



Retour à une meilleure qualité de vie

Mieux vivre avec une polyarthrite

Cher lecteur,

Cette lettre d'information a pour but de vous accompagner dans l'espoir d'un retour vers une vie meilleure. Avec « Infos Polyarthrite », vous en apprendrez plus sur votre maladie et sur les différentes options qui s'offrent à vous pour rendre votre vie plus agréable.

Approche thérapeutique précoce dans la polyarthrite

La littérature récente nous indique qu'une prise en charge précoce et plus intensive permet de retarder l'évolution de la PR.

Le traitement de la PR récente aura comme objectif la diminution des gonflements articulaires, des paramètres inflammatoires biologiques (CRP) mais également le contrôle des lésions radiologiques (érosions ou chondrolyse).

Les radiographies et peut-être dans le futur, l'imagerie par Résonance Magnétique (IRM), permettent de mesurer objectivement les dommages anatomiques articulaires.

Les différents paramètres radiologiques de la PR sont le gonflement des tissus mous, l'ostéoporose périarticulaire, les érosions périarticulaires, le pincement de l'articulation, le désalignement, les subluxations, l'ankylose et la formation de kystes intraosseux.

Afin de définir l'évolution radiologique, divers scores sont proposés dans la littérature (Sharp, Larsen, Van der Heijde..) et permettent de classer les patients et de quantifier leurs réponses thérapeutiques.

Afin d'optimiser cette prise en charge précoce, le rhumatologue peut maintenant utiliser certains facteurs prédictifs du pronostic évolutif de la maladie. Parmi ceux-ci, on retiendra la présence de gènes de prédisposition (DR1, DR4), de marqueurs autoimmuns (Facteur Rhumatoïde élevé, anticitrulline), de marqueurs inflammatoires (CRP, Compte articulaire élevé) et de signes radiologiques précoces.

Malheureusement, aucun score composite n'est actuellement accepté et avalisé par les rhumatologues mais cette démarche devrait aboutir à une classification en terme de malignité dans les prochaines années.

Notre expérience personnelle ainsi que les données consistantes fournies par les études pratiquées jusqu'ici nous convainquent que les inhibiteurs du TNF représentent effectivement une avancée thérapeutique substantielle dans le traitement de la polyarthrite rhumatoïde.

La littérature récente nous indique que l'utilisation précoce de ces agents chez des patients présentant une PR précoce sévère permet de contrôler d'emblée la maladie et d'éviter les conséquences chroniques de cette maladie handicapante.

Extrait du trimestriel de l'Association Polyarthrite.





Infos Polyarthrite

Retour à une meilleure qualité de vie

Afin de soulager la polyarthrite, est-il préférable d'appliquer « du chaud » ou « du froid » sur l'articulation douloureuse ?

Il existe plusieurs moyens pour soulager les douleurs en dehors des solutions médicamenteuses. Qu'il s'agisse des bons "remèdes de grands-mères" ou de procédés plus sophistiqués proposés par le kinésithérapeute, les meilleurs moyens de calmer la douleur semblent bien être le froid et le chaud. L'application de froid sur une articulation "chaude", c'est-à-dire très enflammée, calme les douleurs. L'application de chaud sur une articulation douloureuse, mais peu enflammée, soulage les douleurs articulaires chroniques qui persistent en dehors des poussées.

Pour appliquer du froid, on peut utiliser des thermocompresses qui libèrent du froid ou du chaud selon qu'on les refroidit ou les chauffe avant utilisation. Les thermocompresses sont des poches fermées remplies d'un produit gélatineux capable d'absorber le chaud ou le froid en une dizaine de minutes et de le libérer ensuite sur l'articulation douloureuse pendant une heure environ.

Ces "cold packs" peuvent s'acheter en grandes surfaces ou en pharmacie. N'appliquez pas directement la source de froid sur la peau (elle brûle); emballez-la dans une serviette avant de l'appliquer sur la peau qui recouvre l'articulation malade.

Y-a-t-il des gestes à éviter ou à faire ?

Certaines façons de prendre un objet sont déconseillées, même si elles sont faisables sans difficulté, parce qu'elles favorisent à long terme les déformations des mains. D'autres gestes ne peuvent pas toujours être évités, mais c'est déjà bien si vous pensez à les faire moins souvent ou mieux.

Voici les principaux conseils :

- Essayez, dans la mesure du possible, de garder l'axe de la main (représenté par le troisième doigt) dans le prolongement de l'axe de l'avant-bras. En d'autres termes, il n'est pas bon de faire travailler le poignet avec la main inclinée sur le côté. Observez par exemple votre main en écrivant. Selon la position de la feuille de papier sur la table, votre main est plus ou moins inclinée. C'est pour cette raison que certains fabricants d'ordinateurs proposent des claviers dits "ergonomiques".
- Les touches sont inclinées de telle sorte que l'on tape sur le clavier en gardant la main dans l'axe de l'avant-bras.
- Préférez les objets de grosse taille (à ceux de petite taille) plus faciles à saisir quand les articulations des doigts sont raides, mais n'arrêtez pas de faire de la couture ou du crochet, si c'est votre passe-temps préféré.
- Le pouce et l'index sont les deux doigts qui travaillent le plus. Essayez de vous servir davantage des autres doigts. Par exemple, n'hésitez pas à changer votre paire de ciseaux. Il existe des ciseaux "ergonomiques" vendus dans des maisons spécialisées.
- De même, évitez de dévisser avec force un bouchon ou un couvercle de bocal et munissez-vous d'un ouvre-bocal.
- Évitez d'appuyer sur les boutons en les pressant avec le bout des doigts et en particulier avec le pouce. Pressez avec la paume.
- Ne portez pas un objet en le saisissant avec les doigts en crochet. Par exemple, ne portez plus une casserole par le manche, mais soulevez-la par le fond. Au besoin, utilisez une manique.

Ces conseils ne doivent pas vous rendre figés, mais au contraire vous aider à prendre de bonnes habitudes.



Extraits de la brochure d'information éditée par l'Association Polyarthrite
Prix : 5 euros, gratuite pour les membres



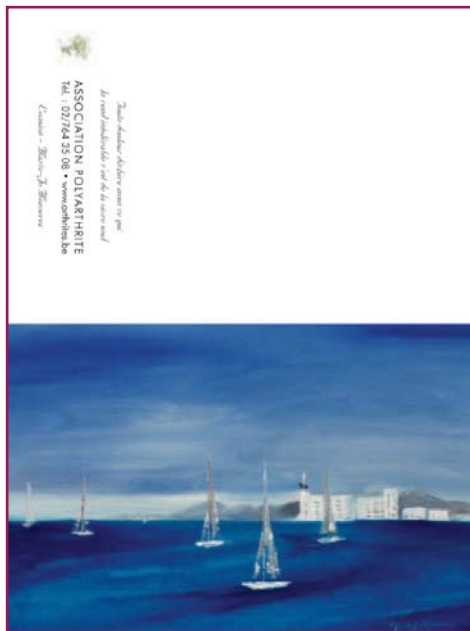
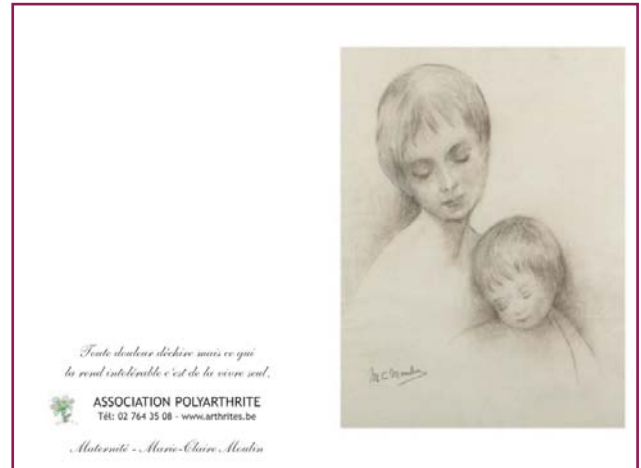
Infos Polyarthrite

Retour à une meilleure qualité de vie

*Soutenez l'Association Polyarthrite
et combattons ensemble
la polyarthrite rhumatoïde*

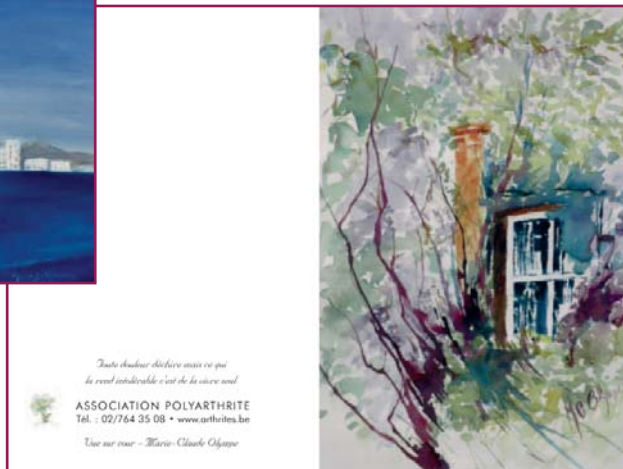
Vente de carte au profit de l'Association Polyarthrite

La polyarthrite rhumatoïde, l'arthrite juvénile, l'arthrite psoriasique et les spondylarthrites, qui touchent quelque 100.000 personnes en Belgique, ne sont pas, comme beaucoup le pensent, de simples rhumatismes liés à l'âge. Ces polyarthrites sont des maladies inflammatoires auto-immunes chroniques évoluant, le plus souvent, par poussées susceptibles d'entraîner des lésions cartilagineuses et osseuses qui peuvent être parfois responsables d'une invalidité grave. Ce sont aussi des maladies qui peuvent entraîner différentes manifestations extra-articulaires (yeux, reins, poumons, cœur, foie...).



Vivre avec une polyarthrite n'est pas facile car c'est une maladie souvent invisible et difficile à expliquer. Eplucher une pomme, se servir une tasse de café, ouvrir une bouteille... une quantité de gestes qui paraissent anodins, mais qui, pour tout polyarthritique, peuvent devenir très difficiles, voire tout à fait insurmontables. En plus de la douleur, du manque d'autonomie et de la prise massive de médicaments, ces malades doivent souvent subir l'incompréhension du monde qui les entoure.

Créée en 1992, l'Association Polyarthrite rassemble des patients et des professionnels de la santé ; elle vise à rompre l'isolement des malades ainsi que de leur famille et met beaucoup d'espoir dans une meilleure reconnaissance des polyarthrites ainsi que dans la recherche.



De simples cartes illustrées à envoyer à nos parents, à nos amis ou à nos connaissances pour les vœux de Noël, pour un anniversaire, une convalescence peuvent susciter l'ouverture d'un dialogue, ouvrant ainsi la voie à une meilleure compréhension de la raison d'être d'une association, et aussi à engager une discussion sur les polyarthrites avec les profanes.

Pour plus de renseignements : 02/764 35 08 www.arthrites.be





Infos Polyarthrite

Retour à une meilleure qualité de vie

Agenda



Salon Zenith 2004
42.173 visiteurs



• **Début septembre :**

Nouvelle action « *vente de cartes illustrées* »

• **3-4 septembre de 11 à 19h à Liège :**

Dans le cadre des 10 ans de l'AWIPH : participation au **week-end « Retrouvailles »** au Parc de la Boverie

• **11 septembre de 10 à 18h à Charleroi :**

Dans le cadre des 10 ans de l'AWIPH : participation à « **Parc en fête** » au Parc Astrid.

• **7 octobre de 13h à 16h30 à Herve :**

Séance d'information sur les polyarthrites et sur les objectifs de l'Association aux aides à domicile en milieu rural (ADMR). **Ouverture également aux membres de l'Association.**

• **8 octobre à partir de 11h à Namur :**

Dans le cadre des 10 ans de l'AWIPH : Participation à **Multicité**, Place du Théâtre.

• **Du 15 au 19 novembre à Bruxelles :**

Salon du Zenith, le salon des plus de 50 ans. L'association tiendra un stand de 10h à 17h30.

Une conférence médicale est prévue le mercredi 16 de 11h30 à 12h30.

Les membres pourront obtenir 1 ou 2 cartes d'entrée gratuite sur simple demande au 02/764 35 08. Plus d'informations sur www.salonzenith.be

• **Janvier 2006 à Bruxelles :**

Assemblée Générale, à l'ULB Erasme

Pour plus d'informations, contactez l'association au 02/764 35 08

Pour faciliter les contacts

Personnes-relais par province

BRABANT WALLON

Mme Christiane VERMEULEN 010 /68 91 11 *après 18h30* paul.vermeulen@freebel.net

BRUXELLES-CAPITALE

Mme Alexia BODENES 02/479 21 19 charry.bodenes.be@belgacom.net

Mme Nadia BENHAMMOU 02/217 98 17

Mme Pauline VAN BERCKEL 02/779 20 64 paula.van.berckel@skynet.be

HAINAUT

Mme Anne-Marie DELANGLEZ 056/34 56 97 *après 18h* deltem@skynet.be

Mme Marie-Jeanne POLLET 069/22 73 59

Mme Marie-Claude OLYMPE 065/31 46 50

Mme Annie CREPIN 065/315 441 annie_crepin@hotmail.com

Mme Viviane DE GREEF 071/32 97 18 viviane.degrees@brutele.be

LUXEMBOURG

Mme Jocelyne PETIT 063/58 24 64 jocelyne.petit@skynet.be

NAMUR - LIEGE

Mme Marie-Claire MOULIN 085/71 47 50

Mme Gilberte DESCHAMPS 081/20 08 70

Mme Martine CLINQUART 0494/66 09 17

Responsables « arthrite juvénile » - Antenne « Solis »

Mme Delphine WAUTY 02/731 77 08 *de 17h30 à 18h30* delphine.wauty@tiscali.be

Responsables « Spondylarthrite »

M. Adrien DAXHELET 081/22 53 11 *après 20h* adrien@daxhelet.net

Mme Laurence ANGIOI 02/465 91 10 *après 19h30* laurenceangioi@hotmail.com

M. Jorge TORO-VALDEBENITO 0486/ 418 228 *après 20h* jorgetorovadebenito@yahoo.fr

Liens utiles

Association polyarthrite

www.arthrites.be

Avenue Hippocrate 10

1200 Bruxelles

Tél. : 02 764 35 08

Fax : 069 35 25 27

Société Royale Belge
de Rhumatologie

www.srbr.be