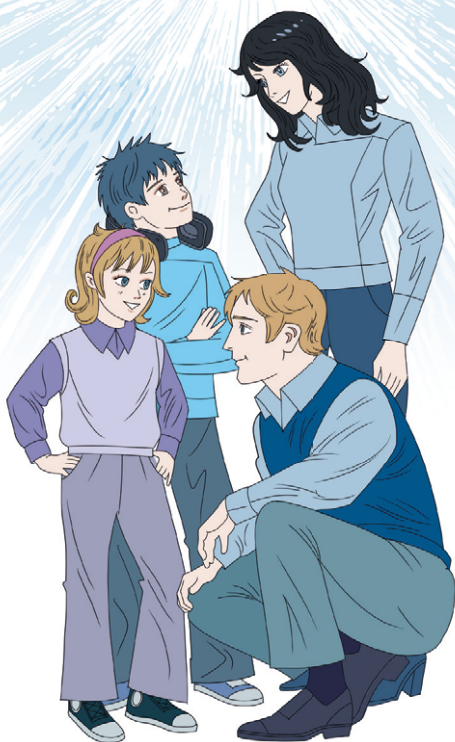


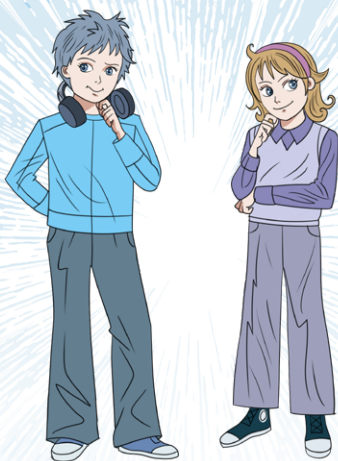
J'APPRENDS
À CONNAÎTRE

LES RHUMATISMES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES



Inspired by **patients**.
Driven by **science**.

*Inspirés par les **patients**. Guidés par la **science**.*



Un membre de ta famille
ou un proche souffre
de rhumatismes inflammatoires
chroniques.
Cela rend sa vie quotidienne
plus difficile.



**Tu veux mieux comprendre pour
bien soutenir ton proche malade ?**

Pour chaque question qui suit,
essaie de deviner la (ou les)
bonne(s) réponse(s).

Ensuite, découvre l'explication
au dos de la carte
pour tout comprendre !

C'est quoi les Rhumatismes Inflammatoires Chroniques (RIC) ?

a

Des douleurs de grand-mère et de grand-père quand il pleut

b

Une famille de maladies qui se manifeste par des articulations gonflées et douloureuses, parfois associées à une raideur

c

Des maladies qui empêchent de respirer normalement

d

Des rhumes qui durent toute l'année

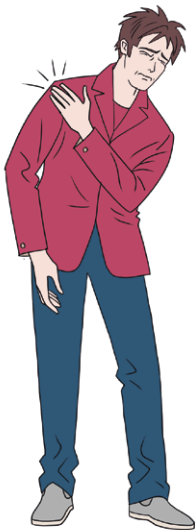
RÉPONSE

b



Les Rhumatismes

Inflammatoires Chroniques ou RIC désignent une grande famille de maladies qui provoquent une inflammation des articulations, en entraînant douleur, gonflements, raideur et rendant certains mouvements difficiles¹.



Quelles maladies font partie de la famille des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques ?

a

Seulement une ou deux
maladies

b

Il y en a beaucoup et
les trois plus fréquentes
sont la polyarthrite
rhumatoïde,
la spondyloarthrite
axiale et le rhumatisme
psoriasique

c

Les maladies du cœur

RÉPONSE

b



Les trois rhumatismes inflammatoires chroniques sont :

- La polyarthrite rhumatoïde, qui touche notamment les articulations des mains mais aussi d'autres articulations.
- La spondyloarthrite axiale, qui affecte en particulier la colonne vertébrale et le bassin.
- Le rhumatisme psoriasique, qui affecte les articulations et souvent la peau.

Ces rhumatisme peuvent toucher les articulations des bras, des jambes ou de la colonne vertébrale^{1,2}.

Pourquoi a-t-on un rhumatisme inflammatoire chronique ?

a

Parce que le système immunitaire (système de défense contre les microbes) ne fonctionne pas bien

b

Parce qu'on ne dort pas assez

c

Parce qu'on a trop dansé

d

Pour plusieurs raisons qui ne sont pas encore bien connues

RÉPONSES

a

d



Les causes des rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) ne sont pas encore bien connues.

Le corps fabrique des « anticorps ». Chez les personnes en bonne santé, ils agissent habituellement comme des soldats en aidant le corps à se défendre contre les microbes.

Mais parfois, ces anticorps se trompent de cible et attaquent par erreur les articulations des personnes atteintes de certains RIC¹.

**Est-ce que les
rhumatismes
inflammatoires
chroniques font mal
tout le temps ?**

a

Oui, tout le temps

b

Quand ils font mal, c'est
surtout la nuit et parfois
le matin

c

Non, seulement quand
il fait froid

d

Ça peut faire mal pendant
les périodes de crise, mais
parfois il y a des périodes
plus calmes

RÉPONSES

b

d



Les Rhumatismes Inflammatoires Chroniques sont des maladies qui peuvent provoquer des douleurs plus fortes à certains moments (on parle alors de poussées). Entre ces poussées, la douleur peut diminuer ou même disparaître pendant un certain temps.

Certaines personnes ressentent aussi plus de gêne la nuit ou le matin, mais ce n'est pas toujours le cas : cela dépend de chacun et de la phase de la maladie¹.



Quelles sont les articulations qui peuvent faire mal à cause des rhumatismes inflammatoires chroniques ?

a

Seulement les genoux

b

Seulement les articulations d'un seul côté du corps

c

Plusieurs articulations comme les genoux, les hanches ou la colonne vertébrale

d

Seulement les mains

RÉPONSE

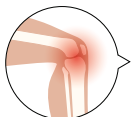
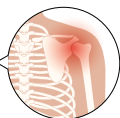


Les rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) peuvent causer des douleurs au niveau de différentes articulations comme :



les mains,

les épaules,



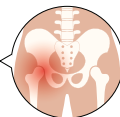
les genoux,

les chevilles,



les pieds,

les hanches



ou la colonne vertébrale¹.

Les RIC n'ont pas de « côté préféré » : par exemple, il est possible d'avoir mal au genou gauche et à l'épaule droite.

**Est-ce que
les rhumatismes
inflammatoires
chroniques
peuvent guérir
complètement ?**

a

Oui, en prenant
des médicaments

b

Oui, en faisant du sport

c

Non, mais ils peuvent
arrêter de faire souffrir
à certains moments

d

Non, mais la douleur peut
diminuer voire disparaître
à certains moments

RÉPONSES

c

d



Les rhumatismes inflammatoires chroniques ne peuvent pas guérir complètement, mais il existe des médicaments qui aident à réduire les douleurs et les inflammations. Ces traitements peuvent être pris pendant toute la vie et permettent parfois d'obtenir la rémission : on dit alors que la maladie est « en sommeil »¹.



**Est-ce que
les enfants
peuvent aussi avoir
des rhumatismes
inflammatoires
chroniques ?**

a

Oui, ça peut toucher
des personnes de tout âge

b

Non, seulement
les personnes âgées

c

Oui, mais surtout
les enfants qui mangent
trop de bonbons

RÉPONSE

a



Les rhumatismes inflammatoires chroniques peuvent toucher n'importe qui, même des enfants ou des jeunes adultes, et pas seulement les personnes âgées.

Cependant, ces maladies sont beaucoup plus rares chez les enfants et la majorité des personnes atteintes sont des adultes, et plus souvent des femmes que des hommes³.



Que peut-on faire pour aller mieux lorsqu'on a un rhumatisme inflammatoire chronique (RIC) ?

a

Boire des sodas et manger du chocolat

b

Prendre les médicaments prescrits par le médecin, faire des activités physiques adaptées, surveiller son poids et manger équilibré et ne pas fumer

c

Ne pas pratiquer de sport

RÉPONSE

b



Les traitements médicamenteux destinés à soulager les personnes atteintes de RIC ont fait beaucoup de progrès depuis ces dernières années mais ne guérissent pas complètement la maladie.

En plus de ces traitements, il est recommandé de faire de l'activité physique (marcher, nager, etc.), d'être attentif à son alimentation pour ne pas prendre trop de poids et de cesser de fumer^{1,4}.



Est-ce qu'un parent peut transmettre son rhumatisme inflammatoire chronique (RIC) à ses enfants ?

a

Non, il n'y a aucun risque

b

Oui, les enfants d'une personne malade seront tous malades un jour

c

Oui, mais cette transmission est plus ou moins probable selon le rhumatisme inflammatoire chronique du parent

RÉPONSE



Les rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) ne sont pas des maladies contagieuses. Ce sont des maladies qui peuvent se transmettre par les gènes (des petites instructions dans notre corps que nous recevons de nos parents), il y a alors un risque que les enfants puissent l'attraper, mais cela dépend de la maladie dont le parent est atteint⁵⁻⁷.

Il y a aussi des particularités pour certaines maladies. Par exemple, en cas de rhumatisme psoriasique, il est plus probable de l'avoir si c'est le papa qui est atteint plutôt que la maman⁶.

Mais la génétique n'est pas seule en cause, d'autres facteurs viennent aussi augmenter le risque d'avoir la même maladie que son parent : l'obésité, le tabac, trop de stress^{1,8}. Les médecins surveillent parfois plus étroitement les enfants de parents atteints, pour intervenir rapidement en cas de signe anormal.

**Quelles conséquences
un rhumatisme
inflammatoire chronique
peut-il avoir dans la vie
de tous les jours pour
la personne atteinte
et sa famille ?**

a

La personne atteinte
peut être fatiguée, triste
ou inquiète par moments

b

Cela peut compliquer
certains gestes
du quotidien ou le travail

c

Tout le monde réagit
de la même manière
et reste toujours joyeux

d

Cela peut provoquer
des tensions
ou des disputes
dans la famille

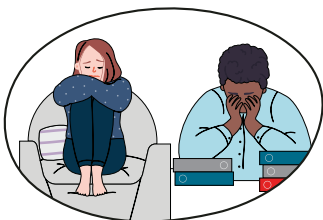
RÉPONSES



Tout le monde ne réagit pas de la même façon avec cette maladie. Certaines personnes qui en souffrent traversent des moments de tristesse, d'inquiétude, de dépression et peuvent avoir des difficultés pour aller travailler.

Tout cela a des effets sur la vie de famille et peut parfois être compliqué à vivre pour toutes les personnes de la famille⁹.

Parler ensemble, s'organiser autrement, et se soutenir en famille peuvent aider.



BRAVO !

Maintenant que tu en sais plus sur les Rhumatismes Inflammatoires Chroniques, tu pourras mieux comprendre ce que vit ton proche.

N'hésite pas à lui poser des questions si tu veux plus de détails : savoir ce qu'il ressent, comment tu peux l'aider.

Propose-lui des activités adaptées à sa forme du moment et qui vous font plaisir : jeux de société, aider à préparer un repas, faire une balade, etc.

Parle de ce que tu ressens toi-même : si tu es inquiet ou si tu te sens impuissant, c'est normal. Dis-le à un adulte de confiance ou à la personne malade, afin de trouver des solutions ensemble.

Même si la maladie est parfois difficile, la communication, l'entraide et le respect des besoins de chacun permettent de passer de bons moments en famille ou entre amis !

BIBLIOGRAPHIE

1. AFPric [en ligne]. Les rhumatismes inflammatoires chroniques. Comprendre. Disponible sur : <https://www.polyarthrite.org/comprendre/les-rhumatismes-inflammatoires-chroniques> (consulté le 13/11/2024).
2. Kahan A. Traitements biologiques des rhumatismes inflammatoires chroniques : résultats cliniques. Bull Acad Natle Méd.2018;202 (8-9):1927-1937.
3. Ensemble contre les rhumatismes. Les rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) en France. Données de l'Assurance maladie pour 2017. Infographie. Disponible sur : <https://www.ensemblecontrelesrhumatismes.org/fr/content/les-rhumatismes-inflammatoires-chroniques-ric-en-france> (consulté le 29/11/2024).
4. Campisi L et Benillouche E. Traitements non médicamenteux des rhumatismes inflammatoires chroniques. Rev Med Suisse. 2023 ;19 :513-516.
5. Mieux comprendre la polyarthrite rhumatoïde et ses enjeux - D'où vient la polyarthrite rhumatoïde ? In : Cantagrel A et al. La polyarthrite rhumatoïde en 100 questions. Katana Ed 2018, 197p.
6. Vidal [en ligne]. Les causes et la transmission du rhumatisme psoriasique. Disponible sur : <https://www.vidal.fr/maladies/appareil-locomoteur/rumatisme-psoriasique/causes.html> (consulté le 13/11/2024)
7. Mieux comprendre la spondyloarthrite et ses enjeux - D'où vient la spondyloarthrite ? In : Dougados A et al. La spondyloarthrite en 100 questions. Katana Ed 2022, 158p.
8. INSERM [en ligne]. Polyarthrite rhumatoïde. Une maladie modèle pour la recherche sur l'inflammation chronique [publié le 19/06/2023]. Disponible sur : <https://www.inserm.fr/dossier/polyarthrite-rhumatoide> (consulté le 13/11/2024).
9. Berthelot JM. Comment repérer et prévenir les souffrances psychologiques et sociétales dans les rhumatismes inflammatoires débutants ? Rev Rhum.2023 ;90(4) :497-504.

QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE CE JEU DE QUESTIONS RÉPONSES ?



Prenez quelques instants
pour répondre à ce court
questionnaire en scannant
le QR code ci-dessous



UCBCares®

Au service des patients

Notre équipe UCBCares®
vous accompagne en vous proposant
un service personnalisé.

Nous mettons à votre disposition
des documents et des outils pratiques
adaptés à votre parcours de soin.



0 805 222 949

Service & appel
gratuits

*

ou +33 (0) 1 47 29 45 55 **

* Appel gratuit depuis un poste fixe
en France métropolitaine

** Prix d'un appel national

Pour en savoir encore plus sur
les Rhumatismes Inflammatoires
Chroniques, scanner le QR code !



UCBCares.FR@ucb.com

Site Internet

www.ucbcares.fr

UCB Pharma SA, capital : 82.731.600 €
SIREN : 562 079 046, RCS Nanterre
siège social : 420 rue d'Estienne d'Orves
92700 COLOMBES, France



PAPIER



D-25/0036 – Mars 2025 – @A.Dernov, iStock, stock.adobe.