

article⁶ !



**Bien vivre
avec les
traitements
de la
polyarthrite
rhumatoïde !**

Pour comprendre
ce dont je souffre
et apprendre à
mieux vivre avec !

Evolution des TRAITEMENTS ⁽¹⁾

Les traitements médicamenteux et non médicamenteux dans la prise en charge de la polyarthrite rhumatoïde (PR) ont beaucoup évolué et contribuent largement à l'amélioration de la vie du patient souffrant de PR.

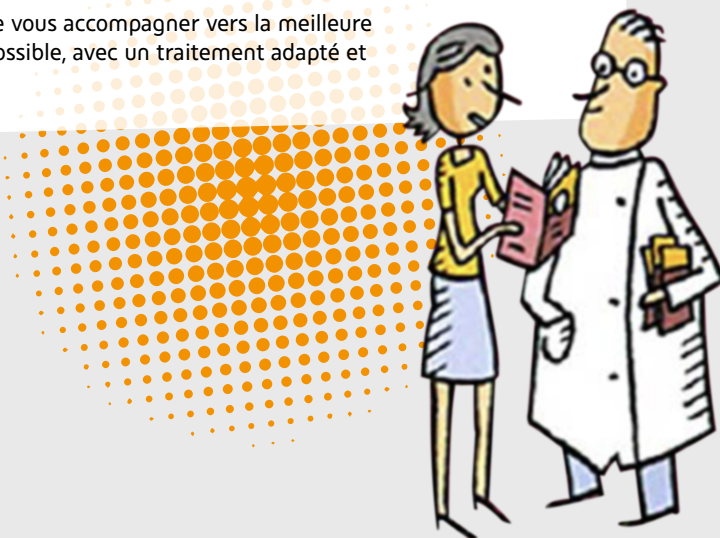
Depuis ces 25 dernières années, d'énormes progrès ont été réalisés avec le diagnostic précoce, l'instauration rapide d'un traitement efficace grâce à l'élargissement de l'arsenal thérapeutique et à un contrôle rigoureux de l'activité de la PR notamment pour atteindre la rémission ou du moins une faible activité de la maladie.

Ces traitements rendent notre quotidien beaucoup plus facile à vivre. Cependant, en ce qui concerne les traitements médicamenteux, ils peuvent induire des effets indésirables que nous devons apprendre à connaître et à gérer.

Parfois, nous hésitons à commencer un traitement médicamenteux ; nous craignons les conséquences à court ou à long terme que la prise d'un nouveau médicament pourrait entraîner.

Nous espérons, à travers cette brochure, vous éclairer sur les risques éventuels et permettre à votre entourage de mieux comprendre les difficultés quotidiennes liées à votre maladie et à sa prise en charge.

Notre but est de vous accompagner vers la meilleure qualité de vie possible, avec un traitement adapté et bien accepté.



Qu'est-ce qu'un **MÉDICAMENT** ? (2,3)

Selon le code de la Santé Publique, un médicament est un produit qui peut soigner une maladie, la prévenir, aider à faire un diagnostic et modifier une fonction de l'organisme.

Il est constitué d'un produit actif et d'excipients (composants nécessaires à la fabrication du médicament et qui en facilitent la conservation).

Pour qu'un médicament soit autorisé à la vente en France, le laboratoire pharmaceutique à l'origine du développement de ce produit doit soumettre un dossier de demande d'Autorisation de mise sur le marché (AMM) aux autorités sanitaires en France ou au niveau européen.

Il est important d'être vigilant à tout produit que l'on peut acheter en vente libre en demandant des conseils notamment à son pharmacien et il est fortement déconseillé d'acheter des médicaments en ligne.

Qu'est-ce qu'un **EFFET INDÉSIRABLE** ? (4,5)

Tout médicament chimique (médicaments princeps et leurs génériques), ou biothérapie (médicaments de référence et leurs biosimilaires) peut induire des effets indésirables

“ Un effet indésirable (EI) est une réaction nocive et non voulue un médicament ou à un produit”. (<https://sante.gouv.fr>)

1

EFFET INDÉSIRABLE (EI) :

Réaction nocive et non voulue suspectée d'être due à un médicament survenant dans les conditions d'utilisation conforme ou non conforme aux termes de l'autorisation ou de l'enregistrement du médicament y compris en cas d'usage hors-AMM, de surdosage, de mésusage, d'abus, d'erreur médicamenteuse, d'interaction, lors d'une prise pendant la grossesse, l'allaitement et lors d'une exposition professionnelle.

2

EFFET INDÉSIRABLE INATTENDU :

Effet indésirable dont la nature, la sévérité, ou l'évolution ne correspondent pas aux informations contenues dans le résumé des caractéristiques du produit.

Un médicament, prescrit pour une action thérapeutique recherchée sur l'organisme, peut entraîner une réaction de l'organisme non souhaitée. Par exemple, la prise de paracétamol pour son action reconnue et recherchée sur la douleur peut entraîner, éventuellement une éruption cutanée ou un problème hépatique, qui ne sont ni l'un ni l'autre recherchés.

La tolérance à une substance introduite dans son organisme quelle qu'elle soit 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 indésirables peuvent être classés en deux catégories :

- L'effet immédiat, qui peut apparaître dans un laps de temps rapide à la suite de la prise du médicament
- L'effet différé, qui peut apparaître après plusieurs mois ou années de traitement

BON À SAVOIR !

Lorsqu'un effet indésirable survient, il est important pour le patient de s'informer et d'avertir son médecin dès qu'apparaissent des symptômes, par exemple des petits boutons, des démangeaisons, des nausées...

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

Un médicament est surveillé tout au long de sa disponibilité sur le marché. Il est important d'informer votre médecin ou votre pharmacien d'un effet indésirable que vous présentez. D'autre part, vous pouvez signaler tout effet indésirable sur le portail du ministère de la santé et de la prévention :

<https://signalement.social-sante.gouv.fr/>



●● À chaque étape de soins, j'appréhende la nouvelle prise de médicaments pour ses effets potentiels. Mais la qualité de vie envisagée 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 ●●

Éliane, 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 indésirables

SONT-ILS INÉVITABLES ?

La PR est une maladie pour laquelle plusieurs traitements sont nécessaires, ce qui peut augmenter le risque d'interactions entre les médicaments.

Une relation de confiance qui va mener à un partenariat appelé "alliance thérapeutique" entre le patient et son médecin (et l'équipe soignante) est indispensable pour comprendre sa prise en charge et notamment ses traitements médicamenteux et leurs conséquences dont les effets indésirables.

Par ailleurs, nous devons être bien informés par notre médecin du mode d'action de chaque médicament que nous prenons

pour suivre correctement la prescription et effectuer les contrôles inhérents et nécessaires tout au long de la prise en charge de la maladie.

Il est important de penser également à informer notre médecin des différents médicaments pris par ailleurs (même ceux que nous achetons en vente libre, à la pharmacie par exemple).

Même si de nombreuses personnes ne présenteront aucune des réactions mentionnées, d'autres pourront ressentir un ou plusieurs effets indésirables, souvent minimes et parfois importants, nécessitant alors de consulter rapidement.





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.

Il est indispensable d'informer et de décrire son EI à son pharmacien ou à son médecin qui prendra la décision médicale adaptée.

●● *Je ne lis jamais les effets secondaires des médicaments sur les notices, cela m'angoisse. En revanche, mon médecin me signale systématiquement les points sur lesquels je dois rester vigilante. ●●*
Sofia, 23 ans

Pour plus d'information, vous pouvez consulter la base de données publique des médicaments : <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>



●● *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. A présent, je lis la notice avant toute prise de nouveau traitement, pour savoir à quoi je peux éventuellement m'attendre. ●●*

Dimitri, 34 ans

Les effets indésirables les plus fréquents selon l'expérience DE PATIENTS ATTEINTS DE PR ⁽⁶⁾

Les maux d'estomac

La prise de certains médicaments peut provoquer un effet néfaste sur la muqueuse de l'estomac, des irritations, ou plus rarement des ulcères. Cela se manifeste souvent par des brûlures, une barre ou un poids sur l'estomac. Parfois également des remontées acides, l'impression de ne pas digérer, une mauvaise haleine. Pour prendre en charge ces problèmes et éliminer ces désagréments, votre médecin vous prescrira, s'il le juge nécessaire un « anti-acide », « protecteur gastrique » (médicament anti-ulcéreux). Ce dernier peut être indiqué lorsque l'on prend de fortes doses de corticoïdes ou des AINS (Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens).

TRUCS & 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 bétaine peut aider à la digestion, ainsi que les eaux gazeuses riches en bicarbonate, et certaines infusions.

Les nausées et vomissements

Il s'agit de sensations très désagréables : un dégoût de l'alimentation et des odeurs, un malaise général... Ces symptômes peuvent être pénibles s'ils deviennent durables. Le méthotrexate peut en faire apparaître.

Nous pouvons élaborer de nouvelles solutions avec notre médecin, par exemple prendre le méthotrexate en injection sous-cutanée, ce qui peut supprimer les nausées.



TRUCS & 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.

BON À SAVOIR !

Les nausées peuvent disparaître après quelques semaines de traitement. Si elles persistent et perturbent la qualité de vie, il faut en parler au médecin. Des solutions existent toujours.

●● *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

Les diarrhées

A 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 & astuces :

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

La constipation

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

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

**certains morphiniques peuvent empêcher la vessie de se vider et entraîner ainsi une rétention urinaire.*

TRUCS & astuces :

Boire quotidiennement de l'eau riche en magnésium améliore le transit. Avoir une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes et en fibres, l'activité physique (la marche, ...) et l'entretien musculaire de la ceinture abdominale, régulent également le transit.

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 peut survenir en début de traitement, ou dans les jours qui suivent la première prise.

Restons attentifs à toute sorte de manifestation allergique pouvant apparaître.

Une allergie se traduit souvent par des manifestations cutanées (rougeurs, plaques, petits boutons et démangeaisons), mais également par d'autres symptômes : fièvre, sensation d'étouffement, maux de tête, troubles digestifs...

Dans tous les cas, il est important de consulter sans tarder un médecin. Penser à noter le nom du médicament : nom commercial et DCI (Dénomination Commune Internationale) pour éviter de le reprendre sous un autre nom car l'allergie pourrait être plus sévère.



Incidences sur le moral

La prise d'un traitement peut induire 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 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 & astuces :

Lorsque nos proches tirent une sonnette d'alarme sur des troubles que nous rencontrons, il est important d'oser en parler à un médecin.

Restons actifs et retrouvons l'envie de nous faire plaisir : sorties, activités culturelles et artistiques (musique, peinture, théâtre...) rencontres avec des amis, exercice physique et activités de plein air, (marche, piscine...) en dehors des périodes de poussée.

vous pouvez consulter l'article ! ¹²

*"Cultiver le plaisir malgré la PR"
réalisé par l'Andar.*

●● *J'ai longtemps hésité, mais depuis mon nouveau traitement par biothérapie, je constate une amélioration globale de ma qualité de vie, que ce soit dans le domaine de la mobilité, du sommeil, des douleurs, mais aussi des projets* ●●

Françoise, 50 ans

La fatigue

La fatigue est souvent liée à notre maladie chronique. Elle se traduit par une sensation pénible de lassitude et d'épuisement, un manque d'énergie difficile à gérer pour mener ses activités quotidiennes, familiales, professionnelles, relationnelles et intimes.

C'est un symptôme fréquent dans le cadre de la PR, qui est souvent banalisé car difficile à évaluer puisqu'elle ne se voit pas.

Dans le cadre de l'Education Thérapeutique des Patients (ETP), différentes actions vous sont proposées pour vous accompagner dans l'auto-gestion de votre fatigue pour améliorer votre qualité de vie.



Pour plus d'information, vous pouvez consulter la brochure de l'ANDAR : "Du Tonus en plus"

●● La fatigue fait partie de ma vie. Elle est omniprésente. Et pourtant, touché par la polyarthrite depuis de si nombreuses années, j'ai décidé qu'elle ne m'envahirait pas. Alors j'enchaîne les journées avec rendez-vous, objectifs et un peu de marche. Le soir arrive, pas de grandes soirées, j'ai besoin de dormir pour tenter de dompter cette fatigue ●●

Gérard, 73 ans

La perturbation de la vie sexuelle

La PR n'empêche pas une vie sexuelle épanouie mais certains médicaments peuvent avoir un effet sur le désir sexuel (libido) et la douleur peut être une contrainte. Quand le désir 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 partenaire et avec notre médecin. Mettre des mots sur l'absence de désir est toujours positif. Au besoin, il peut être utile de consulter un sexologue.

Les troubles sexuels peuvent aussi être liés à des problèmes physiques. Certains médicaments provoquent des troubles de l'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.

Dans le cadre de l'ETP (Education Thérapeutique des Patient(e)s) des ateliers "Vie intime" sont proposés dans certains CHU.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à consulter :

- La brochure "Agir pour le plaisir !" réalisée par l'ANDAR qui évoque précisément toutes ces questions. Elle est conçue pour aider les hommes et les femmes atteints de PR à vivre mieux leur sexualité, et toute autre personne atteinte de maladie chronique.
- Le site "PRsonne n'en parle" !

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, peau plus fine donc plus fragile, "bleus" plus fréquents, modification du teint et de la pilosité...

mais rien d'insurmontable avec des conseils adaptés du médecin et du pharmacien.

TRUCS & astuces :

Les traitements imposent 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 relatifs aux traitements

Ne 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 entraîner des conséquences sérieuses : risque d'insolation et coups de soleil très rapides.

●● *Habitant dans le midi, le soleil est un besoin vital pour moi. Auparavant, je n'hésitais pas à m'exposer dès que je le 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 et une bonne protection ●●*

Françoise, 50 ans

BON À SAVOIR !

Les médicaments photosensibilisants ont sur leur boîte un pictogramme, c'est-à-dire ce symbole



afin de nous permettre d'identifier l'effet potentiel photosensibilisant du médicament.

De façon générale, toujours se protéger du soleil lorsque nous sommes sous traitement : chapeau, vêtements à manches longues, crème écran total, lunettes de soleil, rester à l'ombre entre 12h et 16h et pas de cabine de bronzage...

Vous pouvez retrouver la liste des principales familles de médicaments contenant au moins une spécialité photosensibilisante sur le site du réseau français des centres régionaux de pharmacovigilance : <https://www.rfcrpv.fr/medicaments-et-photosensibilite-2/>

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 & astuces :

Un contrôle annuel chez le dentiste est impératif, comme chez tout un chacun. La prévention est souvent le meilleur traitement !

La modification de l'apparence physique

Les cheveux :

Certains traitements peuvent entraîner une légère chute des cheveux ou une perte du volume capillaire qui disparaît le plus souvent en poursuivant le traitement. Mieux vaut éviter les produits agressifs (colorations, permanentes) afin de protéger nos cheveux.

La prise de poids :

La sédentarité est source de prise de poids tout comme certains médicaments (la cortisone peut augmenter l'appétit) et modifier le métabolisme.

A nous de ne pas laisser la situation s'installer. Soyons vigilants (pesons-nous régulièrement) et réagissons si nous prenons du poids, 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 diminuer les apports en sel, sucre et graisses, et de boire une eau très pauvre en calcium.

La prise de cortisone favorise la rétention d'eau ; ce qui peut entraîner l'apparition d'œdèmes.

TRUCS & astuces :

La mise sous traitement peut être une bonne occasion pour revoir nos habitudes alimentaires (importance de lire les étiquettes sur l'emballage des produits, cuisiner soi-même : une chance d'éviter de prendre trop de poids), et faire un peu de sport adapté à notre maladie.

N'hésitez pas à consulter

l'article !¹⁰ « Quel regard et quelle image de soi avec une polyarthrite rhumatoïde ? » réalisé par l'ANDAR.

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 indésirables de médicaments.

Par exemple, avec les corticoïdes on observe une augmentation du risque de glaucome (augmentation de la pression dans l'œil) et de cataracte. Ces deux effets indésirables peuvent être asymptomatiques pendant quelques temps et/ou se manifester par une diminution de votre acuité visuelle, des douleurs oculaires, une sensation de halos

dans votre champ visuel ou une gêne induite par la lumière.

D'autre part, ne négligez pas une douleur violente à l'œil, une rougeur... contactez en urgence un ophtalmologiste en lui disant que vous avez une PR et informez votre rhumatologue. La coopération entre le rhumatologue et l'ophtalmologiste est nécessaire afin de permettre de prendre en compte la particularité de l'atteinte ophtalmologique chez un patient PR. Faites un point au moins une fois par an.

La fragilité des os

La PR accentue le risque d'ostéoporose qui est aussi aggravé par la cortisone.

Il faut donc renforcer la surveillance en pratiquant un examen de densitométrie osseuse.

Parallèlement, il est recommandé :

- **d'adopter une alimentation riche en calcium**, (à évaluer par un nutritionniste surtout si l'on consomme peu de laitage)
- **d'avoir une exposition solaire minimale**, productrice de vitamine D (un quart d'heure par jour suffit) vitamine également présente dans le poisson,
- **de pratiquer une activité physique régulière**, marche en particulier, (qui stimule les cellules des os).

Des traitements médicamenteux peuvent aussi être utiles si ces mesures sont insuffisantes (calcium associés à de la vitamine D, traitement anti-ostéoporotique).

BON À SAVOIR !

Des traitements médicamenteux peuvent aussi être utiles si ces mesures sont insuffisantes (calcium associés à de la vitamine D, traitement anti-ostéoporotique).

La baisse des défenses immunitaires

Les traitements que nous prenons pour traiter notre PR, que ce soient des traitements de fond conventionnels (par ex. méthotrexate, leflunomide ...), des traitements ciblés (agents biologiques et synthétiques (anti-JAK)), de la cortisone affectent notre organisme en diminuant nos défenses immunitaires, nous rendant ainsi plus fragiles vis-à-vis des infections bactériennes.

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 (attention à l'usage excessif des produits de toilette qui irritent et facilitent la prolifération des micro-organismes. Utilisez un gel lavant doux, sans savon) et du bon sens (boire, ne pas se retenir d'uriner pour ne pas favoriser l'infection...).

TRUCS & astuces :

Certains d'entre- nous ont leurs petites recettes : prise de cranberries secs ou en boisson !

Par exemple, les infections urinaires simples sont fréquentes, mais elles sont facilement traitées notamment par les antibiotiques. En effet, ces infections urinaires appelées cystites chez la femme sont le plus souvent des infections de la vessie dues à des bactéries. L'entrée de bactéries dans la vessie de la femme est facilitée par l'anatomie de l'urètre et le plus souvent, on ne trouve aucune cause précise à la cystite. Par contre lorsqu'une infection urinaire survient chez un homme, elle est souvent liée à une hypertrophie bénigne de la prostate ou à une inflammation. Dans tous les cas, nous devons être vigilants à prendre en charge, par exemple, le plus tôt possible ce type d'infections et éviter toute prolifération bactérienne.

BON À SAVOIR !

Les pharmaciens d'officine formés sont désormais autorisés à réaliser un dépistage d'infection urinaire par bandelette, chez les femmes.

Soit la patiente se présente spontanément à l'officine, soit elle est orientée par le médecin/sage-femme avec une ordonnance conditionnelle d'antibiotique, dont la dispensation dépend du résultat de la bandelette urinaire.

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 (traitements ciblés en particulier). Nous devons donc être particulièrement vigilants lorsque nous prenons ces traitements.

Les vaccinations, pour limiter le risque d'infection, doivent être à jour :

- antigrippale annuelle, et covid
- vaccination antipneumococcique
- DT polio tous les 10 ans (au lieu de tous les 20 ans entre 20 et 40 ans)

Les problèmes de cicatrisation

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

Dans certains cas, la cicatrisation peut être suivie de boursoufflures et/ou d'une dépigmentation.

TRUCS & 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 des médicaments. D'expérience, les traitements ciblés seront suspendus et le méthotrexate ne sera pas arrêté jusqu'à cicatrisation complète.



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 (ou à la survenue d'une autre pathologie) peut amener le médecin à arrêter ou à suspendre 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 créatininémie, qui permettent de vérifier le bon fonctionnement du foie et des reins.

BON À SAVOIR !

Et le pamplemousse dans tout ça ?

Le jus de pamplemousse peut interagir avec certains médicaments* ce qui va induire une modification de l'absorption de ces médicaments dans notre organisme ; et de ce fait un risque d'augmentation des effets indésirables sans diminuer pour autant l'efficacité des médicaments.

** Médicaments contre le cholestérol, certains immunosuppresseurs, certains antiarythmiques, antidépresseurs, cancer du sein.*

<https://ansm.sante.fr/documents/reference/thesaurus-des-interactions-medicamenteuses-1>

<https://www.vidal.fr/actualites/18338-ces-medicaments-qui-ne-supportent-pas-le-jus-de-pamplemousse.html>

Craintes face à un **NOUVEAU TRAITEMENT**

Notre maladie nous impose de suivre des traitements pendant de longues années. Nous avons besoin de ces médicaments pour améliorer notre qualité de vie et éviter les destructions articulaires irréversibles, mais parfois nous sommes inquiets des conséquences qu'ils pourraient avoir sur notre santé.

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 et à peser le pour et le contre.



Vivre avec une PR **AUJOURD'HUI C'EST...** (7)

- Disposer d'un arsenal thérapeutique avec de nombreux traitements médicamenteux de plus en plus ciblés qui vont nous accompagner jusqu'à l'obtention, si possible, de la rémission.
- Avoir accès à de nombreuses Interventions (solutions) non Médicamenteuses (activité physique, techniques de relaxation, Thérapie Comportementale et cognitive (TCC), méditation pleine conscience....)
- Pouvoir être un(e) patient(e) acteur(e) de sa santé
 - > Programme d'Education Thérapeutique du Patient
 - > Alliance thérapeutique avec son médecin, ses soignants
- Avoir la possibilité d'une meilleure qualité de vie sur le plan de sa vie sociale, sa vie affective, son équilibre psychologique, sa vie intime.

Si vous souhaitez plus d'information n'hésitez pas à consulter les articles ! 4 et 7 sur les traitements médicamenteux et non médicamenteux, réalisés par l'Andar.

- *Le traitement que je suivais pour ma polyarthrite rhumatoïde n'étant pas assez efficace, il m'a été proposé à la place une biothérapie. Dans le cadre d'une journée d'Education Thérapeutique du Patient, j'ai pris le temps de m'informer, j'ai pu parler de mes craintes par rapport à de nouvelles molécules et leurs effets secondaires possibles, immédiats ou à long terme, et j'ai découvert le bénéfice de l'activité physique. Comme il y avait pour moi urgence à retrouver une certaine qualité de vie, j'ai accepté ce traitement par biomédicament, ce qui a changé ma vie. De ce fait, j'ai appris à me prendre en charge, et je suis devenue ainsi actrice de ma santé. ●●*

Lydia, 43 ans

BON À SAVOIR !

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

Références

1. Le point sur la polyarthrite rhumatoïde, coordonné par le Pr Bernard Combe. Edimark 2023
2. www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000006689866/2000-06-22
3. www.ameli.fr/val-de-marne/assure/sante/medicaments/comprendre-les-differents-medicaments/medicament
4. Bonnes pratiques de pharmacovigilance. ANSM Mai 2022
5. www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000028083982
6. www.hiboot.fr/
7. La polyarthrite rhumatoïde. Dr Jean-David Cohen. Collection La santé sans tabou. Edition MANGO 2020

Nous remercions :

Akima, Alain, André, Anne-Sophie, Annie, Antoine, Astrid, Audrey, Camille, Chantal, Christian, Christiane, Damien, Danielle, Delphine, Dimitri, Dominique, Eliane, Élisabeth, François, Françoise, Géraldine, Gérard, Ghislaine, Hippolyte, Jean Pierre, Jocelyne, Joëlle, Karim, Lucie, Lydia, Madeline, Marie, Marie-Claire, Marie-Pierre, Micheline, Mireille, Nicole, Pascale, Pascal, Régine, Roger, Rosalinde, Sofia, Sophie,
qui ont contribué à la réalisation de la collection "Article"

Le Dr Catherine Beauvais, pour la validation de la collection complète initiale,
Laurent Audouin, pour l'aimable autorisation d'utilisation de ses dessins,
David-Romain Bertholon, pour sa complicité depuis la création de la collection,
Le laboratoire MSD, pour son soutien institutionnel,
Eric Jehanno, pour la créa,
Catherine Pécout, pour la coordination de la mise à jour,
Danielle Vacher et Sonia Tropé, pour les relectures et validations.

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 notre volonté d'être clair avec les difficultés ressenties par les personnes qui souffrent de cette maladie qui touche les articulations et de les aider à les exprimer.

Toutes les informations contenues dans ce document sont validées par des médecins. Pour cet *articule !* nous remercions le Dr Jean Granel, rhumatologue à Toulouse, de nous avoir fait bénéficier de son expertise.

Vous y trouverez également nos témoignages et nos expériences. Ils peuvent vous être utiles à vous rassurer, vous orienter, et vous aider à faire des choix.



L'Association Nationale de Défense contre la polyArthrite Rhumatoïde 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.



Association nationale de défense
contre la polyarthrite rhumatoïde

N° Vert 0 800 001 159
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

149, avenue du Maine, 75014 PARIS
andar@polyarthrite-andar.com

f ANDAR

association_andar

in ANDAR

association_andar

Polyarthrite Andar

ANDAR
polyarthrite-andar.org

ALD-Travail
ald-travail.fr

PRsonne n'en parle
prsonne-n-en-parle.org

Ma formation sur la PR
maformationsurlapr.org

PR qui roule
prquiroule.com

Mieux vivre ma PR
mieux-vivre-ma-pr.com

Zen avec ma maladie
zen-avec-ma-maladie.fr

PolyarTrottons
polyartrottons.org