



Quelle qualité de vie avec les traitements de **LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE ?**

Article !

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

Les traitements de la polyarthrite rhumatoïde ont beaucoup évolué ces dernières années. D'énormes progrès ont été réalisés, de nouveaux médicaments sont apparus. Ils ont pour objectif de freiner l'évolution de notre maladie. Ces traitements rendent notre quotidien bien plus facile et diminuent fortement nos douleurs. Mais ils ont aussi, comme tous les médicaments, des effets secondaires, qu'il nous faut apprendre à connaître et à gérer. Parfois, nous hésitons à entamer un traitement : nous avons peur des conséquences à court ou à long terme que la prise d'un nouveau médicament pourrait entraîner. Dans cette brochure, nous avons voulu lister les effets indésirables les plus fréquents, donner des conseils pour éliminer ou minimiser les plus bénins et pouvoir dépister les plus sérieux, qui nécessitent parfois l'arrêt du traitement. Nous espérons également que ce document permettra à notre entourage de mieux comprendre nos difficultés quotidiennes, qu'elles soient liées à la maladie ou aux traitements. Notre but est de parvenir à la meilleure qualité de vie possible, avec un traitement adapté et bien accepté, physiquement et psychologiquement.



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 Portois, Nicole Tareriat 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 : juillet 2005 - Les Presses Littéraires - 66240 Saint-Estève

Qu'est-ce qu'un effet secondaire ?

Tout médicament, même le plus anodin, est un produit actif, qui peut donc avoir des effets secondaires. La tolérance à une substance chimique est différente d'une personne à l'autre ; l'apparition et l'intensité d'un effet indésirable sont donc très variables et difficilement prévisibles.

Les effets secondaires peuvent être classés en deux catégories :

L'effet immédiat, qui apparaît dans un laps de temps rapide à la suite de la prise du médicament

L'effet différé, qui peut intervenir après plusieurs mois ou années de traitement

Bon à savoir

Lorsqu'un effet indésirable survient, nous devons nous informer sans nous affoler, en tentant de relativiser l'importance de cette manifestation. Nous devons cependant avertir notre médecin prescripteur dès qu'apparaissent des symptômes, par exemple des petits boutons, des démangeaisons, des nausées...

Dans l'urgence, et en l'absence de notre médecin traitant, une personne compétente (pharmacien ou médecin) saura faire la différence entre un symptôme banal et un signe plus inquiétant.

À chaque étape de soins, j'appréhende la nouvelle prise de médicaments pour ses effets potentiels. Mais la qualité de vie obtenue et l'espoir d'une existence plus agréable prennent le pas sur mes craintes. De plus, j'ai une vraie croyance en notre médecine moderne, et au final je prends toujours le traitement avec confiance.

Eliane, 51 ans



“ Au début de ma polyarthrite, après avoir essayé plusieurs médicaments qui ne me convenaient pas, l'hôpital m'a prescrit un traitement que je devais aller chercher à la pharmacie centrale à Paris. Je n'avais pas vraiment confiance, et après avoir lu la liste des effets secondaires sur la notice, j'ai tout simplement refusé de prendre ce produit, par peur des effets indésirables. François, 43 ans

Les effets secondaires sont-ils inévitables ?

Un nouveau médicament peut être mal toléré car mal dosé, ou contre-indiqué s'il est pris en même temps qu'un autre traitement. Or, la PR est une maladie où plusieurs traitements sont nécessaires, ce qui augmente le risque d'interactions avec d'autres médicaments.

Nous devons être bien informés par notre médecin du mode d'action de chaque médicament que nous prenons, suivre correctement la prescription, et effectuer les contrôles nécessaires tout au long du traitement.

Il est heureusement impossible d'avoir tous les effets secondaires recensés sur les notices de médicaments ! Certaines personnes n'auront aucune des réactions mentionnées, d'autres pourront ressentir un ou plusieurs effets. Les effets secondaires sont souvent minimes et sans conséquence : il ne faut surtout pas dramatiser un effet léger sur simple lecture de la notice. Mais il est important de connaître les effets potentiellement graves des médicaments que nous prenons, afin de pouvoir consulter rapidement s'ils apparaissent.



Faut-il lire les notices des médicaments ?

Certains d'entre nous le font systématiquement, d'autres jamais. Tout dépend de notre personnalité. Ceux qui sont de nature inquiète pensent s'éviter une source d'angoisse en ne lisant pas les notices. D'autres, au contraire, préfèrent s'informer à l'avance, mais peuvent aussi dramatiser des manifestations banales après cette lecture. En fait, l'attitude la plus rationnelle serait de consulter la notice, ne serait-ce que pour bien comprendre le rôle et l'action du médicament.

Je ne lis jamais les effets secondaires des médicaments sur les notices, cela m'angoisse. En revanche, mon médecin me met systématiquement en garde sur les points auxquels je dois être vigilante.

Sonia, 23 ans

Parfois, il m'est arrivé d'avoir un problème digestif ou autre, sans en connaître l'origine. C'est en lisant la notice du médicament que j'ai découvert la cause de ce trouble, mentionné dans la liste des effets secondaires. À présent, je lis la notice avant toute prise de nouveau traitement, pour savoir à quoi je peux éventuellement m'attendre.

Dimitri, 33 ans



Les effets secondaires les plus fréquents

› Les maux d'estomac

La prise de certains médicaments peut, à long terme, provoquer des irritations de l'estomac, ou plus rarement des ulcères. Cela se manifeste souvent par des brûlures, une barre ou un poids sur l'estomac. Nous avons aussi parfois des remontées acides, l'impression de ne pas digérer, une mauvaise haleine. Pour éliminer ces désagréments, il est recommandé de prendre un pansement gastrique, qui tapisse l'estomac pour le protéger. Il doit être absorbé à distance des autres médicaments (environ deux heures). Un protecteur gastrique (médicament anti-ulcéreux) est indispensable lorsque l'on prend de fortes doses de corticoïdes ou des AINS.

Trucs et astuces

Mieux vaut prendre ses médicaments à heures fixes, en suivant strictement la prescription médicale. De nombreux traitements doivent être absorbés au milieu des repas, pour éviter les troubles gastriques. Il est également conseillé de limiter l'alcool, le café et les épices. Le citrate de bétaïne peut aider à la digestion, ainsi que les eaux gazeuses riches en bicarbonate, et certaines infusions.

› Les diarrhées

À la prise de certains médicaments, l'organisme réagit en augmentant les contractions de l'intestin. Nous devons être attentifs au risque de déshydratation si la diarrhée est importante.

Trucs et astuces

Il faut boire beaucoup d'eau, et éventuellement l'eau de cuisson du riz, et modifier son alimentation pendant quelques jours (privilégier riz, carottes cuites, gelée de fruits). Nous pouvons éventuellement prendre un médicament doux contre la diarrhée, en demandant conseil à notre médecin ou pharmacien.

> Les nausées et vomissements

Il s'agit de sensations très désagréables : une envie de vomir, un dégoût de l'alimentation et des odeurs, un malaise général... Ces symptômes peuvent être pénibles s'ils deviennent durables. Le méthotrexate peut faire apparaître ces inconvénients. Nous pouvons élaborer de nouvelles solutions avec notre médecin, par exemple fractionner la prise sur la journée. Nous pouvons aussi prendre le méthotrexate en injection, une fois par semaine, ce qui peut supprimer les nausées. Certains rhumatologues prescrivent de la spéciafoldine, à distance de la prise de méthotrexate, pour réduire les troubles digestifs.



Trucs et astuces

Certains médicaments anti-nauséeux ou spécialités homéopathiques peuvent apporter un soulagement.

Quelques remèdes de grand-mère ont aussi fait leurs preuves : le jus de citron chaud, la tisane de mélisse ou le soda à base de cola sont excellents pour diminuer les nausées.

J'ai mis des années à comprendre que c'était le méthotrexate qui me rendait nauséuse. Tous les lundis, je me sentais mal, mais je pensais que c'était à cause des repas de famille trop copieux du dimanche. J'ai décidé de prendre mon médicament le soir au coucher, et je n'étais plus gênée. Par la suite, je me sentais oppressée la nuit et au réveil, donc j'ai recommencé à le prendre le matin. Je ne peux pas me passer de ce traitement, alors je gère les effets secondaires au cas par cas, comme je peux. Akima, 47 ans

› La constipation

La prise de médicaments peut ralentir le transit intestinal. La constipation est souvent accompagnée de ballonnements. Les antalgiques puissants, codéinés ou morphiniques, occasionnent très fréquemment de la constipation.

Mais une constipation durable peut faire craindre l'existence d'un problème organique. Si le trouble persiste, nous devons le signaler à notre médecin.

Trucs et astuces

Boire quotidiennement de l'eau riche en magnésium (par exemple Hépar) améliore le transit. Nous devons veiller à avoir une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes et en fibres. Le manque d'exercice physique, en particulier l'absence de musculation de la ceinture abdominale, ralentit aussi le transit.

Bon à savoir

Nous devons dire à notre rhumatologue que nous supportons mal un traitement, car il peut éventuellement nous en proposer un autre, ou nous prescrire un médicament pour réduire ces effets indésirables. Mais il faut aussi savoir que les nausées et les vomissements peuvent disparaître après quelques semaines de traitement.

› Les réactions allergiques

L'allergie est une hypersensibilité de l'organisme à une substance : ce n'est pas un manque de défense de l'organisme, mais plutôt un excès de défense contre un produit. Elle survient en début de traitement, dans les heures ou les jours qui suivent la première prise. Mais attention : on peut déclarer une allergie à un médicament que l'on a déjà utilisé auparavant.

Une allergie se manifeste souvent par des manifestations cutanées (rougeurs, plaques, petits boutons qui démangent), mais aussi par d'autres symptômes : fièvre, sensation d'étouffement, maux de tête, troubles digestifs...

Dans tous les cas, il faut contacter rapidement un médecin.



J'ai appris que j'avais une polyarthrite rhumatoïde en 1975. On m'a prescrit un traitement de fond, appelé les Sels d'or. Très vite, j'ai commencé à me gratter, et deux jours plus tard j'avais doublé de volume. Admis à l'hôpital en urgence, les médecins m'ont annoncé qu'il s'agissait d'une allergie. Ils m'ont même pris en photo tellement mon apparence était impressionnante ! Pendant 15 jours, j'ai reçu des soins intensifs. Je suis sorti avec une peau neuve et avec un autre traitement, que je prends depuis 30 ans et qui me convient très bien. Benoît, 55 ans

› Les troubles de l'humeur

La prise d'un traitement peut avoir des conséquences sur notre moral et entraîner des perturbations sur le plan émotionnel. Il est souvent difficile de déterminer si cet état dépressif est lié à la prise d'un médicament ou simplement à la difficulté de vivre notre maladie. Ces dérèglements psychologiques peuvent prendre différentes formes : coups de cafard, hypersensibilité (nous prenons les événements trop à cœur, nous avons tendance à pleurer facilement, nous réagissons d'une manière excessive à des situations banales), perte du plaisir et du goût pour les choses que nous aimions auparavant...

Trucs et astuces

Nous devons entendre la parole de nos proches s'ils tirent la sonnette d'alarme, car bien souvent nous ne nous en rendons pas compte nous-mêmes, et en parler à notre médecin et/ou à consulter un psy.
Avec le temps, nous apprenons à nous dire qu'après un mauvais passage, l'apaisement est là, et que nous pourrions profiter pleinement des périodes où nous nous sentirons mieux.
Nous devons aussi nous forcer à ne pas rester inactifs, et retrouver l'envie de nous faire plaisir : sorties, activités culturelles, rencontres avec des amis, exercice physique au grand air, marche, piscine (en dehors des périodes de poussées).

« Quand je pense à « l'avant PR », je me rappelle que la patience était ma première qualité. Maintenant, avec la prise de nombreux médicaments depuis plusieurs années, je peux dire que l'impatience, et parfois un état dépressif, forment les principaux troubles de mon comportement. Mais les douleurs sont moindres... Antoine, 34 ans

« Après avoir commencé mon nouveau traitement anti-TNF, je me sentais dans un état bizarre : sautes d'humeur, périodes d'euphorie et de déprime. Je sursautais quand le téléphone sonnait, j'étais hypersensible. La faute au médicament ou à la PR ? Je ne sais pas, mais ce que j'ai constaté, c'est que cela a disparu quand j'ai arrêté ce traitement. Marie-Christine, 50 ans

› La fatigue

La fatigue est souvent liée à notre maladie et à la chronicité des douleurs de la PR. Mais certains médicaments, notamment ceux contre la douleur, ou les décontractants, induisent une somnolence : ils sont identifiables par un logo sur la boîte (une voiture dans un triangle rouge). Cette somnolence peut entraîner des difficultés de concentration, une irritabilité, et paradoxalement un mauvais sommeil nocturne, d'où le cercle vicieux de la fatigue. De même, la cortisone a tendance à énerver. Si notre maladie le permet, il est conseillé de la prendre le matin pour éviter les insomnies, ou encore de fractionner la prise entre le matin et le soir.



Trucs et astuces

Pour une meilleure qualité de sommeil, apprenons à bien nous relaxer avant de nous coucher, et soyons attentifs à la température de la chambre ainsi qu'à notre literie.

Dans la journée, nous devons apprendre à nous relaxer, et organiser nos journées en alternant périodes d'activité et plages de repos. Une courte sieste dans l'après-midi peut permettre de récupérer.

› La perturbation de la vie sexuelle

Certains médicaments peuvent avoir un effet sur le désir sexuel (libido). Quand il n'est pas au rendez-vous, l'explication est aussi à rechercher au niveau de notre état psychologique ou d'un déficit hormonal. Essayons d'en parler avec notre médecin et avec notre conjoint : mettre des mots sur l'absence de désir est toujours positif. Au besoin, il peut être utile de voir un sexologue.

Les troubles sexuels peuvent aussi être liés à des problèmes physiques. Certains médicaments provoquent des problèmes d'érection ou une sécheresse vaginale, qui peut rendre les rapports sexuels difficiles et douloureux. Il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin : il existe des traitements adaptés à chaque situation.

› Les problèmes de peau

Dans notre cas, ils sont souvent dus aux traitements de fond ou à la cortisone. De nombreux médicaments peuvent occasionner des troubles mineurs : sécheresse de la peau, manque de souplesse, sensation de peau « rugueuse », petits boutons, rougeurs, irritations, démangeaisons, apparition de taches sur la peau, peau plus fine donc plus fragile, « bleus » plus fréquents, modification du teint et de la pilosité...

Trucs et astuces

Toutes les personnes qui prennent un traitement doivent accorder plus d'attention et de temps aux soins de la peau : hydrater quotidiennement tout le corps avec une crème pour peaux sèches ou très sèches, boire beaucoup d'eau, consulter un dermatologue pour des conseils appropriés...

Nous ne devons pas confondre allergie et photosensibilité.

Si nous observons des plaques rouges à des endroits sensibles de notre corps (visage, torse, cuisses) ou des taches apparaissant sur notre peau après une exposition au soleil, il s'agit de photosensibilité. De nombreux médicaments ne font pas bon ménage avec le soleil. Cela peut avoir des conséquences sérieuses : risque d'insolation et de coups de soleil très rapides.

Bon à savoir

Fuir le soleil si nous prenons de la cortisone à forte dose ou depuis longtemps, ou du méthotrexate. De façon générale, toujours se protéger du soleil lorsque nous sommes sous traitement : chapeau, vêtements à manches longues, crème écran total, rester à l'ombre entre 12h et 16h.

Habitant dans le midi, le soleil est un besoin vital pour moi. Auparavant, je n'hésitais pas à me dorer dès que je pouvais, mais avec la prise de médicaments, de nombreuses taches et plaques brunes sont apparues sur mon corps, surtout sur mes bras. Depuis, je fais très attention, mais le mal est déjà fait... Aussi, un bon conseil : pas trop d'exposition au soleil !

Catherine, 64 ans

› **Les problèmes de bouche**

La prise de cortisone peut provoquer une acidité de la salive, ce qui favorise les caries. D'autres troubles peuvent apparaître : saignements au brossage, inflammation des gencives... Des traitements locaux existent et peuvent améliorer ces effets.

De façon générale, nous devons avoir une hygiène buccale et dentaire très rigoureuse pour éviter les infections.

Trucs et astuces

Utilisons régulièrement des bains de bouche contenant une solution antiseptique. Il peut être utile de consulter un orthodontiste si nos dents ont tendance à s'infecter.

› La modification de la vue

Une difficulté à lire, une vision trouble, une anomalie de la vision des couleurs (particulièrement le rouge) peuvent être des effets secondaires de médicaments.

La prise de plaquenil nécessite un contrôle (fond d'œil, champ visuel, vision des couleurs), habituellement une fois par an, chez un spécialiste ou à l'hôpital.

Avec la prise de fortes doses de cortisone de façon prolongée, il existe également une augmentation du risque d'apparition d'une cataracte ou d'un glaucome.

Une prise prolongée de cortisone avait induit chez moi une cataracte : c'est une opacité du cristallin provoquant une gêne visuelle importante. J'avais l'impression d'avoir en permanence un voile devant les yeux. La chirurgie a réparé les dégâts. On m'a implanté des petites lentilles transparentes à la place du cristallin. J'ai retrouvé une bonne vue et un confort visuel. Isabelle, 56 ans

› La modification de l'apparence physique

Les cheveux

Certains traitements peuvent entraîner une légère chute de cheveux ou une perte du volume capillaire. Mieux vaut éviter les produits agressifs (colorations, permanentes) afin de protéger nos cheveux.

La prise de poids

La corticothérapie peut augmenter l'appétit, d'où une prise de poids. À nous de ne pas laisser la situation dérapier, d'être vigilants et de réagir si nous grossissons, en consultant au besoin un nutritionniste qui pourra mettre en place une alimentation appropriée.

Si nous prenons de fortes doses de cortisone, il est impératif de manger très peu salé et très peu sucré, et de boire une eau très pauvre en sodium. La prise de cortisone favorise la rétention d'eau, ce qui peut entraîner l'apparition d'œdèmes.

La mise sous traitement peut être une bonne occasion pour revoir nos habitudes alimentaires et faire un peu de sport.

“ Pour éviter une prise de poids suite à une corticothérapie à 60 mg de cortisone, j’ai été dans l’obligation de suivre un régime strictement sans sel. Quel parcours du combattant !!! En effet, dans notre alimentation moderne, le sel est présent partout : eau, conserves, fromage, pain, et même les gâteaux. D’où lecture des étiquettes, prise de contact avec les fournisseurs...

Résultat : retour aux fourneaux avec des produits frais ou congelés nature, et commande spéciale à la boulangerie pour du pain sans sel.

Faire tout soi-même est prenant, surtout le soir en rentrant du travail, mais quelle satisfaction au final de n’avoir pris que deux kilos malgré le risque encouru (rétention d’eau) !

Marie Marthe, 51 ans

› La fragilité des os

L’une des principales conséquences de la prise de cortisone à forte dose et à long terme est qu’elle fragilise les os, et accentue le risque d’ostéoporose. Il faut donc renforcer la surveillance en pratiquant un examen de densitométrie osseuse. L’ANDAR demande le remboursement total de cet examen, qui coûte environ 80 € et n’est pris en charge par la Sécurité sociale que s’il est réalisé à l’hôpital, et dans certaines conditions.

Parallèlement, il est recommandé d’adopter une alimentation riche en calcium (au moins trois produits laitiers par jour), d’avoir une exposition solaire minimale, productrice de vitamine D (un quart d’heure par jour suffit) et de pratiquer une activité physique régulière (qui stimule les cellules des os). Des traitements médicamenteux peuvent aussi être utiles si ces mesures sont insuffisantes (comprimés de calcium associés à de la vitamine D, traitement anti-ostéoporotique).

› La baisse des défenses immunitaires

Les traitements de fond de la PR, les anti-TNF et la cortisone diminuent les défenses immunitaires, et notre organisme se défend moins bien contre les infections (immunodépression induite).

Une fragilité accrue aux infections bactériennes

Sous traitement, nous sommes donc plus sensibles aux infections, et il existe un risque que ces infections soient plus graves.

Nous devons avoir une hygiène corporelle très stricte, surtout au niveau des dents (infection dentaire), des pieds (ongle incarné, mycose) et de l'hygiène intime. Les infections urinaires sont fréquentes, mais elles sont facilement traitées par des antibiotiques.

Au moindre doute et systématiquement en cas de fièvre, il faut consulter son médecin, car cela peut être le signe d'une infection qui peut évoluer rapidement. Le traitement de fond de la PR doit parfois être interrompu lorsque nous avons une infection, nous devons donc être particulièrement vigilants lorsque nous prenons ces traitements.

Bon à savoir

Si nous avons des prothèses, il est nécessaire de prendre des antibiotiques, prescrits par notre médecin, avant et après certaines séances chez le dentiste et le podologue. Dans tous les cas, nous devons prévenir les professionnels de santé de notre maladie et de nos traitements.

Les problèmes de cicatrisation

La cicatrisation d'une plaie est un phénomène biologique de réparation, que la cortisone et les traitements de fond ralentissent.

En cas de petits bobos, la cicatrisation peut être suivie de boursouflures et/ou d'une dépigmentation.

Trucs et astuces

Nous devons effectuer une désinfection minutieuse dès que nous avons une plaie ou une coupure et éviter les soins agressifs (surtout en pédicurie).



Bon à savoir

Si nous devons subir une intervention chirurgicale, elle doit être programmée avec notre médecin en fonction de la prise de nos traitements.

Les conséquences sur les fonctions vitales

Il peut arriver qu'un médicament ait des effets nocifs sur le foie, les reins, le pancréas, etc.

Une toxicité due à un médicament peut amener le médecin à arrêter immédiatement le traitement.

Il est donc absolument nécessaire d'effectuer rigoureusement et régulièrement les examens sanguins recommandés dans le cadre du traitement de fond de la PR, par exemple le contrôle des transaminases hépatiques et de la créatinémie, qui permettent de vérifier le bon fonctionnement du foie et des reins.

« Je prenais un traitement de fond depuis de nombreuses années. C'est le seul médicament qui s'était révélé réellement efficace pour moi. Je faisais mes prises de sang régulièrement et mon rhumatologue a dû interrompre mon traitement après une chute importante des globules blancs, malgré le bienfait que ce médicament m'apportait. »

Anna, 62 ans



Les effets secondaires inconnus à long terme

Notre maladie nous impose de prendre des traitements pendant de longues années. Nous avons besoin de ces médicaments pour vivre correctement, mais parfois nous sommes inquiets des conséquences qu'ils pourraient avoir plus tard sur notre corps et notre santé.

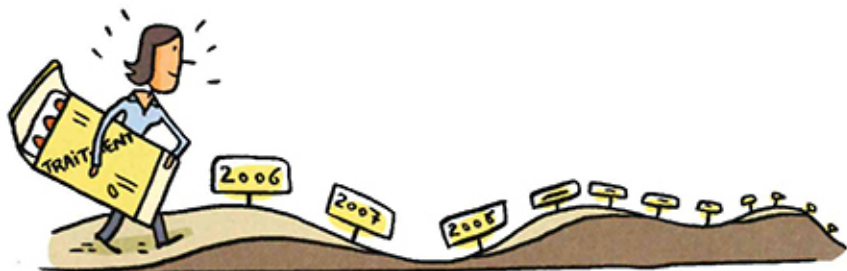
Les effets indésirables des médicaments sont toujours minutieusement étudiés et suivis, mais certains sont découverts au fur et à mesure de l'utilisation, ce qui peut déboucher, dans de rares cas, sur le retrait du marché d'un médicament.

Si un traitement nous est nécessaire et qu'il est bénéfique pour notre qualité de vie, nous devons accepter cette petite part d'incertitude.

Certains d'entre nous retardent la prise d'un traitement pour cette raison.

Si c'est notre cas, nous ne devons pas culpabiliser, mais au contraire en parler avec notre médecin, apprendre à gérer nos craintes, peser le pour et le contre. Dans le cas de la PR, la prise d'un médicament est rarement vitale : il s'agit de nous apporter une amélioration du quotidien et d'agir au plus vite pour éviter les destructions irréversibles de nos articulations. Si nous ne sommes pas prêts aujourd'hui, nous le serons peut-être dans quelques mois.

Il faut nous laisser le temps d'analyser nos blocages psychologiques et d'accepter cette idée, pour prendre notre traitement avec confiance et espoir.



« Je suis sous biothérapie depuis quatre ans et je sais que nous n'avons pas encore un recul suffisant pour connaître tous les effets secondaires, notamment à long terme. Mais ces produits me soulagent énormément et ont changé ma vie. Mon quotidien n'a plus rien à voir avec ce qu'il était avant l'existence de ces médicaments. Je préfère avoir maintenant une vie supportable et même agréable, et tant pis si ces traitements ont des effets négatifs sur ma santé dans quelques années. »

Séverine, 43 ans

Trucs et astuces

Les associations de malades comme l'ANDAR peuvent vous permettre de discuter, par téléphone ou internet, avec des personnes qui prennent ces traitements et vous feront partager leur expérience.



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 : 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

**Article n°7 : Quelle qualité de vie avec les traitements
de la polyarthrite rhumatoïde ?**

Article n°8 : La polyarthrite rhumatoïde et les droits sociaux

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 d'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

Les brochures Article! sont enrichies par l'expérience de tous.

Si vous avez des "trucs et astuces" qui vous facilitent la vie avec la PR,

vous pouvez nous les transmettre en écrivant au comité de rédaction Article!

à l'adresse de ANDAR siège national; ils seront peut-être repris dans les prochaines brochures !

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