

## Je commande les articles suivants :

- ☐ Des rhumatismes? Moi?  
Livret, gratuit (F 005)
- ☐ Restez souple et en forme!  
Dépliant, gratuit (F 1001)
- ☐ Soulager activement les douleurs  
Livre, CHF 25.00\* (F 470)
- ☐ Magazine forumR  
Exemplaire d'essai, gratuit (CH 304)
- ☐ Faire de bonnes choses qui restent.  
Guide testamentaire, gratuit (F 009)
- ☐ Moyens auxiliaires  
Catalogue, gratuit (F 003)
- ☐ Ouvre-bouteille Pet Boy  
CHF 13.80\* (n° d'art. 6301)
- ☐ Pince de ménage  
CHF 32.60\* (n° d'art. 5403)
- ☐ Articles supplémentaires \_\_\_\_\_

\* Frais de port non inclus

- ☐ Je souhaite soutenir le travail d'intérêt général de la Ligue suisse contre le rhumatisme.  
Veuillez m'envoyer des informations complémentaires.
- ☐ Je souhaite devenir membre de la Ligue contre le rhumatisme.  
Veuillez me contacter.

Numéro de téléphone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Ligue suisse contre le rhumatisme  
Notre action – votre mobilité



**Conseil, mobilité,  
accompagnement: nous aidons  
les personnes souffrant  
de rhumatismes à mieux vivre  
au quotidien.**

Ligue suisse contre le rhumatisme  
Tél. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.ligues-rhumatisme.ch

Société  
Suisse de  
Rhumatologie

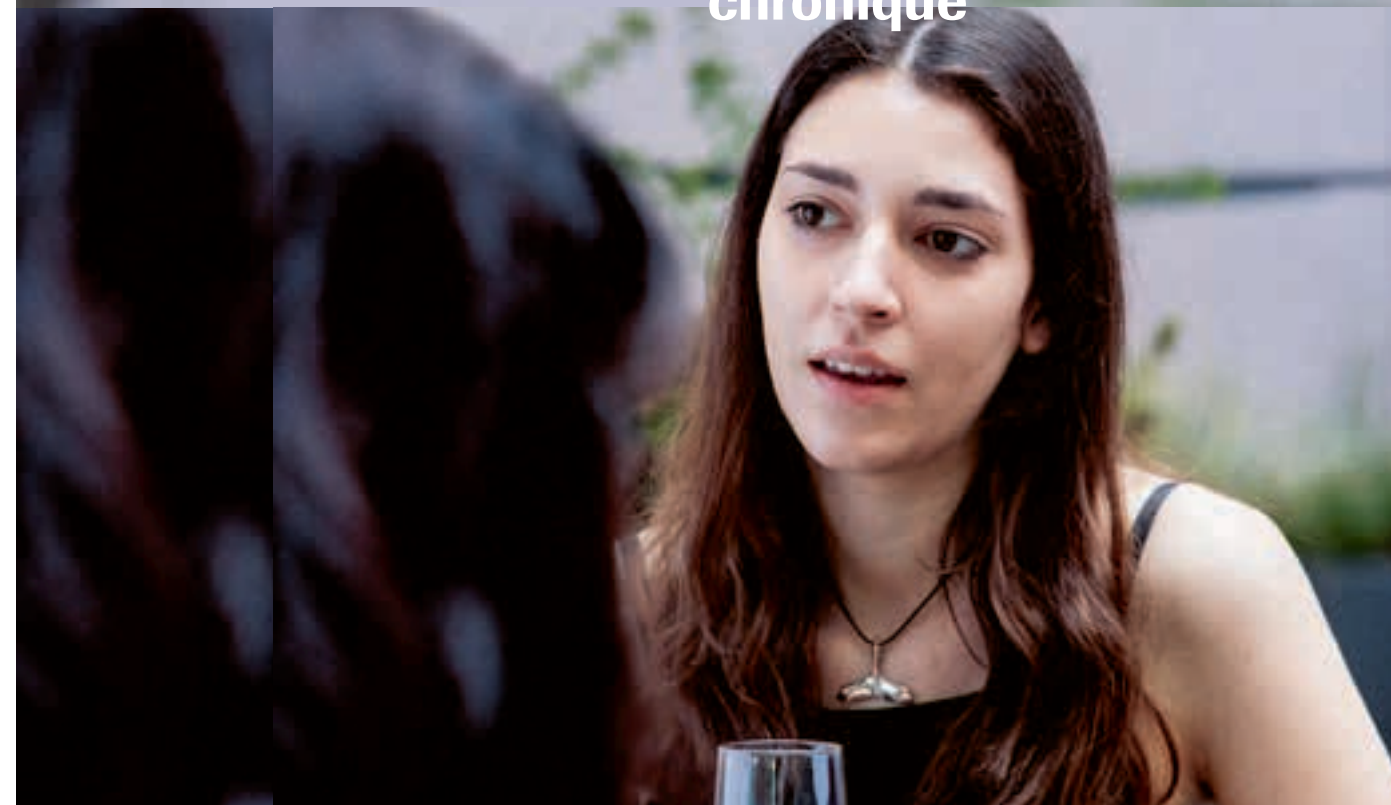
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Notre action – votre mobilité



F 341 / 4'500 / OD / 8.2020

# Polyarthrite rhumatoïde

## Vivre avec une maladie chronique





**L'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose, le mal de dos et les rhumatismes des parties molles sont les affections rhumatismales les plus fréquentes.** Il existe en tout près de 200 tableaux cliniques. Le rhumatisme peut affecter le dos, les articulations, les os ou les parties molles.

Contactez-nous pour plus d'informations sur les rhumatismes, les moyens auxiliaires et les offres d'activités physiques dans votre région :

Ligue suisse contre le rhumatisme  
Tél. 044 487 40 00 · [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)



Faites un don avec  
TWINT !



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le don



Rédaction et direction du projet  
My To-Siegrist, Siegristo GmbH, MuttENZ  
André Siegrist, Siegristo GmbH, MuttENZ  
Marianne Stäger, Ligue suisse contre  
le rhumatisme

Éditeur  
© by Ligue suisse contre le rhumatisme,  
1<sup>re</sup> édition 2020



B

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse



Expéditeur

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Rue / No. \_\_\_\_\_

NPA / Localité \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Ligue suisse  
contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

<b>2</b>	<b>Avant-propos</b>
<b>4</b>	<b>Aspects médicaux</b>
<b>5</b>	Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde ?
<b>10</b>	Quelles sont les causes de la polyarthrite rhumatoïde ?
<b>12</b>	Comment le diagnostic est-il établi ?
<b>15</b>	Quel est le traitement médicamenteux ?
<b>23</b>	Quand une opération est-elle nécessaire ?
<b>24</b>	Quel est le pronostic de la polyarthrite rhumatoïde ?
<b>25</b>	<b>Vivre avec la polyarthrite rhumatoïde</b>
<b>26</b>	Enfin un diagnostic
<b>29</b>	La relation médecin-patient-e
<b>31</b>	Tenez le journal de votre maladie
<b>33</b>	L'entourage personnel
<b>35</b>	L'entourage professionnel
<b>39</b>	Polyarthrite rhumatoïde et désir d'enfant
<b>41</b>	<b>Thérapies complémentaires</b>
<b>42</b>	Ergothérapie et moyens auxiliaires
<b>44</b>	Physiothérapie et activité physique
<b>47</b>	Alimentation
<b>50</b>	Les médecines complémentaires
<b>52</b>	La santé bucco-dentaire
<b>53</b>	Aspects psychologiques
<b>55</b>	Adresses utiles
<b>58</b>	Association suisse des polyarthritiques
<b>60</b>	Ligue suisse contre le rhumatisme

# Avant-propos

**Chère lectrice, cher lecteur,**

**Vous vous posez des questions sur la polyarthrite rhumatoïde ? Le diagnostic de PR\* a-t-il été posé pour vous-même ou l'un de vos proches ? Dans ce cas, vous ressentez peut-être ce que j'ai ressenti il y a 20 ans.**

Lorsque l'on est confronté à ce genre de diagnostic, on se retrouve subitement en pleine tempête, dans une confusion totale de sentiments et d'informations. Durant cette première phase, il est normal que beaucoup de choses soient chamboulées et que l'on ne soit pas en mesure d'évaluer exactement les implications du diagnostic. Cette brochure peut vous aider à répondre aux questions que vous vous

---

\* Dans cette brochure, nous utilisons l'abréviation courante « PR » pour « polyarthrite rhumatoïde ».

posez fréquemment. Une fois le diagnostic confirmé, vous devez vous adresser à un ou une rhumatologue de votre choix, et définir ensemble un traitement de fond efficace. Dans le même temps, il est conseillé de prendre le temps nécessaire pour « digérer » et accepter le diagnostic. Dès que vous y serez prêt·e, vous pourrez évaluer le large éventail de thérapies complémentaires et de solutions pour améliorer votre quotidien. Et, bien entendu, ce sera alors le bon moment pour faire des projets d'avenir à moyen et long terme

Cette brochure a pour but de vous informer au sujet de la PR, à travers une présentation détaillée. Nous aimerions également souligner l'importance de la confiance et de l'autonomie à acquérir vis-à-vis de cette maladie. Vous avez raison de prendre votre PR au sérieux. Mais vous n'avez aucune raison de vous laisser intimider par elle et encore moins de vous résigner. Au contraire : plus vous affrontez le diagnostic de manière déterminée et précoce, plus les chances d'une évolution favorable et d'une meilleure qualité de vie sont élevées.

Bien cordialement,  
My Siegrist

Vit depuis 20 ans avec la polyarthrite rhumatoïde ;  
mère de trois enfants, exerce une activité professionnelle



# Aspects médicaux

**Le mot « rhumatisme » vient du grec ancien et signifie « flux » ou « écoulement ».**

**Il illustre parfaitement le fait que les manifestations rhumatologiques, en particulier les douleurs, peuvent être perceptibles dans différentes régions du corps au cours de l'évolution de la maladie.**

Les maladies rhumatismales touchent principalement le tissu conjonctif et de soutien de l'appareil locomoteur, c'est-à-dire les os, les articulations et les parties molles (muscles, tendons, bourses séreuses, etc.). Plus rarement, d'autres organes peuvent également être affectés. On distingue plus de 200 formes de maladies rhumatismales. Les causes des rhumatismes peuvent être une surcharge (p.ex. rhumatismes des parties molles, notamment le tennis-elbow), des phénomènes d'usure (p.ex. arthrose), des agents pathogènes infectieux (p.ex. borréliose) ou encore des troubles du métabolisme (p.ex. goutte). Les rhumatismes peuvent être héréd-

ditaires ou être dus à un dérèglement du système immunitaire. Mais la cause exacte d'une maladie rhumatismale est souvent mal connue. La spécialité médicale qui traite des maladies rhumatismales est la rhumatologie.

## Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde ?

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est une maladie définie médicalement, connue depuis l'Antiquité, av. J.-C., et qui avait déjà été décrite par le médecin grec Hippocrate vers 400 av. J.-C. La polyarthrite rhumatoïde n'est pas une maladie rare : c'est la maladie articulaire inflammatoire la plus fréquente. En Suisse, elle touche environ 1 % de la population, soit 85 000 personnes.

## Une maladie chronique bien traitée

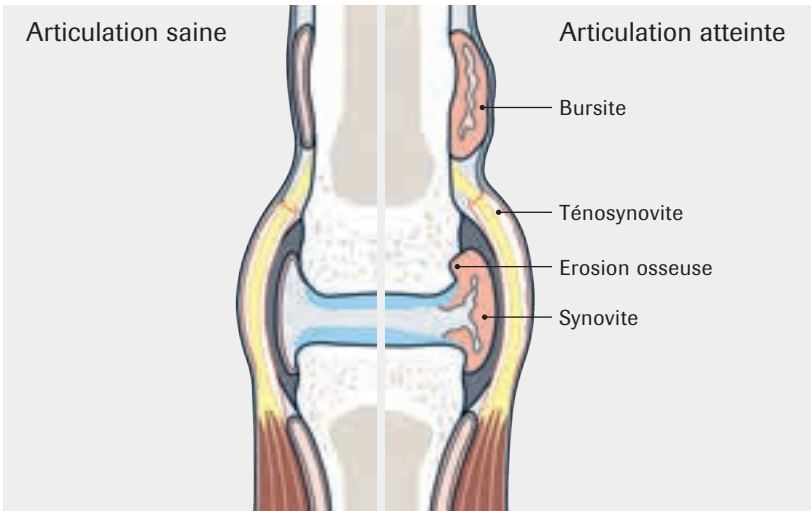
La polyarthrite rhumatoïde est une maladie chronique, c'est-à-dire qu'elle ne disparaît pas toute seule. Cependant, la plupart des personnes souffrant de PR bénéficient aujourd'hui d'une bonne qualité de vie et d'une autonomie élevée grâce à des traitements efficaces.



### Des rhumatismes ? Moi ?

Guide pratique (F 005)

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)



Dans la plupart des cas, les articulations basales et médianes des doigts et des orteils sont touchées. Les grandes articulations comme les coudes, les épaules, les genoux et les hanches sont aussi souvent concernées. L'inflammation peut également affecter l'articulation supérieure de la colonne vertébrale, située entre le crâne et la première vertèbre cervicale, l'articulation temporo-maxillaire et l'articulation du larynx (enrouement!) ou des organes tels que la sclérotique (blanc de l'œil), la plèvre ou le péricarde. Si elle n'est pas traitée, une inflammation durable des articulations entraîne des douleurs chroniques s'accompagnant d'une dégradation croissante des cartilages, des tendons et, finalement, des os. Outre la perte de la force et de la mobilité, il en résulte une déformation des articulations.

### **Les atteintes sont généralement bilatérales**

Les femmes sont trois fois plus souvent touchées par la polyarthrite rhumatoïde que les hommes. La maladie apparaît généralement entre 30 et 60 ans. Elle se caractérise également par des œdèmes apparaissant par poussées



## Qu'est-ce qu'une poussée ?

Grâce aux traitements actuels, beaucoup de personnes concernées voient leurs douleurs disparaître durant de longues périodes. Puis la maladie revient soudainement. Le terme « poussée » désigne cette soudaine recrudescence de la PR et des symptômes associés. Une poussée peut durer plusieurs jours ou semaines.

Les signes d'une poussée sont les suivants :

- Articulations enflées, raides et très douloureuses
- Forte sensation de malaise similaire à une grippe
- Élévation de la température
- Sécheresse des muqueuses
- Grande fatigue
- Troubles du sommeil

Lors d'une poussée, les personnes souffrant de PR ont besoin de plus de temps que d'habitude pour retrouver la mobilité de leurs articulations au réveil. Cela peut durer jusqu'à deux heures. On observe une diminution importante de la force, particulièrement dans les mains et les doigts.

### **Identifiez les facteurs déclenchants possibles**

Le stress, le surmenage ou une autre maladie, par exemple une infection, peuvent déclencher une poussée de PR. Il vous faudra peut-être vérifier les modalités de prise de vos médicaments (régularité, heures, interactions avec de nouveaux médicaments, etc.) ou adapter votre traitement médicamenteux.

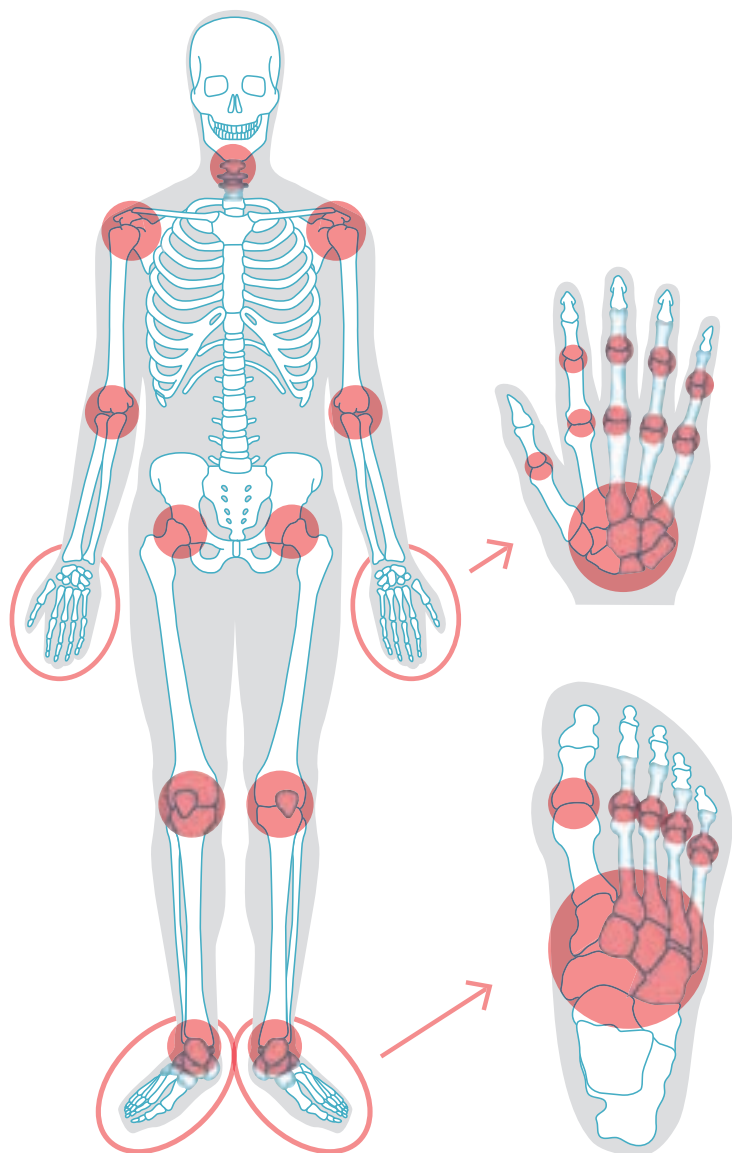
## **Demandez conseil à votre médecin**

Lors d'une poussée de PR, l'activité inflammatoire de la maladie augmente fortement. Il est conseillé aux personnes concernées de demander conseil à un ou une spécialiste dans les plus brefs délais afin que les douleurs diminuent le plus rapidement possible et que les articulations ne soient pas davantage endommagées. Les exercices physiques, les antalgiques ou les applications de froid et de chaleur peuvent également apporter un soulagement.

## **Acceptez d'être aidé**

Ce serait une erreur de n'accepter aucune aide pendant une poussée. Essayez de dormir beaucoup. Fixez-vous des priorités et répartissez les tâches les plus importantes tout au long de la journée ou de la semaine.

associés à une raideur importante des articulations au réveil. Cette raideur matinale disparaît au plus tôt au bout de 30 minutes, mais le plus souvent seulement après plusieurs heures. Les articulations douloureuses sont enflées et chaudes. Dans la plupart des cas, les atteintes sont symétriques, c'est-à-dire qu'elles touchent les deux côtés du corps.



Articulations touchées par la PR

## Quelles sont les causes de la polyarthrite rhumatoïde ?

Les causes et l'apparition de la polyarthrite rhumatoïde ne sont pas encore parfaitement comprises et sont controversées au sein de la communauté scientifique. Il est largement admis que la polyarthrite rhumatoïde est due à un dysfonctionnement du système immunitaire et est conditionnée par de nombreux facteurs.

### Qu'est-ce qu'une maladie auto-immune ?

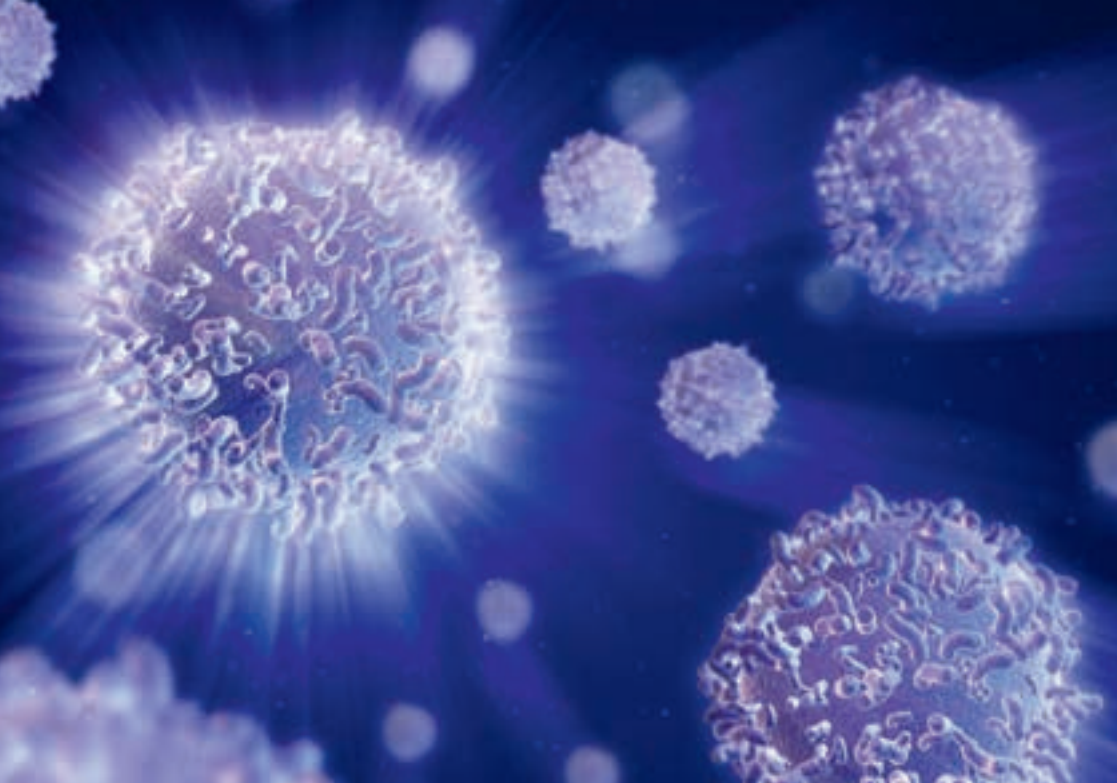
Chaque individu possède un système de défense du corps, le système immunitaire, qui protège l'organisme des cellules et substances nocives. Ces dernières peuvent émaner des propres cellules de l'organisme, comme dans le cas des cancers, ou de l'extérieur, par exemple en cas d'infections.

**Les cellules les plus importantes du système immunitaire sont les globules blancs.** Elles séparent le bon grain de l'ivraie en distinguant les cellules utiles bénéfiques des cellules nocives préjudiciables parmi toutes les cellules de l'organisme et les cellules étrangères. Elles éliminent les cellules nocives au moyen d'une inflammation. On parle d'auto-immunité lorsque ces globules blancs provoquent non seulement une inflammation des tissus touchés par des agents pathogènes, mais s'attaquent aussi aux tissus sains. Dans le cas de la polyarthrite rhumatoïde, cette inflammation de tissus sains par les cellules immunitaires de l'organisme se produit principalement dans les articulations.

### Risque de polymorbidité

Une maladie auto-immune comme la polyarthrite rhumatoïde peut s'accompagner d'autres maladies. Les personnes souffrant de PR présentent un risque 48 % plus élevé de développer une maladie cardiovasculaire.





maladie de fond (Physiothérapie et activité physique, voir p. 44). Lorsqu'une personne est atteinte de deux maladies ou plus simultanément, on parle de multimorbidité ou de polymorbidité.

### **Facteurs possibles**

Les facteurs exerçant une certaine influence sur l'apparition de la maladie vont de l'hérédité aux hormones et à l'alimentation, en passant par les infections préalables et les facteurs environnementaux. À ce jour, on a identifié plus de 20 mutations génétiques qui favorisent l'apparition de la maladie sans en être les uniques responsables. Pendant la grossesse, on observe en outre une réduction de la fréquence et de la gravité des poussées de polyarthrite

rhumatoïde, ce qui pourrait s'expliquer par d'autres facteurs hormonaux. Certaines compositions des bactéries intestinales se rencontrent également fréquemment dans la polyarthrite rhumatoïde, ce qui est notamment influencé par l'alimentation.

## Comment le diagnostic est-il établi ?

Le diagnostic d'une polyarthrite rhumatoïde nécessite une certaine expérience de la part des médecins. Il ne peut pas être posé uniquement à partir des résultats de certaines radiographies ou analyses sanguines. Il requiert la confrontation d'atteintes (symptômes) typiques avec certains résultats de l'examen rhumatologique. Comme les lésions articulaires peuvent progresser rapidement en cas de polyarthrite rhumatoïde, il est important de confirmer le diagnostic le plus tôt possible.

## Anamnèse

L'interrogatoire médical d'une personne sur sa santé est appelé anamnèse. Celle-ci forme la base du diagnostic d'une maladie. Le ou la médecin n'a pas seulement besoin d'une description précise des symptômes. Il est important de savoir quelles sont les répercussions de ces symptômes sur le quotidien de la personne concernée, s'il y a eu des maladies infectieuses dans le passé et si les symptômes varient selon l'heure de la journée ou se renforcent au repos ou à la mobilisation.

En cas de suspicion de polyarthrite rhumatoïde, les symptômes associés typiques, tels que la fièvre, la fatigue, la raideur des articulations le matin (raideur matinale), la variation du poids et la sécheresse des yeux, de la bouche et du nez, sont également vérifiés. Par ailleurs, vos autres

antécédents médicaux et les maladies présentes dans votre famille sont également importants.

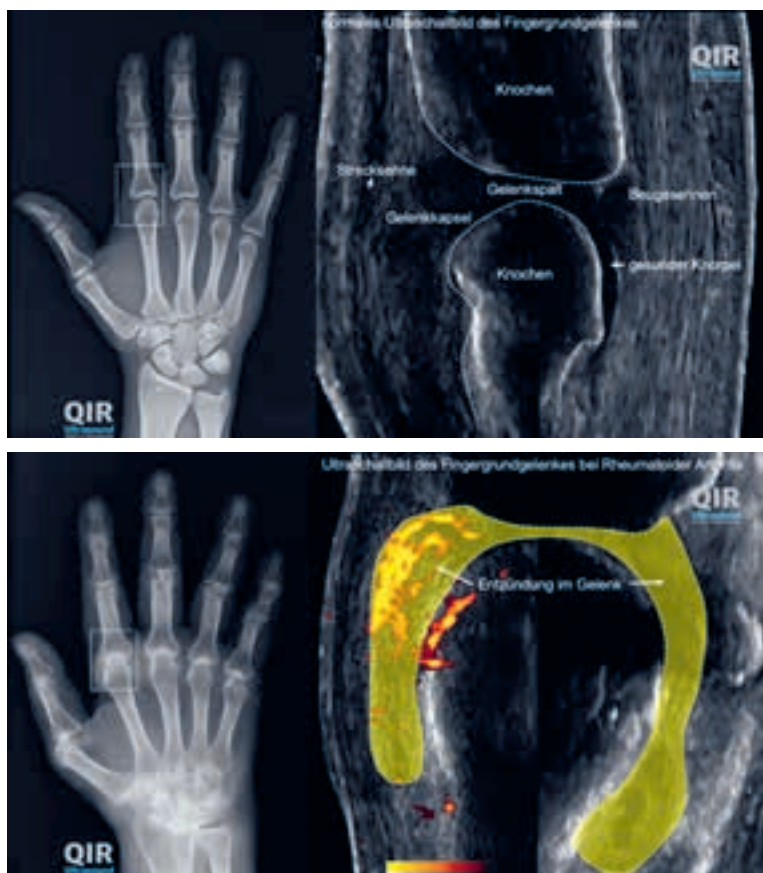
### **Examen médical**

L'examen médical vise à identifier, d'une part, les inflammations articulaires typiques et, d'autre part, les signes d'autres causes éventuelles des symptômes. Dans plus de 80 % des cas, les rhumatologues expérimentés sont en mesure d'établir le diagnostic sur cette base.

### **Examens complémentaires**

Le diagnostic est ensuite généralement de nouveau vérifié avec des analyses de laboratoire, des échographies et des radiographies. Ces examens permettent d'exclure d'autres maladies, tout en offrant une évaluation plus précise de la gravité et de l'évolution probable de la polyarthrite rhumatoïde.

Dans la formule sanguine, les paramètres inflammatoires élevés, les facteurs rhumatoïdes typiques et les auto-anticorps (anticorps anti-CCP) indiquent une forte activité de la maladie (poussée) et une possible évolution défavorable. Sur l'échographie, on recherche un épaississement de la membrane articulaire, un épanchement de synovie, une forte irrigation de l'articulation et plus particulièrement de petites lésions dans les os situés à proximité de l'articulation. Ces lésions sont appelées érosions. Les érosions et, le cas échéant, une perte osseuse associée aux processus inflammatoires (ostéoporose) sont diagnostiquées par des radiographies des mains et des pieds. Après un an au plus tard, les radiographies sont comparées avec l'état précédent. Cette comparaison montre si la maladie est maîtrisée ou si, au contraire, le traitement doit être intensifié ou ajusté.



En haut : Articulation métacarpo-phalangienne saine sur la radiographie (à gauche) et l'échographie (à droite).

En bas : Articulation métacarpo-phalangienne atteinte de PR sur la radiographie (à gauche) et l'échographie (à droite).

En cas de doute, des examens complémentaires sont réalisés, par exemple l'analyse chimique et microscopique de la synovie ou encore des scanners et des IRM. Les résultats des analyses de laboratoire, des échographies, des radiographies ou des IRM doivent être interprétés par des rhumatologues expérimentés. C'est en effet sur la base de cette interprétation que le traitement sera défini.



## Quel est le traitement médicamenteux ?

L'objectif déclaré du traitement médicamenteux de la polyarthrite rhumatoïde est la rémission, c'est-à-dire la régression des symptômes de la maladie. Il doit permettre de combattre les douleurs, la raideur des articulations et la perte de mobilité. Le traitement vise en outre à prévenir les futures lésions des articulations et les malpositions, ainsi que les complications plus ou moins graves comme les inflammations de la peau (nodules rhumatoïdes), des yeux, de la plèvre, du péricarde et des vaisseaux sanguins (vasculite).

### Traitement de fond

La polyarthrite rhumatoïde nécessite le plus souvent un traitement de fond visant à inhiber le système immunitaire (immunosuppression). Ce traitement de fond doit généralement être pris pendant de nombreuses années, parfois toute la vie, pour empêcher les poussées de rhumatisme. Le choix des médicaments destinés à inhiber le système immunitaire (immunosuppresseurs) dépend de la gravité et du pronostic de la polyarthrite rhumatoïde. Bien entendu, l'efficacité du traitement de fond est régulièrement contrôlée par votre médecin. Le traitement est ajusté si nécessaire. Les éventuels



### Qu'entend-on par rémission ?

La rémission est la régression temporaire ou durable des symptômes d'une maladie. La rémission est l'objectif déclaré du traitement de la polyarthrite rhumatoïde.

effets secondaires, interactions avec d'autres médicaments ou complications sont également surveillés. La famille des traitements de fond comprend des substances très variées sur le plan pharmacologique.

### Immunosuppresseurs de synthèse

En jargon médical : cs DMARDs = conventional synthetic Disease Modifying Anti-Rheumatic Drugs

Ce sont des anti-inflammatoires particuliers qui, contrairement aux AINS et aux corticostéroïdes (voir p. 19 et 20), ont beaucoup moins d'effets secondaires à long terme pour les personnes souffrant de PR. Par ailleurs, un avantage important de ces médicaments est qu'ils n'agissent pas seulement sur les symptômes, mais aussi contre l'inflammation et les douleurs. En règle générale, ils ralentissent – voire stoppent – l'évolution de la maladie et la lésion des articulations. Leur inconvénient est que leur délai d'action est souvent de plusieurs semaines, voire de quelques mois après le début du traitement. Le traitement de fond de premier choix est généralement le méthotrexate. Selon le cas, on utilisera aussi le léflunomide, la sulfasalazine, l'hydroxy-chloroquine et d'autres immunosuppresseurs de synthèse, parfois en association.

### Immunosuppresseurs biologiques

En jargon médical : bDMARDs = biologic Disease Modifying Anti-Rheumatic Drugs

Si l'on ne parvient pas à réduire progressivement les doses de cortisone tout en contrôlant l'inflammation avec les médicaments de base synthétiques, c'est-à-dire obtenus par des moyens chimiques, on aura recours à des médicaments biologiques. Les médicaments biologiques sont généralement encore plus efficaces pour inhiber le système immunitaire. Un système immunitaire affaibli renferme

toutefois le risque d'une évolution plus grave en cas de maladies infectieuses. C'est pourquoi des contrôles médicaux réguliers sont nécessaires. Les personnes souffrant de PR doivent également informer immédiatement leur médecin traitant-e en cas de fièvre, de frissons ou d'autres signes d'une infection.

Les médicaments biologiques comprennent

- les inhibiteurs du TNF (infliximab, adalimumab, étanercept, golimumab et certolizumab),
- les inhibiteurs de l'IL-6 (tocilizumab et sarilumab),
- les anticorps dirigés contre les lymphocytes B (abatacept et rituximab).



## **Que sont les médicaments biologiques ?**

Les médicaments biologiques sont fabriqués à partir de cellules vivantes selon des procédés de génie génétique coûteux. Prescrits comme médicaments, ils coupent certaines voies de communication particulières afin d'intervenir dans le processus inflammatoire en cas de polyarthrite rhumatoïde. Les médicaments biologiques sont éliminés dans le corps par les voies biologiques. Ils sont généralement bien tolérés et peuvent être associés à un traitement de fond de synthèse si cela est jugé pertinent sur le plan rhumatologique.

Dans les articulations comme dans le reste du corps, les inhibiteurs du TNF désactivent de manière très précise le TNF $\alpha$  (tumor necrosis factor alpha), l'un des plus importants transmetteurs de l'inflammation. Les inhibiteurs IL6 et les anticorps anti-lymphocytes B fonctionnent selon le même principe, mais n'interviennent pas dans les mêmes régions du corps dans les processus inflammatoires.

## **Que sont les biosimilaires ?**

Pour les médicaments biologiques susmentionnés, il existe en plus des médicaments d'origine des répliques meilleur marché, appelées biosimilaires. Les préparations issues de la biotechnologie sont des molécules protéiques extrêmement complexes, pouvant comprendre jusqu'à 20 000 atomes. Aussi est-il très difficile de créer une copie exacte de l'original. C'est pourquoi on parle de biosimilaires. Contrairement aux génériques qui sont des copies de médicaments de synthèse, les biosimilaires forment par conséquent une classe de produits spécifique.

En Suisse, les biosimilaires sont soumis à une procédure d'homologation très longue. Selon les experts, les biosimilaires autorisés dans notre pays ne renferment donc pas de risques de sécurité plus importants que les produits originaux.

### Inhibiteurs des Janus kinases

En jargon médical : tsDMARDs = targeted synthetic Disease Modifying Anti-Rheumatic Drugs

Les petites molécules ciblées, appelées «small molecules», offrent un nouveau type de traitement particulier. Elles ont été autorisées en Suisse au cours des dernières années sous la forme des inhibiteurs des Janus kinases (tofacitinib, baricitinib et upadacitinib). Elles freinent aussi efficacement l'inflammation dans les articulations et d'autres tissus. En termes d'efficacité et de risque d'infection, elles sont comparables aux inhibiteurs du TNF et de l'IL-6 de la famille des immunosuppresseurs biologiques (voir p. 16). D'autres mécanismes d'action sont en cours d'étude.

### **Anti-inflammatoires non-stéroïdiens**

Les anti-inflammatoires classiques, c'est-à-dire les anti-inflammatoires non-stéroïdiens ou AINS, sont des antalgiques avec action anti-inflammatoire, mais sans les effets de la cortisone. Ils comprennent par exemple les principes actifs diclofénac (connu sous les marques Voltaren, Olfen, etc.), l'ibuprofène (connu sous les marques Brufen, Irfen, etc.) ou l'acide méfénamique (connu sous la marque Ponstan). Mais le naproxène, le piroxicam, l'acémétacine, l'étodolac et d'autres AINS possèdent, eux aussi, un très large spectre d'applications. C'est pourquoi ils comptent parmi les médicaments les plus prescrits dans le monde. Dans le cas de la polyarthrite rhumatoïde, les AINS ne suffisent généralement pas pour combattre la maladie. Ils sont employés uniquement comme médicaments de soutien en réserve pour les poussées aiguës. À long terme, les AINS peuvent en outre causer des lésions du tractus gastro-intestinal, des reins et du système cardiovasculaire.

## Coxibes

Les coxibes forment une famille spécifique d'anti-inflammatoires non-stéroïdiens. Les coxibes comprennent les principes actifs célécoxib et étoricoxib. Ils présentent un risque gastro-intestinal réduit par rapport aux AINS conventionnels tels que le diclofénac ou l'ibuprofène. Pour le traitement à long terme de la polyarthrite rhumatoïde, les rhumatologues continueront cependant de rechercher des alternatives aux AINS du fait de leur efficacité limitée et des risques qu'ils renferment à long terme (traitement de fond, voir p. 15).

## Anti-inflammatoires corticostéroïdiens

Les inflammations aiguës affectant particulièrement fortement des articulations individuelles peuvent être considérablement soulagées avec des injections ponctuelles ou répétées de corticostéroïdes, également appelés cortisone de façon simplifiée. La cortisone est une hormone naturelle qui nous est indispensable. Synthétisée par les glandes surrénales, elle remplit diverses fonctions, notamment dans le système immunitaire. Dans les premiers temps, on prescrit souvent un traitement continu aux corticostéroïdes en comprimés. Ils agissent plus rapidement et plus efficacement que les AINS évoqués précédemment et leur délai d'action est plus court que les médicaments de base visant à inhiber le système immunitaire.

À doses moyennes ou élevées, les corticostéroïdes peuvent entraîner à long terme surpoids, ostéoporose, hypertension, diabète, glaucome ou cataracte. C'est pourquoi on tente d'arrêter progressivement les corticostéroïdes dans les 3 à 6 mois au moyen de médicaments de base ou, au moins, de les ramener à un dosage très faible, mais néanmoins suffisant pour ne pas entraîner une récurrence d'inflammation.



**“ La recherche du bon traitement n’a pas été simple. Au début, je me suis souvent sentie malade et faible. Aujourd’hui, tout va beaucoup mieux. ”** Isabella Ferrara vit avec la PR depuis qu’elle a 18 ans. Elle ne joue plus de la guitare. Elle bouge en revanche beaucoup, en sollicitant le moins possible ses articulations. Isabella étudie la biologie.

### **Radiosynoviorthèse**

Si le traitement médicamenteux n’est pas efficace ou n’est pas bien toléré, on pourra avoir recours à la radiosynoviorthèse. Celle-ci consiste à injecter une substance radioactive dans une ou plusieurs articulations fortement touchées (infiltration). La substance radioactive est très efficace contre l’inflammation, faisant désenfler la membrane



**“ Ma PR n’ayant pas été traitée correctement pendant de nombreuses années, trois articulations de mes doigts ont dû être remplacées. Après l’opération, j’ai photographié mes mains aux différents stades de la guérison. Cela m’a aidé à accepter leur nouvelle morphologie. ”** La PR d’Alejandra Jean-Mairet lui a été diagnostiquée alors qu’elle avait à peine 20 ans. De nombreuses années se sont écoulées avant que le bon traitement ne soit trouvé. Alejandra est architecte et artiste.



articulaire. Elle est éliminée rapidement par les voies naturelles (urine) sans causer de lésions. Si la membrane articulaire est très enflée, la radiosynoviorthèse est généralement associée à une ablation chirurgicale préalable de la membrane articulaire (synovectomie).



Important : si le traitement médicamenteux est essentiel en cas de polyarthrite rhumatoïde, son succès sera néanmoins largement déterminé par les thérapies complémentaires, parmi lesquelles l'ergothérapie et la physiothérapie. Reportez-vous à la page 41 pour en savoir plus.

## **Quand une opération est-elle nécessaire ?**

Étant donné que les nouveaux médicaments destinés à inhiber le système immunitaire ont une action anti-inflammatoire suffisante chez la plupart des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde pour leur permettre de recouvrer une bonne qualité de vie, les interventions chirurgicales ne sont plus aussi souvent nécessaires que par le passé.

## **Opérations en cas de PR**

Les interventions chirurgicales possibles sont l'ablation de la membrane articulaire appelée synoviale (synovectomie) la correction des déformations articulaires, l'arthrodèse (blocage de l'articulation) et les prothèses articulaires en cas d'apparition d'une arthrose précoce. Pour ce type d'opérations, les immunosuppresseurs de synthèse ne doivent généralement pas être arrêtés. En revanche, la prise d'immunosuppresseurs biologiques doit être interrompue à temps avant l'opération. Avant une opération planifiée, il est recommandé de demander conseil à un ou une rhumatologue par mesure

de sécurité, car les chirurgiens n'ont pas forcément l'expérience nécessaire concernant les immunosuppresseurs.

## **Quel est le pronostic de la polyarthrite rhumatoïde ?**

En cas de diagnostic de polyarthrite rhumatoïde, il faut en principe considérer qu'il s'agit d'une maladie chronique persistant pendant des années ou des décennies.

Aujourd'hui, les évolutions défavorables et les complications sont rares. Jusque dans les années 70, la PR ne pouvait être traitée qu'avec des AINS, des stéroïdes ou des sels d'or, et l'efficacité de ces traitements était insuffisante. La maladie pouvait entraîner des pertes considérables et durables de la mobilité ou même des complications présentant un risque mortel au niveau du rachis cervical ou des organes internes.

### **Chronique, mais sous contrôle**

Au cours des dernières décennies, l'information des personnes concernées, la vigilance, les adaptations dans la vie quotidienne et la prescription précoce de médicaments ont permis d'améliorer sensiblement le pronostic de la polyarthrite rhumatoïde. Alors que le pronostic était encore mauvais il y a une cinquantaine d'années, la plupart des personnes souffrant de PR peuvent aujourd'hui atteindre une rémission substantielle ou complète grâce à un traitement équilibré, ajusté régulièrement par un ou une médecin expérimenté-e (voir p. 15). Elles peuvent ainsi bénéficier d'une excellente qualité de vie et d'une grande autonomie.

# Vivre avec la polyarthrite rhumatoïde

**La polyarthrite rhumatoïde est une maladie complexe aux multiples facettes, s'accompagnant de nombreuses manifestations différentes. Par conséquent, il est important que vous vous impliquiez activement – en vous informant, en participant aux décisions, en partageant vos expériences et vos ressentis. N'attendez pas que votre médecin règle le problème à votre place.**

À cet égard, nous souhaitons souligner ce qui suit : cette brochure entend effectivement vous encourager à prendre vous-même les choses en main. Mais c'est également vous-même qui déciderez dans quelle mesure vous voulez jouer un rôle actif dans votre PR. Cette décision dépend de votre personnalité, de la phase actuelle de la maladie ou encore de vos réserves d'énergie. Écoutez également votre corps et ne vous mettez pas la pression.

## Enfin un diagnostic

Avant que le diagnostic ne soit posé, il arrive que les personnes concernées, en particulier si elles sont jeunes, soient qualifiées d'hypersensibles, voire de simulatrices. L'inflammation d'une articulation ressemble souvent à une contusion ou à une foulure. Mais dans le cas d'une polyarthrite rhumatoïde non traitée, la douleur augmente, elle ne diminue pas.

## Douleurs inflammatoires typiques

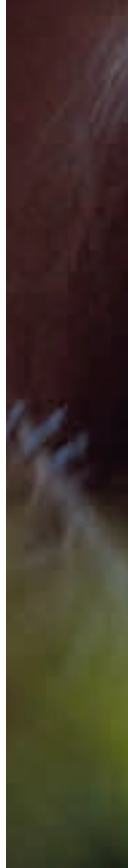
La perception de la douleur est très variable selon les individus. Avec l'expérience, les douleurs associées à une polyarthrite rhumatoïde sont clairement reconnues comme des douleurs inflammatoires. Cette distinction avec d'autres types de douleurs est importante, car les douleurs inflammatoires typiques pourront signaler une éventuelle rechute.

## J'ai une PR – Et maintenant ?

Pour beaucoup de personnes concernées, le diagnostic constitue un profond bouleversement dans leur vie, qui leur sert ensuite de repère dans le temps. On peut être tenté initialement par le déni du diagnostic de PR et des risques de dégradation de la qualité de vie qu'elle comporte, surtout quand on est jeune. Si le diagnostic est posé à un âge plus avancé, il est possible que les personnes concernées se soient déjà accommodées d'une certaine détérioration de leur qualité de vie. Il leur arrive d'être soulagées que leurs douleurs puissent enfin être nommées. Mais il faut accepter que les limitations induites par la maladie vont durer.

## Accepter la PR et ne pas se résigner

Une fois le diagnostic connu, la phase d'acceptation est variable selon les personnes et peut durer très longtemps.






**“ Au moment du diagnostic, je n’avais encore aucune idée de ce qui m’attendait. ”** Isabella Ferrara

les informations des spécialistes et l’entourage nous témoigne une attention particulière, même s’il n’est pas sollicité. La réaction personnelle au diagnostic dépend du caractère de chacun, mais aussi de l’intensité des douleurs et de la durée de la période entre les premières douleurs clairement ressenties et le diagnostic. Il est important de souligner qu’accepter la PR ne veut pas dire se résigner dans le combat contre la maladie. Au contraire. Cela veut dire essayer de tirer le meilleur de la situation.



## **Trouver le bon traitement ensemble**

Lorsque le diagnostic a été confirmé, il est important que votre rhumatologue et vous-même vous concentriez sur votre situation personnelle. Sur le plan médical, la priorité est de définir un traitement médicamenteux efficace et bien toléré. Toutes les étapes sont utiles et intriquées, car elles ont pour but de soulager vos douleurs aiguës à brève échéance. Il peut s'écouler un certain temps avant que le médicament ou l'association de médicaments qui vous convienne ne soient trouvés. Durant cette période, il vous faudra peut-être supporter des effets secondaires selon le médicament. Cette patience en vaut la peine, car les premiers succès d'un traitement médicamenteux apportent dans leur sillon optimisme et espoir quant à une évolution positive de la maladie.



Faites confiance à l'équipe que vous formez avec votre rhumatologue. Pendant cette période, efforcez-vous de ne pas vous laisser influencer par les informations glanées sur Internet ou les conseils bien intentionnés de votre entourage. Vous risqueriez de mettre en péril les chances de succès des méthodes thérapeutiques professionnelles, qui sont généralement bonnes. Une maladie comme la polyarthrite rhumatoïde ne se soigne pas en évitant les influences environnementales ni en suivant un régime alimentaire particulier, même si une alimentation correcte peut faire partie d'un traitement global de la PR. Reportez-vous à la section «Alimentation» pour de plus amples informations à ce sujet (p. 47).

## **La relation médecin-patient-e**

L'interaction entre vous et votre médecin ne se limite pas aux prestations médicales. Dans le cas de la polyarthrite rhumatoïde, des entretiens très personnalisés sont régulièrement nécessaires pour que les meilleures décisions soient prises concernant le traitement.

## **Une relation de confiance d'égal à égal**

Vous devez vous sentir pris-e au sérieux et accepté-e dans votre personnalité par les spécialistes qui vous accompagnent. Votre rhumatologue doit vous rappeler sans cesse les priorités et pouvoir vous convaincre des mesures thérapeutiques requises en s'appuyant sur des arguments objectifs. Vous n'êtes pas seulement un ou une patient-e mais aussi une personne tout à fait normale, qui souhaite un contrôle de la maladie tout au long de sa vie.



## Check-list pour votre dossier médical

- Fiches et brochures d'information
- Liste des médicaments passés et actuels, avec les posologies et les effets secondaires
- Notices des médicaments actuels
- Radiographies et échographies
- Rapports de diagnostic, de transfert et de sortie
- Le cas échéant, informations sur d'autres pathologies, ainsi que sur les intolérances ou allergies connues
- Carnet de vaccination et carte de groupe sanguin

## Décisions conjointes concernant le traitement

Le traitement le plus efficace est généralement celui qui s'intègre le mieux dans la vie de la personne concernée et pas nécessairement celui qui est recommandé par les études scientifiques. Des échanges d'égal à égal marqués par la confiance entre votre médecin et vous-même débouchent presque automatiquement sur les bonnes décisions en matière de traitement. Si de nouveaux traitements sont essayés ou ajoutés, des échecs peuvent survenir. Aussi est-il important que votre médecin et vous-même preniez les décisions ensemble. Vous éviterez ainsi les attentes infondées et atténuez la frustration en cas de revers. Un traitement dont vous êtes convaincu-e de l'efficacité aura souvent plus de succès qu'un traitement dont vous doutez. C'est prouvé scientifiquement. Laissez aux spécialistes qui s'occupent de





## Patient et médecin : écouter et se comprendre

Brochure (F 309)

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

vous une chance de percevoir vos doutes et de les inscrire correctement dans le contexte global.

## Tenez le journal de votre maladie

Même à notre époque de numérisation croissante des données des patients, il existe toujours des situations où les spécialistes n'ont pas accès ou ont un accès limité à votre dossier, par exemple à l'hôpital, en cas de changement de médecin ou lors d'un voyage. Ces lacunes d'informations peuvent entraîner des erreurs médicales, des doublons dans le traitement ou la prescription de médicaments mal tolérés.

## Tenez votre dossier médical

Il est utile que vous teniez vous-même un dossier avec les documents importants, les résultats d'analyses, les intolérances attestées et, le cas échéant, les traitements précédemment suivis. Il y a de nombreux avantages à ce que vous participiez personnellement à la gestion de votre maladie et que, outre votre dossier médical proprement dit, vous archiviez les fiches ou brochures d'information et les notices de médicaments dont vous disposez.



L'application **RheumaBuddy** est disponible en français, allemand, anglais et italien.

## **Une application pour les personnes souffrant de PR**

L'application RheumaBuddy vous permet de tenir votre journal numérique personnel. Consignez votre forme du jour avec des paramètres tels que l'humeur, les douleurs, la fatigue ou la raideur. L'application enregistre en outre le nombre d'heures passées à dormir, bouger et travailler. Une carte des douleurs permet de savoir quelles articulations ont causé le plus de problèmes. Les informations saisies et les courbes d'évolution correspondantes vous aident à suivre l'évolution de la situation depuis la dernière consultation et ainsi à adapter, avec votre médecin, le traitement de manière ciblée. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi partager vos expériences avec la communauté Buddy.

## **Registre suisse des maladies rhumatismales**

La plateforme Internet mySCQM a pour but de combler les lacunes entre les consultations médicales au moyen d'une courte enquête mensuelle. Les informations recueillies sur l'évolution de la maladie et la prise de médicaments sont également utilisées à des fins de recherche. La plateforme mySCQM est gérée par la fondation SCQM. Le registre suisse des maladies rhumatismales est géré par la Fondation pour l'assurance qualité dans le domaine de la recherche clinique et du traitement des maladies rhumatismales en Suisse

Si vous souhaitez utiliser la plateforme mySCQM, adressez-vous à votre rhumatologue. Vous serez enregistré-e dans le registre suisse des maladies rhumatismales et bénéficierez d'un accès à la plateforme Internet. Pour plus d'informations : [www.scqm.ch/fr/patienten](http://www.scqm.ch/fr/patienten) (mot-clé «Application pour patients»).

## L'entourage personnel

Même si la famille et les amis comme les spécialistes sont guidés par les meilleures intentions, il n'est pas souhaitable que l'entourage intervienne de manière excessive. Quand on est directement concerné, on peut être perdu dans les premiers temps face au surcroît d'attention dont on fait l'objet, au flot d'informations médicales ou à un excès de mesures d'accompagnement.

## Temps et sérénité

La meilleure aide que puisse vous apporter votre entourage personnel pendant cette période est du temps et de la sérénité afin que vous puissiez aborder cette nouvelle situation de manière constructive. Pour les proches, il est très difficile de se mettre intuitivement à la place d'une personne atteinte de polyarthrite rhumatoïde. **La PR ne se voit généralement pas.** Les déformations visibles, par exemple des articulations des doigts, sont aujourd'hui devenues très rares. Comme pour les spécialistes, seule la personne concernée connaît son ressenti de la maladie. C'est pourquoi une compréhension mutuelle et une communication claire sont nécessaires. Et cette dernière peut mettre un certain temps à s'établir.



## **Des conseils pour la vie professionnelle :**

- Renseignez-vous bien sur vos droits et obligations.
- Vérifiez les prestations d'assurance dans les conditions générales d'assurance de votre employeur.
- En cas d'arrêt de travail de plus de 3 jours ou de réduction de votre taux d'activité, demandez toujours un certificat médical.
- Ne démissionnez pas sur votre propre initiative sans disposer d'un accord écrit relatif à un poste avec salaire équivalent.
- Documentez l'évolution de votre maladie et conservez tous les rapports et certificats médicaux.
- Vérifiez si votre employeur a souscrit une assurance indemnité journalière et quelles en sont les conditions.
- Contactez l'assurance-invalidité (AI) dès que possible.
- Si vous postulez à un nouvel emploi, mentionnez vos problèmes de santé qui pourraient avoir une incidence sur votre travail. La loi vous y contraint. Avec une PR, les métiers impliquant des travaux pénibles sont problématiques par exemple. En revanche, si votre maladie n'est pas susceptible d'avoir une incidence sur votre travail, vous n'y êtes pas obligé-e.

## Désir de normalité

Toutes les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde partagent probablement ce point commun : elles souhaitent avant tout être considérées comme ce qu'elles sont réellement, à savoir un collègue, une amie, un partenaire, une mère, etc., et pas seulement comme un ou une malade. Ce désir de normalité dans la vie quotidienne implique la plus grande autonomie possible. Les personnes qui réfléchissent aux tâches manuelles qu'elles accomplissent le plus souvent et se demandent comment elles peuvent être simplifiées efficacement ont déjà fait un grand pas dans la bonne direction. Cela peut prendre la forme de poignées de tiroir et de placard ergonomiques, de robinets faciles à manipuler, d'un sac à main à moitié rempli ou encore de valises à quatre au lieu de deux roues. En aucun cas, ces solutions n'évoquent un handicap pour les personnes extérieures. Il en va de même pour les boîtes de vitesses automatiques, les brosses à dents électriques, etc.

Plus la personne concernée aborde sa maladie avec détermination, plus elle trouvera les moyens auxiliaires et les solutions adaptés à sa situation. Ces derniers contribuent à ce que la cohabitation avec l'entourage, bien que différente, soit aussi confortable que possible et, avec le temps, presque aussi naturelle qu'elle l'était auparavant. Pour de plus amples informations à ce sujet, reportez-vous à la section «Ergothérapie et moyens auxiliaires» (p.42).

## L'entourage professionnel

Souvent, les personnes souffrant de PR ne savent pas dans quelle mesure elles doivent informer leur milieu professionnel de leur maladie. Malheureusement, il n'est pas possible de cacher éternellement que ses capacités physiques sont limitées par les douleurs ou les effets secon-

daïres des médicaments. De même, l'augmentation des absences au travail se remarque tôt ou tard.

### **Informar son employeur**

Il est recommandé aux personnes concernées de demander un entretien avec leurs supérieurs dès que possible. Certaines entreprises se montrent très coopératives, recherchent des solutions et mettent tout en œuvre pour conserver leurs collaborateurs souffrant d'une maladie chronique.

### **Impliquer l'AI le plus tôt possible**

Il peut être également utile de solliciter rapidement l'assurance-invalidité (AI). Celle-ci peut fournir certaines prestations dans le cadre d'une intervention précoce avant même qu'une rente AI ne doive être versée. En règle générale, l'inscription auprès de l'AI est faite par l'employeur. Mais les personnes concernées peuvent aussi contacter elles-mêmes l'assurance-invalidité. Un aménagement ergonomique du poste de travail est-il nécessaire? Faut-il des moyens auxiliaires? Un changement de poste au sein de l'entreprise serait-il préférable? Ce genre de prestations et d'autres encore sont possibles dans le cadre d'une intervention précoce de l'AI. S'il s'avère que ces mesures sont insuffisantes, l'AI offre d'autres possibilités.

### **Ne pas démissionner**

Il n'est malheureusement pas toujours possible d'éviter un licenciement. À l'issue d'un délai légal, les entreprises sont autorisées à licencier les employés qui se trouvent en congé de maladie. Cependant, il est important que vous ne preniez pas l'initiative de réduire votre taux d'activité pour des raisons de santé et que vous ne démissionniez pas à la demande de





**“ J’ai appris à écouter mon corps. Tout ce que je fais dépend de mes capacités physiques et de mon degré d’épuisement. ”** Alejandra Jean-Mairet



votre employeur. Pour vous, il n'y aurait que des inconvénients en matière de protection sociale.

### **Rhumatisme et argent**

Une maladie chronique comme la PR peut poser des problèmes financiers. Il est souvent difficile de s'y retrouver dans les prestations des caisses-maladie et des assurances sociales. Les travailleurs sociaux des ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme connaissent la législation. En cas de besoin, ils seront ravis de faire le point sur votre situation personnelle. Pour plus d'informations :

[www.ligues-rhumatisme.ch/conseil](http://www.ligues-rhumatisme.ch/conseil).



la Ligue pulmonaire suisse, la Ligue contre le rhumatisme et l'Association suisse du diabète est un ouvrage de référence qui couvre différents aspects, de l'assurance-maladie à l'assurance-invalidité (AI) en passant par les prestations de soins. Mis à jour chaque année, il est disponible gratuitement à l'adresse [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) (F 9009).

## **Polyarthrite rhumatoïde et désir d'enfant**

Les personnes souffrant de PR qui souhaitent avoir un enfant se posent beaucoup de questions : quelle est la probabilité que la maladie soit transmise ? Est-ce que je peux tomber enceinte ? Quelle est l'influence de mes médicaments ? Ma perte de mobilité est-elle trop importante pour qu'une relation heureuse et insouciante soit possible avec mon enfant ?

### **Le risque héréditaire est faible**

Il est vrai que la PR est liée à différents gènes et se rencontre souvent dans les mêmes familles. Pour autant, le risque qu'un parent atteint de PR transmette la maladie à ses enfants est si faible que l'on ne peut pas parler de caractère héréditaire au sens strict. Chez la plupart des personnes concernées, la maladie apparaît spontanément, c'est-à-dire sans avoir été transmise par hérédité. Si leur maladie est bien contrôlée, les femmes souffrant de polyarthrite rhumatoïde peuvent donc généralement mettre au monde un enfant en bonne santé.

### **Devenir parents malgré la PR**

Les personnes souffrant de PR peuvent fonder une famille. Elles doivent cependant planifier la grossesse et en parler au préalable avec leur rhumatologue. **Le désir d'enfant a une incidence sur le choix du traitement.**

Certains principes actifs peuvent par exemple nuire à la fécondité féminine et masculine, empêcher l'ovulation ou causer des malformations de l'embryon. D'autres substances ne posent pas de problème pour envisager une grossesse. Pour protéger le fœtus, certains des médicaments utilisés contre la polyarthrite rhumatoïde, comme le méthotrexate, doivent être arrêtés plusieurs mois avant le début de la grossesse et, si nécessaire, remplacés par des alternatives jusqu'à la fin de l'allaitement. Après l'arrêt du méthotrexate, souvent prescrit, une supplémentation accrue en acide folique est conseillée. Certains médicaments peuvent continuer d'être pris pendant la grossesse et l'allaitement.

### **Traiter rapidement la poussée post-partum**

Beaucoup de femmes atteintes de PR constatent une diminution notable des symptômes pendant la grossesse. Mais cette amélioration disparaît quelques mois après l'accouchement. Beaucoup subissent même une poussée en période du post-partum, que les femmes doivent rapidement traiter avec des médicaments afin d'être en mesure de s'occuper de leur bébé et de profiter de leur nouveau bonheur.



### **La grossesse avec un rhumatisme inflammatoire**

Brochure (F 380)

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

(Disponible prochainement)

# Thérapies complémentaires

**Les thérapies complémentaires comprennent notamment l'ergothérapie et la physiothérapie. Les séances sont prescrites par le ou la médecin et contribuent largement au succès du traitement de la polyarthrite rhumatoïde. Par ailleurs, beaucoup d'autres formes de thérapie sont envisageables. Nous ne pourrions n'en citer que quelques-unes dans cette brochure.**

Alors que le traitement médicamenteux de fond et les séances d'ergothérapie et de physiothérapie commencent généralement immédiatement après la confirmation du diagnostic, il peut être préférable de ne commencer les autres mesures que lorsque vous y serez réceptif/réceptive. Avec le temps, vous ressentirez mieux votre corps et votre maladie. Les progrès et les reculs vous aideront à mieux vous connaître, vous pourrez choisir les formes de thérapie qui vous conviennent et sont adaptées à votre vie quotidienne

et pourrez décider si vous avez le temps de vous y consacrer. Vos thérapeutes sont à vos côtés et mettent leurs compétences à votre disposition. Ce ne sont pas que des exécutants, mais aussi des conseillers et des coachs.

## **Ergothérapie et moyens auxiliaires**

L'ergothérapie est une thérapie complémentaire souvent sollicitée en cas de polyarthrite rhumatoïde. L'ergothérapie permet aux personnes concernées de comprendre durablement comment mobiliser correctement les articulations touchées, en particulier les articulations des mains et des doigts. Dans la mesure du possible, l'objectif est non pas de renoncer, mais au contraire de préserver la plus grande autonomie possible tout en protégeant au mieux les articulations.

## **Adapter l'environnement**

Il est conseillé aux personnes souffrant de PR d'adapter la structure de leurs journées et leur environnement à leurs besoins. L'ergothérapie vous y aidera. L'ergothérapie propose des exercices et des moyens auxiliaires vous permettant de préserver les tâches manuelles importantes à vos yeux chez vous, dans votre travail et dans vos loisirs malgré votre perte de mobilité.

## **Clarifier l'objectif de la thérapie**

Il est tout à fait pertinent de demander à votre thérapeute ce que l'ergothérapie est censée vous apporter. En effet, se lancer dans ce type de thérapie ne sera profitable que si vous obtenez une réponse satisfaisante à cette question. Comme c'est vous qui êtes directement concerné-e, vous êtes la seule personne à pouvoir indiquer les objets et les gestes qui sont nécessaires et indispensables dans votre





**“ On m’a posé plusieurs prothèses. Je dois absolument ménager mes articulations. Le couteau à pain à manche perpendiculaire vaut à ce titre son pesant d’or. ”** Anne Berger a subi sa première poussée de PR à l’âge de 37 ans. La maladie ne lui a cependant été diagnostiquée correctement que deux ans et demi plus tard. Durant cette période, ses articulations ont été gravement endommagées. Autrefois, elle voyageait beaucoup en Suisse et à l’étranger pour affaires. Aujourd’hui, elle s’investit pleinement dans son organisation d’entraide.

quotidien, que la maladie a transformés en obstacles. D’un autre côté, seul-e l’ergothérapeute connaît tous les moyens auxiliaires qui vous permettront de surmonter ces obstacles correctement, en ménageant vos articulations et, si besoin,

de manière discrète. Ne vous contentez pas de transmettre la prescription médicale. Avant toute chose, clarifiez pour vous-mêmes et votre thérapeute ce que vous attendez de vos séances d'ergothérapie. La thérapie sera la plus efficace si vous vous montrez ouvert-e vis-à-vis des connaissances de l'ergothérapeute et si votre interlocuteur ou interlocutrice se montre ouvert-e vis-à-vis de la manière dont vous décrivez et souhaitez vivre votre quotidien. Au bout du compte, il vous faudra apprendre, pour chaque mesure proposée, à décider si celle-ci est utile et réalisable pour vous.

## **Physiothérapie et activité physique**

L'activité physique est déterminante en cas de PR. À cet égard, il est important que la pratique tienne compte des capacités et des préférences de la personne concernée. Il faut prendre en considération les limitations dues à la maladie, ainsi que les activités et les mouvements qui peuvent être préjudiciables pour la personne.

## **Composer un programme d'entraînement personnalisé**

La physiothérapie couplée à un entraînement autonome à la maison vous permettra de préserver la mobilité et la stabilité de vos articulations, la force de vos muscles et votre endurance. Nous vous conseillons de parler de votre programme d'entraînement avec votre physiothérapeute. Vous pourrez ainsi adapter la fréquence, le type, l'intensité, la durée et les objectifs du programme à vos besoins spécifiques. Pensez à réexaminer régulièrement vos objectifs et votre programme d'exercices, car l'activité inflammatoire de la polyarthrite rhumatoïde est souvent fluctuante. Les activités physiques et le sport ne pourront avoir un impact positif sur la maladie que s'ils sont adaptés à l'état inflammatoire du

moment et aux limitations de votre mobilité. Ne forcez pas et écoutez votre corps. En complément, l'application de chaleur ou de froid ou d'autres mesures de thérapie physique (p.ex. ultrasons) pourront contribuer à soulager vos douleurs et vos contractions musculaires.

### **Prévenir les problèmes cardiovasculaires**

Une maladie comme la polyarthrite rhumatoïde peut entraîner d'autres maladies. Une PR active constitue ainsi un facteur de risque de maladie cardiovasculaire. Il est important de prévenir ce risque avec un entraînement d'endurance physique régulier. **Pratiquez une activité physique modérée pendant au moins 30 minutes 5 jours par semaine, par exemple de la marche rapide ou du vélo en plein air.** Des activités telles que le jardinage, le ménage ou monter des escaliers conviennent également. Vous pouvez aussi effectuer votre entraînement cardiovasculaire par blocs d'au moins 10 minutes, que vous répartirez tout au long de la journée. Autre possibilité : pratiquez une activité physique intensive pendant 20 minutes 3 fois par semaine, par exemple du home-trainer, de l'aquafitness (p.ex. aquafit), de la marche



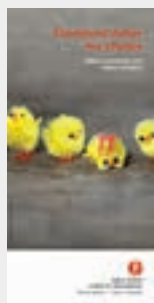
### **Vous êtes intéressé-e par des cours d'activité physique dans l'eau ou en salle ?**

Rendez-vous à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/cours](http://www.ligues-rhumatisme.ch/cours) pour découvrir l'offre disponible dans votre région.



## Nous vous proposons des exercices pour la force, l'endurance, l'équilibre et la coordination.

Commande gratuite sur [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch),  
à l'adresse [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch) ou au 044 487 40 10.



rapide ou nordique, du ski de fond, etc. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur le site du Réseau suisse Santé et activité physique à l'adresse [hepa.ch](http://hepa.ch).

### **Force musculaire, endurance, équilibre, coordination**

En plus de l'entraînement d'endurance, nous vous conseillons de travailler votre force musculaire 2 jours par semaine. Avec l'âge, il est également recommandé d'intégrer régulièrement à votre entraînement des exercices favorisant l'équilibre et la coordination. Ils vous permettront de réduire sensiblement votre risque de chute.



## Alimentation

Une alimentation saine est avant tout une alimentation équilibrée et variée sur le plan des quantités et de la composition. Idéalement, elle se compose d'au moins deux tiers de fruits, de légumes et de produits à base de céréales complètes et au maximum d'un tiers de produits laitiers pauvres en graisses et de sources de protéines maigres. Il n'est donc pas nécessaire de renoncer complètement à la viande. Évitez néanmoins une alimentation trop riche en viande.



Alimentation équilibrée

## Privilégiez les aliments anti-inflammatoires


Certains aliments favorisent l'inflammation et d'autres sont considérés comme ayant un effet plutôt anti-inflammatoire. Les études scientifiques montrent que la réduction des repas gras à base de viande et l'augmentation de la consommation de poisson peuvent affaiblir légèrement les



processus inflammatoires dans le corps. De manière générale, les acides gras oméga-3, comme on en trouve dans les poissons gras et les huiles de noix, de colza et de lin, ont un effet inhibiteur sur les processus inflammatoires. À l'inverse, l'huile de tournesol et la viande, qui sont riches en acides gras oméga-6 et en acide arachidonique, favorisent les processus inflammatoires.

### **Le régime méditerranéen**

Le régime méditerranéen offre un bon choix d'aliments anti-inflammatoires (huile d'olive, poisson, beaucoup de légumes, de fruits et de noix). Si, outre la part élevée d'aliments d'origine végétale, vous les associez également



vous prendrez soin de votre flore intestinale. Si vous souhaitez axer votre alimentation sur les aliments anti-inflammatoires, une consultation nutritionnelle spécialisée pourra être intéressante.

### **Perdez vos kilos superflus**

En cas de polyarthrite rhumatoïde, une plus grande attention doit être portée au poids. Un surpoids important doit être évité et réduit à moyen terme, car il représente avec le temps une charge supplémentaire pour les articulations touchées, en particulier les genoux. Parlez à votre médecin des solutions pour perdre du poids. Lors d'un rééquilibrage alimentaire, il est important de garder la notion de plaisir. Demandez conseil à un-e diététicien-ne certifié-e ASDD. Et bien entendu, tout rééquilibrage alimentaire important doit être abordé avec le ou la médecin traitant-e. Parallèlement, l'activité physique ne doit pas être négligée.

### **Compléments alimentaires**

Le recours à des compléments alimentaires, vitamines et oligo-éléments mérite réflexion, surtout dans les phases de forte inflammation. Dans ce domaine, n'agissez pas de votre propre chef, mais en concertation avec votre médecin traitant-e. Ces éléments nutritifs sont disponibles dans des combinaisons très diverses. Un examen sérieux permettra de déterminer les éléments dont vous avez besoin pour couvrir un besoin accru.

### **Poursuivre le traitement de fond avec constance**

Une alimentation équilibrée contribue à votre santé. Vous pouvez l'adopter de votre propre initiative en fonction de vos goûts personnels. Elle est bénéfique à votre bien-être et à vos capacités physiques bien au-delà de la maladie. Mais ne vous laissez pas induire en erreur par les derniers con-

seils et méthodes miracles diffusés dans les médias sociaux ou dans votre entourage sur la lutte contre la douleur et l'inflammation : en cas de polyarthrite rhumatoïde avérée, aucune stratégie alimentaire, aussi optimisée soit-elle, ne peut remplacer le traitement médicamenteux de fond et le suivi médical spécialisé qui lui est associé.

## Les médecines complémentaires

Les médecines complémentaires ou alternatives recouvrent de nombreux modes de traitement, par exemple la physiothérapie (plantes), la médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'homéopathie ou la biorésonance. Des méthodes insolites, telles que l'imposition des mains ou la guérison à distance, sont aussi parfois proposées dans le cadre d'une PR ou d'autres pathologies.

### En complément, pas en remplacement

La médecine conventionnelle est strictement contrôlée par l'État quant à son efficacité prouvée scientifiquement, à sa sécurité et à sa rentabilité. À l'inverse, les méthodes alternatives reposent majoritairement sur des valeurs expérimentales. C'est pourquoi on dit qu'elles sont empiriques (liées à l'expérience). Dans certains cas, le traitement s'appuie



### La médecine complémentaire

Brochure (F 3004)

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

sur une expérience de plusieurs siècles ou même plusieurs millénaires, comme la physiothérapie ou la MTC. Dans d'autres, la méthode est basée sur des expériences beaucoup plus récentes et limitées, et non sur des éléments vérifiés et vérifiables. En cas de diagnostic confirmé de polyarthrite rhumatoïde, ces traitements alternatifs ne suffisent pas pour contrôler l'inflammation des articulations et prévenir les lésions articulaires à moyen et long terme. Néanmoins, il est tout à fait possible d'avoir recours à certains produits à base de plantes ou à l'acupuncture en complément au traitement médicamenteux prescrit.

### Attention au choix de votre thérapeute

La prudence est de mise face aux thérapeutes de médecine complémentaire qui

- affirment que seul leur traitement est efficace et conseillent d'arrêter les autres traitements médicamenteux nécessaires ;
- ne peuvent pas faire état d'une formation en médecine complémentaire sérieuse (4 ans en Suisse) ;
- demandent des honoraires très élevés.

La plupart des caisses-maladie établissent leurs propres listes des thérapeutes qu'elles reconnaissent. Par ailleurs, le Registre de Médecine Empirique (RME) recense les thérapeutes suisses titulaires du label de qualité RME ([www.emr.ch](http://www.emr.ch)). Si vous envisagez de recourir à des méthodes complémentaires, vous devez impérativement en parler avec votre rhumatologue, car il peut exister des interactions entre les produits de synthèse et les produits d'origine végétale.

## La santé bucco-dentaire

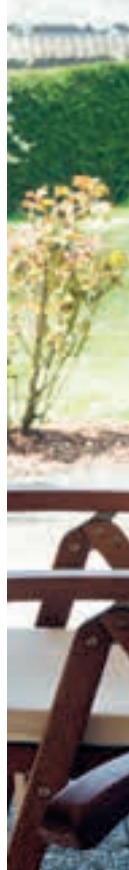
Dans les pays industrialisés, la perte de dents due aux caries est devenue beaucoup plus rare grâce à la qualité des soins dentaires et à la prévention des caries qui s'est fortement améliorée au fil des ans. La parodontite, souvent appelée parodontose dans le langage courant, reste en revanche très répandue. Elle est causée par la plaque bactérienne, également appelée plaque dentaire. Si cette plaque est éliminée trop tardivement, des réactions inflammatoires affectent d'abord la gencive, puis l'os de la mâchoire.

### Un examen parodontologique est conseillé

Il est conseillé aux personnes souffrant de PR de contrôler tous les foyers inflammatoires chroniques détectables. Lors d'un examen parodontologique, les personnes concernées reçoivent des conseils utiles pour améliorer leur hygiène dentaire au moyen de mesures simples, adaptées à leurs capacités sur le plan ergonomique. Les spécialistes les mieux qualifiés pour ce type de traitement sont les dentistes spécialisé-e-s les parodontologues, qui sont généralement assisté-e-s par des hygiénistes dentaires formé-e-s.

### Parodontite et PR

Des projets de recherche suisses et internationaux étudient un lien possible entre les deux maladies. La question est notamment de savoir dans quelle mesure les bactéries de la cavité buccale, qui sont plus nombreuses en cas de parodontite, ont une influence sur les inflammations articulaires et l'auto-immunité dans la PR (Qu'est-ce qu'une maladie auto-immune ?, voir p. 10).





**“ Les rencontres avec d’autres personnes atteintes et l’engagement au sein de notre groupe d’entraide m’ont aidé à reprendre une vie active. Nous rions beaucoup ensemble. ” Anne Berger**

## **Aspects psychologiques**

La polyarthrite rhumatoïde n’est pas seulement un problème de santé temporaire. La PR est une maladie chronique qui bouleverse la vie des personnes concernées. Lors de certaines phases de la maladie, le sentiment d’insécurité et la peur de l’avenir peuvent avoir un impact important sur leur état et même conduire à une dépression.

## **Famille et amis**

Pour beaucoup de gens, les discussions avec l'entourage personnel, amis et famille, sont probablement le moyen le plus naturel de rechercher des conseils et un soutien dans une situation particulière. Après un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde, une communication ouverte, empreinte de confiance, avec les proches constitue un soutien précieux. Mais ce genre de conversations peut aussi atteindre ses limites. Il est aussi possible que vous n'ayez pas envie de parler sans cesse de votre maladie avec vos proches. Ou vous avez peut-être remarqué qu'ils sont aussi dépassés que vous sur certaines questions.

## **Recherchez l'aide de spécialistes**

N'hésitez pas à aborder ces questions avec votre rhumatologue et, si vous en ressentez le besoin, demandez les coordonnées d'un ou d'une spécialiste en psychologie ou psychothérapie. Vous pouvez aussi vous faire aider par une organisation de patients, par exemple l'Association Suisse des Polyarthritiques (ASP), ou un groupe d'entraide. Vous trouverez de plus amples informations à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/groupe-entraide](http://www.ligues-rhumatisme.ch/groupe-entraide) ou auprès de votre ligue régionale contre le rhumatisme.



# Adresses utiles

## **Ligue suisse contre le rhumatisme**

Josefstrasse 92, 8005 Zurich

Bureau national: tél. 044 487 40 00

Commandes: tél. 044 487 40 10

info@rheumaliga.ch, [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)

## **Ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme**

Argovie, tél. 056 442 19 42, [info.ag@rheumaliga.ch](mailto:info.ag@rheumaliga.ch)

Bâle, tél. 061 269 99 50, [info@rheumaliga-basel.ch](mailto:info@rheumaliga-basel.ch)

Berne, Haut-Valais, tél. 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

Fribourg, tél. 026 322 90 00, [info.fr@rheumaliga.ch](mailto:info.fr@rheumaliga.ch)

Genève, tél. 022 718 35 55, [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

Glaris, tél. 055 610 15 16 und 079 366 22 23,

[rheumaliga.gl@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.gl@bluewin.ch)

Jura, tél. 032 466 63 61, [info.ju@rheumaliga.ch](mailto:info.ju@rheumaliga.ch)

Lucerne, Unterwald, tél. 041 377 26 26,

[rheuma.luuw@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw@bluewin.ch)

Neuchâtel, tél. 032 913 22 77, [info.ne@rheumaliga.ch](mailto:info.ne@rheumaliga.ch)

Schaffhouse, tél. 052 643 44 47, [info.sh@rheumaliga.ch](mailto:info.sh@rheumaliga.ch)  
 Soleure, tél. 032 623 51 71, [rheumaliga.so@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.so@bluewin.ch)  
 St-Gall, Grisons, Appenzell et Principauté du Liechtenstein  
 Secrétariat et cours d'activité physique: tél. 081 302 47 80  
 Centres de conseil: Bad Ragaz, tél. 081 511 50 03,  
 St-Gall, tél. 071 223 15 13  
 E-mail: [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)  
 Tessin, tél. 091 825 46 13, [info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)  
 Thurgovie, tél. 071 688 53 67, [info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)  
 Uri, Schwyz, tél. 041 870 40 10, [info.ursz@rheumaliga.ch](mailto:info.ursz@rheumaliga.ch)  
 Valais (Bas-Valais), tél. 027 322 59 14, [info.vs@rheumaliga.ch](mailto:info.vs@rheumaliga.ch)  
 Vaud, tél. 021 623 37 07, [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)  
 Zoug, tél. 041 750 39 29, [info.zg@rheumaliga.ch](mailto:info.zg@rheumaliga.ch)  
 Zurich, tél. 044 405 45 50, [info.zh@rheumaliga.ch](mailto:info.zh@rheumaliga.ch)

## Autres contacts

### Exma VISION

Exposition permanente de moyens auxiliaires  
 Industrie Süd, Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen  
 Tél. 062 388 20 20  
[www.sahb.ch/exma-vision](http://www.sahb.ch/exma-vision), [exma@sahb.ch](mailto:exma@sahb.ch)

### Inclusion Handicap

Association faîtière des organisations suisses  
 de personnes handicapées  
 (conseil juridique pour les personnes handicapées)  
 Siège: Mühlemattstrasse 14a, 3007 Berne  
 Tél. 031 370 08 30  
[www.inclusion-handicap.ch](http://www.inclusion-handicap.ch), [info@inclusion-handicap.ch](mailto:info@inclusion-handicap.ch)

Assurance-invalidité (AI)

[www.ahv-iv.ch/fr/Contacts/Offices-AI](http://www.ahv-iv.ch/fr/Contacts/Offices-AI)

Pro Infirmis

Siège : Feldeggstrasse 71, Postfach, 8032 Zurich

Tél. 058 775 20 00

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch), [contact@proinfirmis.ch](mailto:contact@proinfirmis.ch)

Association Suisse des Polyarthritiques (ASP)

Josefstrasse 92, 8005 Zurich

Tél. 044 422 35 00

[www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch), [spv@arthritis.ch](mailto:spv@arthritis.ch)

Fondation SCQM (registre suisse des maladies rhumatismales)

Aargauerstrasse 250, 8048 Zurich

Tél. 043 268 55 77

[www.scqm.ch](http://www.scqm.ch), [scqm@hin.ch](mailto:scqm@hin.ch)

Fondation Organisation suisse des patients (OPS)

Häringstrasse 20, 8001 Zurich

Tél. 044 252 54 22

[www.spo.ch](http://www.spo.ch), [spo@spo.ch](mailto:spo@spo.ch)

Zentrum für Schwangerschaft bei Rheumaerkrankungen  
(Centre pour la grossesse avec une maladie rhumatismale)

Clinique universitaire de rhumatologie, d'immunologie  
et d'allergologie

Inselspital, 3010 Berne

Tél. 031 632 30 20

[www.schwangerschaft-rheuma.insel.ch](http://www.schwangerschaft-rheuma.insel.ch)

[schwangerschaft-rheuma@insel.ch](mailto:schwangerschaft-rheuma@insel.ch)

# Association Suisse des Polyarthritiques

**L'Association Suisse des Polyarthritiques (ASP) est une association nationale de patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde (PR) ou de maladies apparentées.**

Nous nous engageons pour l'amélioration de la qualité de vie des plus de 85 000 personnes atteintes en Suisse.

- Nous encourageons et soutenons les groupes d'entraide régionaux.
- Nous fournissons des informations sur les connaissances médicales et thérapeutiques les plus récentes ainsi que sur les assurances sociales.
- Nous représentons les intérêts des personnes atteintes de PR dans le domaine public.
- Nous collaborons avec les professionnels et les organisations du secteur de la santé et des assurances sociales.

## De personnes concernées à personnes concernées

Notre offre s'adresse aux personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde et à leurs proches, aux donateurs ainsi qu'aux spécialistes et aux médias.

Nous proposons :

- des échanges d'expériences au sein de groupes régionaux,
- notre magazine «info» avec des contributions de groupes régionaux et de spécialistes,
- des manifestations, des ateliers ainsi que des conférences médicales et techniques sur des sujets liés à la PR,
- du matériel d'information,
- un réseau de spécialistes.

En adhérant à l'ASP, vous devenez également membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Pour plus d'informations : [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)

# Ligue suisse contre le rhumatisme

**Depuis plus de 60 ans, la Ligue suisse contre le rhumatisme s'engage en faveur des personnes souffrant d'une maladie rhumatismale.**

Sa vaste offre de services a pour but de simplifier la vie des personnes concernées et de leurs proches, d'informer le grand public sur le rhumatisme et de soutenir les professionnels dans leur travail. Organisation faîtière établie à Zurich, la Ligue suisse contre le rhumatisme regroupe 19 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme, 6 organisations nationales de patients et un groupe dédié aux jeunes rhumatisant-e-s.

## **Conseil, mobilité, accompagnement**

Nous offrons une oreille attentive, une gamme complète d'informations, des formations pour les personnes souffrant de rhumatismes et les spécialistes ainsi qu'un soutien dans différents domaines de la vie. Nos cours d'activité physique, nos publications, nos moyens auxiliaires et nos programmes de prévention sont validés par des rhumatologues et des spécialistes d'autres disciplines.

## Notre offre vous intéresse ?

- Pour les cours d'activité physique de A pour Aquafit à T pour travail fascial, de E pour Easy Dance ou de O pour Osteogym à Z pour Zumba :  
[www.ligues-rhumatisme.ch/cours](http://www.ligues-rhumatisme.ch/cours).
- Pour les publications et moyens auxiliaires :  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).
- Vous voulez découvrir et essayer des produits ?  
Vous trouverez ici le point de vente le plus proche de chez vous : [www.ligues-rhumatisme.ch/points-de-vente](http://www.ligues-rhumatisme.ch/points-de-vente).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) ou appelez-nous, nous sommes à votre service : tél. 044 487 40 00.



«Pour soutenir et accompagner au mieux les personnes souffrant de rhumatismes, chaque franc compte.»

Valérie Krafft,  
Directrice de la  
Ligue suisse  
contre le rhumatisme

## Vous souhaitez soutenir notre travail ?

Poste: IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1  
UBS Zurich: IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Adresse pour les dons: Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, 8005 Zurich

Nous vous remercions de tout cœur pour votre engagement.

**Faites un don avec  
TWINT !**



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le don



## Publications et moyens auxiliaires

Offre complète sur : [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

Commandes : tél. 044 487 40 10, [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)



### Des rhumatismes? Moi?

Livret gratuit

F 005



### Patient et médecin: écouter et

se comprendre

Brochure gratuite

F 309



### Soulager activement les douleurs

Livre

CHF 25.00

F 470



### Restez souple et en forme!

Dépliant gratuit

F 1001



### Puissance concentrée

Dépliant gratuit

F 1002



### Magazine forumR

Numéro d'essai

gratuit

CH 304





### Pet Boy

Ouvrir les bouteilles  
avec facilité.

CHF 13.80

N° d'art. 6301



### Crochet à bouton

Pour crocher  
facilement  
les petits boutons.

CHF 17.80

N° d'art. 3200



### Pince de ménage

Pour les petites  
languettes  
et les poignées.

CHF 32.60

N° d'art. 5403



### Ciseaux à ouverture automatique

Particulièrement  
doux pour  
les articulations.

CHF 38.60

N° d'art. 5402



### Ouvre-bocal Jarkey

Pour ouvrir facile-  
ment les bocaux  
sous vide.

CHF 11.80

N° d'art. 7001



### Catalogue de moyens auxiliaires

Gratuit

F 003

Nous remercions la société Sanofi Genzyme, dont la contribution financière a permis la réalisation de cette brochure. Ce parrainage s'opère dans le respect de l'indépendance du contenu éditorial.

## Impressum

### Auteurs

Dr méd. Hans Dieter Hüllstrung,  
cabinet Rheumaliestal, Liestal /  
consultant à l'hôpital cantonal BL  
Beatrice Liechti Laubscher BSc,  
diététicienne ASDD, cleveress, Soleure  
My To-Siegrist, atteinte de PR, Muttentz  
Marianne Stäger, Ligue suisse contre  
le rhumatisme

### Conseil professionnel

Monika Oberholzer, ergothérapeute,  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Martina Roffler, physiothérapeute,  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Barbara Zindel, physiothérapeute,  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Prof. Dr méd. dent., Dr h.c., M.S. Anton  
Sculean, directeur de la clinique  
de parodontologie, Berne

### Relecture technique en français

Dr méd. Isabelle Gabellon, cabinet Isabelle  
Gabellon-Bochud, Vevey

### Conception

Oloid Concept GmbH, Zurich

### Photographies

© Conradin Frei (image de couverture)  
© istockphoto.com | Henrik5000 (p. 11)  
© KD Dr méd. Giorgio Tamborrini-Schütz,  
UZR® – Centre d'échographie et Institut  
de rhumatologie, Bâle (p. 14)  
© Conradin Frei (p. 21)  
© Susanne Seiler (p. 22)  
© Conradin Frei (p. 27)  
© Oloid Concept GmbH (p. 28)  
© Susanne Seiler (p. 37)  
© istockphoto.com | Orbon Alija (p. 38)  
© Susanne Seiler (p. 43)  
© Société Suisse de Nutrition SSN  
Promotion Santé Suisse, Office fédéral  
de la sécurité alimentaire et des affaires  
vétérinaires OSAV, 2011 (p. 47)  
© istockphoto.com | mediaphotos (p. 48)  
© Susanne Seiler (p. 53)