

La dépression comme symptôme de l'arthrite : traitement, stratégies d'adaptation et soutien

Les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde (PR) sont deux fois plus susceptibles de souffrir de dépression que le reste de la population, et cette incidence a plusieurs raisons. Parfois, le choc du diagnostic et la découverte que cette maladie est relativement imprévisible peut devenir plus invalidant et plus douloureux à la longue. Dans d'autres cas, c'est la sensation d'être toujours fatigué, de ne jamais se sentir bien ou l'isolement qui permettent à la dépression de s'installer. La PR peut affecter la capacité de travailler, de prendre soin de sa famille et de participer aux activités sociales et aux loisirs. Le stress généré par n'importe laquelle de ces situations peut déclencher la dépression chez les personnes ayant une prédisposition, soit par hérédité ou par d'autres facteurs.

Certains des symptômes de la PR, comme la douleur, la fatigue, les troubles du sommeil,



recoupent ceux de la dépression, ce qui la rend plus difficile à diagnostiquer pour le médecin. Parmi les autres symptômes de la dépression qu'il nous faut détecter, mentionnons la perte d'appétit, la diminution de la libido, l'élocution et les mouvements au ralenti, le sentiment négatif ou pessimiste, une faible estime de soi, la difficulté de concentration, la perte d'intérêt pour des activités qui pourtant nous plaisaient bien, des pensées suicidaires, des maux de tête et des courbatures.

Pour quelqu'un atteint de polyarthrite rhumatoïde ou de maladie chronique, la dépression peut exacerber la douleur. La combinaison de ces deux maladies augmente le niveau d'incapacité et le taux de mortalité et réduit la qualité de vie. Par conséquent, il est important de traiter les deux affections, la polyarthrite rhumatoïde et la dépression, lorsque cette dernière a été diagnostiquée.



Arthritis Consumer ExpertsTM

1228 Hamilton Street, Bureau 200 B Vancouver, C.-B. V6B 6L2
t: 604.974.1366 f: 604.974.1377 tf: 1.866.974.1366

e: feedback@jointhealth.org
www.jointhealth.org

ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

© ACE Planning & Consulting Inc. 2011

Corrélation entre arthrite et dépression

La polyarthrite rhumatoïde peut augmenter les risques de souffrir de dépression; la dépression peut empirer les symptômes de la PR, entraînant une incapacité et une activité plus importante de la maladie qui, à leur tour, peuvent mener à la dépression. Plusieurs études ont indiqué que la dépression chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde est liée à une douleur aux articulations plus importante et à d'autres symptômes de la PR comme la fatigue, les troubles du sommeil, la diminution de la fonction immunitaire et un taux de mortalité plus élevé. Une dépression non traitée peut vous porter à négliger vos soins, à vous démotiver à respecter votre plan de traitement, à vous isoler plus facilement des amis et de la famille et à éviter les activités que pourtant vous aimez. Pour toutes ces raisons, la dépression peut affecter défavorablement le pronostic du traitement contre l'arthrite.

De plus, la douleur constitue un indicateur de risque élevé de dépression. Encore une fois, il peut y avoir des effets de balancier entre la douleur et la dépression, la douleur augmentant la dépression et vice versa. Une étude ayant démontré que près d'un tiers des personnes souffrant de PR avaient le sentiment d'être atteintes plus sévèrement que ce que leur médecin avait évalué illustre clairement la corrélation entre les deux maladies. Cette différence d'appréciation se faisait sentir chez les patients atteints de PR ayant éprouvé des symptômes de dépression et dont le fonctionnement global était parmi les plus faibles.

Les chercheurs dans le domaine de la douleur découvrent de plus en plus l'influence des émotions, de la pensée et du comportement sur le niveau de douleur éprouvée par un individu et sur sa façon de

s'y adapter. Par exemple, la réponse d'un individu au stress constitue une bonne indication de son niveau de récupération après une chirurgie de remplacement de la hanche. Même la confiance ou le doute d'un patient envers la réussite de ses stratégies d'adaptation peut affecter l'intensité de la douleur qu'il éprouvera. D'autres facteurs peuvent influencer la qualité de la gestion de la maladie : le sentiment d'impuissance, passer beaucoup de temps à penser à la douleur éprouvée, la décision ou non d'accepter la douleur et de continuer à fonctionner malgré tout et la qualité de gestion du stress.

Aucun lien n'a été établi entre la gravité de la maladie et le risque plus élevé de dépression; toutefois, il existe une relation entre la dépression et l'incapacité physique. Les patients plus âgés, chez qui même la

maladie est plus active, ont tendance à s'adapter plus facilement aux exigences de leur maladie que les patients plus jeunes.

Le sentiment de perte résultant de la maladie prendra une part importante dans la facilité ou non à faire face à la maladie. Vous aurez tendance à déprimer plus facilement si, à cause de votre diagnostic, vous avez perdu votre emploi et des amis, vous êtes incapable de participer aux activités sociales ou de loisirs que vous aimiez ou vous avez plus de difficulté à vous occuper convenablement de votre famille.

Il y a des étapes à suivre pour améliorer le pronostic de votre maladie. Lorsqu'elle n'est pas traitée, la dépression peut vous entraîner dans une mauvaise pente en santé; il est donc important d'obtenir l'aide de votre médecin ou d'un thérapeute si vous pensez souffrir de dépression.

Lorsqu'elle n'est pas traitée, la dépression peut vous entraîner dans une mauvaise pente en santé...

(CE N'EST PAS VOTRE FAUTE SI VOUS ÊTES DÉPRIMÉ)



Il est primordial de bien comprendre que si vous êtes déprimé, vous n'êtes pas fautif. Ainsi, vous n'aggraverez pas votre PR. La tristesse ou l'anxiété sont des sentiments très naturels après l'annonce d'un diagnostic d'arthrite. Et le fait d'être déprimé fait partie des symptômes de l'arthrite. Voilà qui confirme à quel point la polyarthrite rhumatoïde est une maladie complexe qui peut exiger de multiples niveaux de traitement et qu'une stratégie importante de réduction de la douleur arthritique passe par le traitement de votre état dépressif. À ce chapitre, deux avenues sont possibles, seules ou en association : l'approche pharmacologique et l'approche non pharmacologique.

En plus d'améliorer l'humeur, les antidépresseurs ont démontré leur capacité à réduire la douleur dans plusieurs maladies chroniques dont l'arthrite. De plus, ils sont efficaces même lorsque la dépression n'est pas présente. On n'a pas encore totalement élucidé comment ces médicaments agissent sur la douleur, mais on pense qu'ils améliorent la qualité du sommeil, favorisent la relaxation musculaire et augmentent l'action des neurotransmetteurs de la moelle épinière responsables de la diminution de la spirale des signaux de douleurs.

Discutez des options de traitement avec votre médecin.

Il existe plusieurs stratégies qui peuvent vous aider à **éviter la dépression ou en atténuer les effets, sans utiliser de médicaments**. Peu importe les suggestions que vous déciderez d'adopter, nous vous recommandons d'en parler avec votre médecin ou thérapeute, avant d'y avoir recours.

1. Essayez de trouver une façon d'**exprimer vos émotions**, y compris vos pensées ou sentiments, comme la colère par exemple, dans un environnement sécuritaire. Si vous n'êtes pas à l'aise d'aborder le sujet avec votre conjoint ou conjointe ou vos amis, optez alors pour des séances avec un thérapeute. La tenue d'un journal peut s'avérer utile et pourrait vous aider à mieux comprendre votre façon de penser et de réagir et le cycle de la dépression. Soyez conscient toutefois qu'un journal n'offre pas l'avantage d'échange d'idées et que vous courez le risque de donner plus de prise à vos émotions négatives. Écrivez ce que vous ressentez, puis ajoutez-y quelques phrases positives comme : « J'apprécie mon conjoint (conjointe), mon médecin, mes enfants parce que... » ou « Même si la journée a été difficile dès le saut du lit, j'ai regardé une émission (ou lu un livre) vraiment drôle (ou j'ai pu réfléchir tranquillement sur)... ». Vous pouvez également vous relire régulièrement et réfléchir sur la façon dont vous auriez pu transformer une situation difficile en une situation plus agréable ou agir différemment devant un événement négatif. De temps à autre, si c'est possible, lisez des extraits de votre journal à un ami qui vous soutient ou à un thérapeute.
2. Pensez à consacrer du temps pour **examiner votre réseau de soutien**. Que pensez-vous du soutien social que vous recevez ? Est-il suffisant ? Vivez-vous une relation qui vous apporte un soutien positif ? Votre conjoint ou conjointe vous offre du soutien, mais est-ce un soutien problématique, c'est-à-dire, un type de soutien qui renforce vos émotions négatives ? Lorsque vous parlez de votre douleur avec votre partenaire ou un ami, font-ils dévier la conversation, vous encouragent-ils à cesser d'y penser, vous disent-ils que vous vous en faites trop, évitent-ils de discuter du problème, sont-ils trop serviables ou vous offrent-ils des conseils non sollicités ou pas pratiques pour vous (et s'en formalisent si vous ne les suivez pas) ? Leurs agissements contribuent-ils à alimenter vos émotions positives ou négatives ? Si vous pensez que votre réseau de soutien n'est pas à la hauteur, vous auriez peut-être intérêt à en parler avec un thérapeute.
3. **Entraînez votre esprit** à penser de façon plus positive (concentrez-vous sur les événements positifs même s'ils sont de moindre importance par rapport aux négatifs) et ne vous sentez pas coupables d'éprouver des émotions, même négatives. Une attitude positive contribue à améliorer le fonctionnement des systèmes immunitaire et cardiovasculaire, augmentant par le fait même vos chances de participer à des activités de santé, et peut même contribuer à vous adjoindre le support potentiel des amis, de la famille et de la collectivité.
4. Tentez de **trouver des occasions de rire un peu**. Le rire peut stimuler votre système immunitaire, mais avant tout, il vous communiquera un sentiment de bien-être bien agréable. Certaines personnes prennent le rire tellement au sérieux qu'elles prennent la peine de suivre des cours sur le sujet dans le cadre de cours de yoga.
5. Essayez le plus possible de **garder les pieds sur terre** en évitant de tout ramener à vous ou de vous sentir responsable de tout et même des coïncidences malheureuses. Bref, cessez de toujours vous attendre au pire.
6. Si votre partenaire est déprimé, cela pourrait affecter votre façon de faire face à la maladie et contribuer à votre propre état dépressif. Parlez à votre partenaire de la possibilité de consulter et de **travailler ensemble** à maîtriser la dépression.
7. Lorsque vous vous sentez d'attaque, **prenez le contrôle** en vous renseignant le plus possible sur tout ce qui touche votre maladie sans vous appesantir sur vos symptômes. Il est important de bien comprendre votre maladie et la façon dont elle affecte votre corps, mais trop centrer votre attention sur la douleur pourrait lui faire prendre bien trop de place dans votre vie.
8. Cherchez des façons de **donner un sens à votre vie**. Si la maladie vous empêche de participer à des activités que vous aimiez, trouvez-en d'autres mieux adaptées à votre état. La fatigue et l'incapacité peuvent devenir limitatives, mais les gens ont une faculté d'adaptation incroyable. N'oubliez pas qu'il y a toujours quelque chose que vous pouvez faire, une chose à laquelle vous n'avez jamais pensé ou que vous avez pensé faire un jour, quand votre emploi du temps vous le permettrait. Vous constaterez que d'une certaine façon, l'arthrite élargit vos horizons.
9. Essayez de **cultiver le détachement**. Pour l'essentiel, il s'agit de considérer les événements qui se produisent avec une certaine froideur, sans émotivité. Voilà un concept bouddhiste qui est de plus en plus pris en compte et examiné par la collectivité scientifique, particulièrement dans le domaine de la plasticité synaptique, cette capacité du cerveau à orchestrer sa propre réorganisation en formant de nouvelles connexions synaptiques. Nos pensées peuvent donc changer la structure et la fonction de notre cerveau, peu importe notre âge. Pour en savoir plus sur ce sujet fascinant, lisez *The Brain that Changes Itself* de Norman Doidge.
10. Songez à vous **joindre à un groupe de soutien** de l'arthrite et(ou) de la dépression. Voici certaines ressources qui pourraient vous être utiles dans votre recherche :
 - La Société pour les troubles de l'humeur du Canada : <http://www.mooodisorderscanada.ca/>
 - Mood Disorders Association of BC : <http://www.mdabc.net/>
 - Mood Disorders Association of Manitoba : <http://www.depression.mb.ca/>
 - Mood Disorders Association of Ontario : <http://www.mooodisorders.on.ca/>
 - La Société de l'arthrite : www.arthrite.ca
11. Autant que possible, visez une **alimentation saine et faites de l'exercice**. Reportez-vous à l'article Arthritique, mais actif du numéro de mai/juin 2009 du Mensuel JointHealth™ (<http://www.jointhealth.org/programs-jhmonthly-view.cfm?id=87>). Si vous désirez en obtenir une copie, veuillez nous joindre à info@jointhealth.org ou composer le 1-866-974-1366. Vous avez accès en ligne à cet article et à bien d'autres numéros du Mensuel JointHealth™ à www.jointhealth.org. Pour en apprendre plus sur le rôle joué par la nutrition dans votre santé, consultez la rubrique Régime alimentaire et nutrition de l'onglet À propos de l'arthrite du site Web de JointHealth™ (<http://www.jointhealth.org/aboutarthritis-treatments-diet.cfm?locale=fr-CA>).
12. Faites l'impossible pour **gérer la douleur**. Pour des conseils et plus de renseignements sur la douleur, reportez-vous à l'article La douleur arthritique du numéro d'avril 2009 du Mensuel JointHealth™ : <http://www.jointhealth.org/programs-jhmonthly-view.cfm?id=84>. Si vous désirez en apprendre davantage sur la douleur et son impact sur l'arthrite, le Réseau canadien de l'arthrite (<http://www.arthritisnetwork.ca/>) affiche sur son site un document intitulé Atelier sur la douleur et l'arthrite. Point de vue des consommateurs auquel il est possible d'accéder par ce lien : http://www.arthritisnetwork.ca/home/pain_and_arthritis_research_workshop_fr.php

Arthritis Consumer Experts (ACE)

Qui nous sommes

Arthritis Consumer Experts (ACE) offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation fondée sur la recherche, une formation en sensibilisation à l'arthrite, un lobby influent et de l'information. Nous aidons les personnes vivant avec n'importe quelle forme d'arthrite à prendre en charge leur maladie et à prendre part au processus décisionnel concernant la recherche et les soins de santé. Les activités d'ACE sont orientées par les membres et dirigées par des personnes atteintes d'arthrite, d'éminents professionnels de la santé et le Conseil consultatif d'ACE. Pour en savoir plus sur ACE, rendez-vous à www.jointhealth.org

Principes directeurs et reconnaissance de financement

Les soins de santé constituent un droit de la personne. Ceux qui oeuvrent dans le domaine des soins de santé, surtout s'ils peuvent tirer profit de la maladie d'autrui, ont la responsabilité morale d'examiner les actes qu'ils posent et leurs conséquences à long terme et de s'assurer que tous en bénéficient. Ce principe équitable devrait être adopté par le gouvernement, les citoyens et les organismes à but lucratif et à but non lucratif. Il est une quasi-nécessité et le meilleur moyen de contrebalancer l'influence d'un groupe particulier.

ACE réinvestit tout profit provenant de ses activités dans ses programmes de base pour les Canadiens et Canadiennes vivant avec l'arthrite.

Pour séparer totalement son programme, ses activités et ses opinions de celles des organisations qui soutiennent financièrement son travail, ACE respecte les principes directeurs suivants :

- ACE demande uniquement des subventions sans restrictions à des organismes privés et publics pour soutenir ses programmes de base.
- Aucun employé d'ACE ne reçoit des titres participatifs d'une organisation oeuvrant dans le domaine de la santé ni ne profite d'un appui non financier fourni par une telle organisation.
- ACE divulgue toutes les sources de financement de toutes ses activités.
- Les sources de tout le matériel et de tous les documents présentés par ACE sont fournies.
- Libre de toute préoccupation ou contrainte imposée par d'autres organisations, ACE prend position sur les politiques de santé, les produits et les services en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu universitaire, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement.
- Les employés d'ACE ne participent jamais à des activités sociales personnelles avec des organisations qui appuient ACE.
- ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

Remerciement

ACE remercie l'Arthritis Research Centre of Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de *JointHealth*TM.



Reconnaissance de financement

Au cours des 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions sans restrictions de la part de : Laboratoires Abbott Ltée, Amgen Canada, Bristol-Myers Squibb Canada, Centre de recherche sur l'arthrite du Canada, GlaxoSmithKline, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, Merck & Co Canada, Pfizer Canada, Sanofi-aventis Canada Inc, et UCB Canada Inc. ACE a également reçu des dons privés provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada. Le comité ACE remercie ces organismes privés et publics de même que les membres de la collectivité arthritique pour leur soutien.

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans le présent bulletin ou tout autre bulletin. ¶



1228 Hamilton Street, Bureau 200 B Vancouver, C.-B. V6B 6L2

