prise en considération par une chaîne dont chaque maillon prenait soin de moi. Cela m'a vraiment permis de mieux comprendre et donc de mieux gérer ma maladie. Je pense vraiment que tout le monde devrait bénéficier des mêmes conditions de prise en charge. Jeanne, 45 ans

Je suis bénévole associative depuis 5 ans. La rencontre d'autres personnes partageant les mêmes problèmes m'a vraiment réconfortée. Le fait également d'être à l'écoute d'autres malades est très positif pour moi. J'ai le sentiment d'aider, de servir à quelque chose. Marie, 48 ans

J'accepte et je fais face

On ne se bat bien qu'en ayant identifié l'ennemi et les désagréments qu'il peut nous occasionner. Douleur et fatigue génèrent des sentiments négatifs qui altèrent notre propre estime et notre rapport aux autres. Ces émotions sont légitimes. Les reconnaître et les prendre en considération permet de mieux les gérer et de découvrir de nouvelles ressources.

Mes limites

- Pourquoi moi ? : le fort sentiment d'injustice, quand on découvre qu'on est atteint par une maladie sérieuse, est normal. Il se manifeste par la colère, l'irritabilité, l'abattement. Laissons-les s'exprimer, ils s'atténueront avec le temps
- Voir la maladie transformer son corps et ses capacités physiques peut créer un sentiment de vulnérabilité et de perte de confiance (voire de honte), par rapport à ce que notre entourage attend de nous, mais aussi à nos propres projets de vie
- Cette perte de repères dans l'avenir et la douleur au quotidien génèrent de l'incompréhension ("je ne reconnais pas mes émotions et je n'arrive pas à les gérer") et de l'angoisse ("je vais perdre mon autonomie, devenir un fardeau pour les miens et donc perdre leur amour...")
- La douleur enfin, dans ses manifestations aiguës, s'accompagne de révolte, noirceur, voire de pensées suicidaires. Même quand elle n'est pas présente, on l'appréhende, sans pouvoir la prévoir
- Je me réveille, j'ai mal, je ne suis pas performant dès que je pose le pied par terre : je vais accepter ces limites et donc aménager ma vie en fonction



Mes possibles

- Le dérouillage du matin, la plus grande lenteur à faire sa toilette et à s'habiller doivent être intégrés dans mon emploi du temps. En apprenant à me protéger de la douleur, je relativise et je tends vers plus de simplicité
- En m'occupant de moi, en m'accordant du confort et des petits plaisirs, je crève la bulle dans laquelle la douleur tente de m'enfermer et je suis sensible à des émotions positives
- Entre les poussées douloureuses, je savoure les bons moments, ce qui me permet de reprendre mon souffle dans le cours de la maladie
- J'apprends à dire quand je vais bien ou moins bien ! Les autres prendront l'habitude de l'entendre. Ce qui me permettra de sortir, de lancer, d'accepter ou de refuser les invitations en toute simplicité !
- J'entreprends de modifier mes habitudes ! Si serrer la main de mon interlocuteur est trop douloureux, je peux lui dire "Doucelement car j'ai mal à la main" ou feindre de ne pas voir la main tendue ou dire simplement "Bonjour" avec un regard et un sourire appuyés
- J'accepte de demander de l'aide ! Je dis à mes proches quand j'ai mal ou quand je suis dans l'impossibilité d'accomplir un geste (même un simple « au secours » en plaisantant). Je pose des questions aux personnes qui me soignent. Je n'hésite pas à exprimer mes difficultés psychologiques à un professionnel. Je fais appel aux associations pour obtenir du soutien et des informations pratiques sur la maladie, les aides à domicile et les aides techniques

Quelques outils pour vivre avec la PR

La vie, c'est « ici et maintenant ». Notre pire ennemie est la nostalgie de ce que notre existence était avant la PR ! C'est un écueil qu'on peut contourner en se fabriquant de nouveaux centres d'intérêt, qui vont valoriser ce qu'on sait faire et notre talent à vivre :

- des activités de bien-être : la natation, la relaxation, la sophrologie, la lecture, l'écoute ou la pratique d'un instrument de musique...
- des activités créatives : la peinture, l'écriture, la broderie, le jardinage...
- des sorties culturelles : visites de musées, conférences, théâtre, concerts...
- la participation à un mouvement collectif : associatif, politique, syndical, sportif...

En réalisant des envies qu'on avait toujours repoussées à demain, nous cultivons le plaisir pour moins subir la maladie, et pour devenir acteur de notre vie « avec... ».

Je vis seule avec ce lourd fardeau et je n'aime pas demander de l'aide car je ne veux pas mettre à jour ma souffrance morale et mes limites physiques. Il faut avoir beaucoup d'imagination et d'énergie pour tenir un tournevis ou un marteau avec mes mains alors que cela fait mal, avec les larmes aux yeux mais aussi la rage au cœur... Mais cela ne m'empêche pas de profiter des moments de chaleur, de joie ou de plaisir... Evelyne, 58 ans

Le bonheur de contempler des volubilis sur mon balcon : c'est une joie intime à laquelle j'aurais attaché peu d'importance avant... Thérèse, 61 ans

Le matin après ma douche, même si je reste chez moi, je prends la peine de m'habiller, me coiffer, me maquiller. Quand je me regarde dans le miroir, j'oublie un peu les douleurs lancinantes, la crise et j'entame la journée avec plaisir... Sonia, 56 ans

La maladie, comme l'âge, constitue paradoxalement une espèce de « feu vert » à la liberté. Je me permets ce que je me refusais avant. Je parle plus sincèrement, je vais plus loin dans mes passions et mes engagements. La maladie, quand elle ne m'écrase pas, c'est aussi une force.

Annie, 62 ans

Trucs et astuces

- *Se faire plaisir ! Accordons-nous du réconfort après la douleur et les moments de détresse : une gourmandise avec une copine dans un salon de thé douillet, une partie de lèche vitrine, des dépenses futiles... Tout ce qui remet du baume au cœur !*
- *Rire : louer des vidéos ou aller voir des films ou des pièces de théâtre comiques !*

Le regard des autres

Quand on souffre d'une maladie « qui se voit », il est légitime de se sentir parfois étranger parmi les autres ; de ressentir de la gêne, voire de la culpabilité. Le tout est de ne pas se laisser déborder par ces émotions négatives.

Le regard des autres n'a pas forcément vocation à nous blesser : il peut exprimer – plus ou moins maladroitement – de la surprise, de l'embarras ou de la curiosité. Pour désamorcer la crainte ou la frilosité de l'autre, il faut parfois être pédagogue, nommer sa maladie, en expliquer les effets.

Quelques façons de réagir

- je suis moi-même, je ne cherche pas à paraître
- j'évite les personnes déprimées et les personnes compatissantes
- je réponds à la curiosité par des explications simples
- je ne m'enferme pas dans une relation à sens unique malade / bien portant
- je me pose comme sujet et non comme victime



Trucs et astuces

Si notre entourage passe son temps à nous plaindre, cela doit nous alerter sur notre attitude à son égard ! Le regard des autres est souvent lié à l'image que nous renvoyons. Faisons en sorte que notre dynamisme et notre appétit de vivre fassent envie !

Au restaurant, j'essaie toujours de trouver une table isolée dans un petit coin, pour qu'on ne voie pas mes mains et éviter les regards étonnés... Adèle, 42 ans

J'ai une réplique quand je sens un regard insistant : « J'ai porté plainte pour défaut de fabrication à l'usine familiale ! J'attends toujours d'être indemnisé ! »

Michel, 45 ans

Trop souvent, quand je suis fatiguée et que j'ai envie de m'en aller, je n'ose pas interrompre une conversation et gâcher l'ambiance. Alors, je prends sur moi... Trop souvent...

Colette, 65 ans

Lorsque je viens d'être opérée, je me contente du téléphone comme seul mode de communication. Cela me suffit...

Natacha, 39 ans

La discrimination

Nous pouvons nous sentir légitimement incompris, voire agressés, par le manque de solidarité. Les « bien portants » n'ont souvent aucune idée de ce que nous endurons avec la douleur et nos difficultés à faire face à certaines situations de la vie quotidienne. Quelquefois nous sommes victimes d'authentiques discriminations (dans les transports en commun, sur notre lieu de travail...).

Même si c'est difficile, il faut essayer de faire respecter ses droits et défendre sa dignité. Avoir le courage de tenir tête aux autres pour se faire entendre. Y arriver donne de la force et de la fierté !

Obtenir une carte d'invalidité ou de une carte de priorité

Pour obtenir une carte d'invalidité: il faut demander un imprimé au service social de la mairie et recueillir des éléments auprès du médecin traitant pour justifier votre état de santé. Puis la mairie fera suivre votre dossier auprès des services de la COTOREP. La COTOREP étudie votre dossier et statue sur un taux d'invalidité.

Si le taux est supérieur ou égal à 80% (une carte de couleur orange est alors attribuée), cela donne des avantages tel que le stationnement gratuit dans les emplacements prévus pour les personnes handicapées (avec le macaron GIC), mais également parfois des avantages en terme de réduction de taxe d'habitation (et taxes foncières), d'impôts ou de redevance télévision.

Si le taux est compris entre 50% et 80% (carte de couleur verte), vous pouvez obtenir une carte de priorité ou « de station debout pénible » qui donne le droit de priorité pour les places assises dans les transports en commun ou pour passer en priorité aux caisses des magasins.

Pour plus de renseignements, consulter le site Internet : www.handidroit.com/carte_dinvalidite.htm

J'hésite à présenter ma carte d'invalidité. Pour éviter le manque de compréhension, éviter les agressions verbales, éviter la culpabilité devant les regards furibonds aux stations de taxis ou aux caisses des grands magasins...

Monique, 73 ans



Quand on a une carte « station debout pénible » et qu'on passe devant tout le monde dans une queue, on entend quelquefois des réflexions comme « elle ne se gêne pas celle-là ». Selon l'humeur, on ne fait pas de commentaire ou on se justifie par « excusez-moi mais je suis malade ». C'est difficile à gérer... Nadine, 37 ans



Trucs et astuces

• A chacun sa façon d'argumenter face à l'incompréhension des autres : savoir faire respecter ses droits, c'est pouvoir expliquer en 2-3 mots pourquoi nous ne pouvons pas faire la queue « je suis malade » ou « j'ai une maladie des articulations et je ne peux pas rester debout longtemps » ou « je vous laisse volontiers ma carte si vous prenez ma maladie ! » et surtout rester « zen » face au mépris affiché de certaines personnes non solidaires et parfois même agressives...

M on corps et le plaisir

Souffrir de la PR ne signifie pas « renoncer » mais « vivre avec » en s'accommodant ! Être un homme ou une femme avec un corps altéré par la maladie, c'est avant tout être un homme ou une femme ! Cela signifie que les besoins d'amour, de tendresse, de plaisir sont légitimes et soumis à la même alchimie physiologique et mentale que pour chaque être humain sexué !

L'harmonie d'un couple ne se résume pas qu'à l'activité sexuelle (cf. Article n°3 : La Polyarthrite Rhumatoïde et les Autres).

Mais elle s'y réalise aussi !

On sait aujourd'hui que la plénitude amoureuse est liée à la bonne image qu'on a de soi et à une construction mentale où le désir, la tendresse, le respect mutuel s'imbriquent intimement.

La part de l'ombre

- le reflet que me renvoie le miroir ne correspond pas à l'image de moi avant la maladie !
- si je m'enferme dans mes complexes, je ne peux m'ouvrir aux autres et je prends le risque de renvoyer une image de moi déplaisante
- les « poussées » de la PR et la douleur qu'elles occasionnent me confinent un peu plus dans un sentiment de solitude et d'incompréhension
- je n'ai pas de désir. Le moindre contact m'est insupportable. Je m'abrite derrière la douleur ou la fatigue pour refuser les gestes de tendresse de mon/ma partenaire
- quand l'envie est là, je suis empêtré(e) dans mon corps, maladroit(e), dans mes mots et dans mes gestes. J'ai du mal à bouger, à être spontané(e)...
- je culpabilise de ne pas (bien) répondre au désir de l'autre, j'ai peur de le/la laisser, de le/la perdre



Un nouvel édifice

- mon/ma partenaire peut m'accompagner dans cette nouvelle étape de ma vie et s'autoriser à exprimer ses propres questions, ses propres doutes. Je ne lui demande plus d'être un(e) héros(ine), entièrement dévoué(e) à ma cause !
- cette harmonie, construite au jour le jour, peut se réaliser dans le rapprochement des corps, renforcer le couple dans la satisfaction de l'un et de l'autre
- rien n'est obligatoire dans le plaisir ! Surtout pas l'intégralité des figures du Kama-Sutra ! N'ayons donc pas de scrupules à délaissier les figures imposées pour exercer avec talent ses propres figures libres ! Le corps humain dispose d'infinies combinaisons pour atteindre le plaisir !
- la sexualité et le plaisir ne sont pas cantonnés aux zones génitales ! Plus présente sera la complicité sensuelle au quotidien, plus vaste sera l'éventail érotique offert par deux corps amoureux !

Afin de prouver que, malgré mes gestes un peu maladroits dus à la douleur, je suis toujours une femme et pour toujours donner l'envie du désir, je porte en permanence des chemises de nuit attrayantes et sexy. Elles ne sont pas uniquement réservées aux « nuits de noce » ou aux jeunes !
Sophie, 52 ans

Trucs et astuces

- *Ce n'est pas parce qu'on connaît son compagnon ou sa compagne de longue date qu'on doit se montrer en situation désavantageuse ! Les petites attentions entretiennent le désir : une lumière douce, de jolis vêtements de nuit...*
- *Dans les moments d'inconfort ou de douleur, on peut inviter son/sa conjoint(e) à prendre soin de notre corps, par des massages aux huiles essentielles diluées, par exemple. Ce geste perdra en technicité pour y gagner en manifestation d'amour !*

Les sexologues et conseillers

Une panne de désir qui s'installe, un manque de plaisir, des douleurs pendant les rapports sexuels peuvent mériter de consulter.

La profession de sexologue n'est pas réglementée et il convient donc d'être judicieux dans le choix d'un thérapeute. Il peut avoir différentes formations :

- médecin généraliste, gynécologue ou andrologue, il va pouvoir traiter des troubles ayant une cause organique et identifier les problèmes sexuels qui peuvent être liés à un traitement médicamenteux
- psychologue, psychothérapeute, il va s'occuper des troubles sexuels liés à un blocage psychologique

On peut trouver le bon interlocuteur en s'adressant à son médecin généraliste ou en s'adressant à une association professionnelle. Certains sexologues ont une expérience spécifique de patients vivant avec une maladie chronique.

Une crise de couple peut aussi relever de l'accompagnement d'un conseiller conjugal. Cette personne neutre pourra favoriser la reprise d'un dialogue interrompu entre les conjoints ou faire office de médiateur dans une situation très dégradée. Il existe des cabinets de consultants privés mais on peut aussi s'adresser à des organismes gratuits publics ou associatifs (consulter sa mairie).

Deux adresses utiles

C.L.E.R (Conseil conjugal, couples, médiation), Secrétariat national, 65 boulevard de Clichy – 75009 Paris (tél : 01 48 74 87 60).

AFCCC (Association française des centres de conseil conjugal), 228 rue de Vaugirard – 75015 Paris (tél : 01 45 66 50 00)

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)

BP 7207

34086 Montpellier cedex 4

tél/fax : 04 67 47 61 76

e-mail : andar.polyarthrite@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

D'autres brochures sont en cours d'élaboration.

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 Info ».

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