

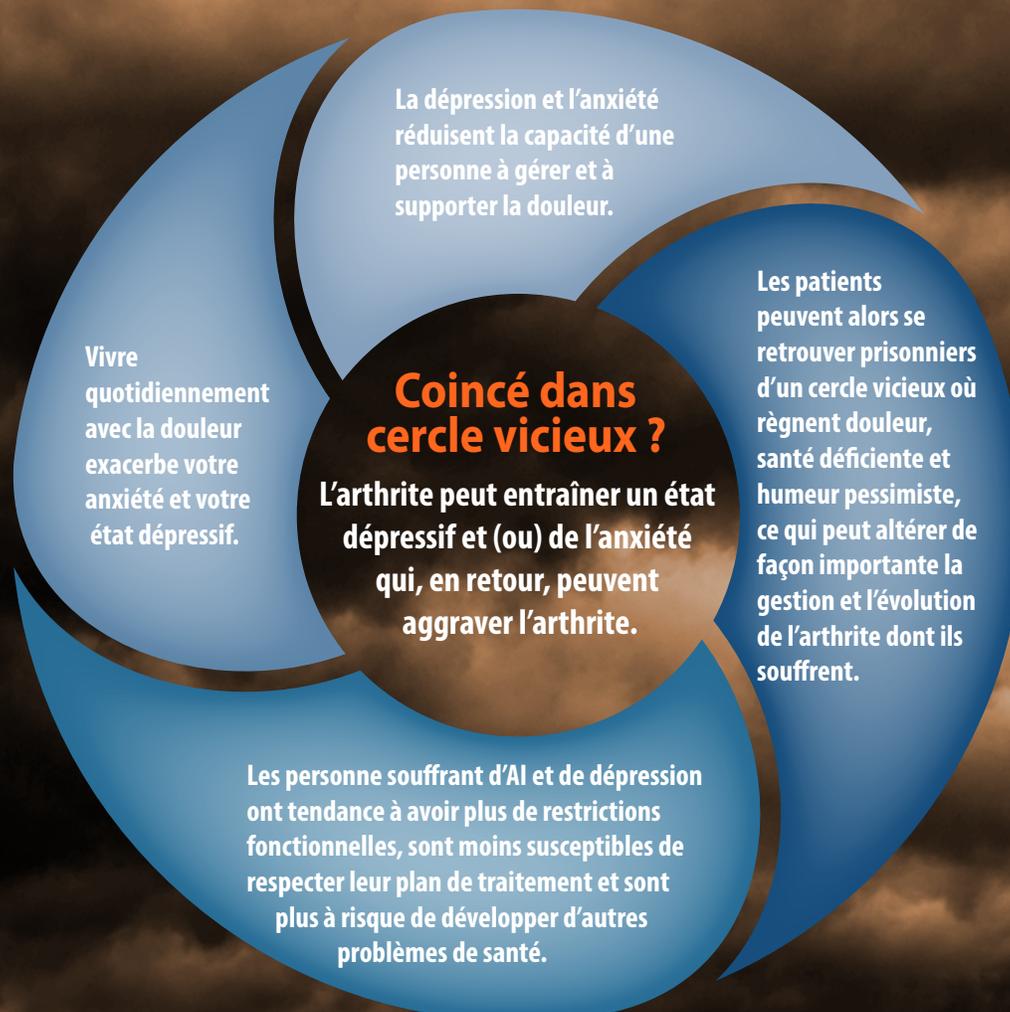
Arthrite et santé mentale : une relation complexe

Dans ce numéro du JointHealthTM insight, nous mettons l'accent sur le rapport important entre l'arthrite et la santé mentale. Les personnes atteintes d'arthrite inflammatoire (AI) sont plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale comme la dépression, l'anxiété et un cerveau « embrouillé » que la population en général. Les récentes découvertes de la recherche suggèrent qu'il existe, entre ces problèmes de santé et l'arthrite, une relation complexe avec des répercussions profondes. Les personnes atteintes d'arthrose peuvent également souffrir de dépression à la suite de l'apparition de nouvelles restrictions physiques importantes. Pour les personnes atteintes d'arthrite, il existe toutefois des façons efficaces de gérer leur santé mentale.

Ce numéro traite des questions suivantes :

- rapports entre la dépression, le « cerveau embrouillé » et l'arthrite inflammatoire
- fardeau de la dépression
- reconnaissance et gestion de la dépression et de l'anxiété
- prévention de la dépression et de l'anxiété
- amour, sexe et arthrite*

* Veuillez noter que cette section contient des illustrations de positions pendant la relation sexuelle visant à « ménager les articulations » des partenaires. Ces illustrations pourraient ne pas être appropriées pour vous ou pour d'autres membres de votre foyer. Ces illustrations sont tirées du livre Rheumatoid Arthritis: Plan to Win, par Cheryl Koehn, Dr John Esdaile et Taysha Palmer et publié chez Oxford University Press en 2002.



Dépression et anxiété, cerveau « embrouillé » et arthrite inflammatoire

Les personnes atteintes d'une forme d'arthrite inflammatoire (AI), telles que la polyarthrite rhumatoïde (PR), la spondylarthrite, l'arthrite psoriasique et le lupus, font l'expérience de problèmes émotionnels et physiques. La recherche a démontré que les personnes atteintes d'AI sont plus susceptibles de souffrir de dépression et (ou) d'anxiété que la population en général. Quant aux personnes atteintes de PR, elles présentent 17 à 20 % plus de risque de souffrir de dépression.

On a avancé comme théorie que les problèmes de santé mentale sont peut-être le résultat de la douleur et de l'incapacité associées à l'arthrite. Par exemple, lorsque l'AI impose de nouvelles restrictions, des changements importants surviennent alors dans la vie, le travail et les relations d'une personne atteinte, ce qui peut la mener à souffrir d'anxiété ou de dépression.

Nous savons que la douleur et l'incapacité sont liées à la dépression chez la personne arthritique, mais il existe actuellement de plus en plus de preuves que l'inflammation peut également jouer un rôle. Par exemple, des chercheurs de l'Université de Glasgow ont découvert que l'inflammation chronique qu'entraîne l'AI et qui affecte les articulations et les organes comme les yeux, le cerveau et la peau peut aussi être reliée aux problèmes de santé mentale comme la dépression¹.

Avoir le cerveau « embrouillé » est également un autre symptôme d'AI. Avoir le cerveau « embrouillé » peut entraîner des épisodes de confusion mentale, de désorientation et de frustration. Incapables

d'avoir les idées claires, les patients ont de la difficulté à se concentrer et ont des problèmes de mémoire. Les résultats d'une étude de 2018 publiés dans *Nature Communications* ont fait le lien entre l'inflammation associée à la PR et la façon dont les messages concernant l'inflammation ressentie par le patient sont relayés entre son cerveau et son système nerveux central². Les chercheurs sont d'avis que ces modifications au cerveau sont les raisons derrière la fatigue, la douleur et l'incapacité de penser clairement.

Le comité ACE (Arthritis Consumer Experts) agit comme partenaire d'une étude sur la prévention des complications liées à l'inflammation, comme les affections cutanées, articulaires ou intestinales. Le projet de recherche PRECISION, qui devrait prendre fin cette année, pourrait aider plus de 5 millions de Canadiens à vivre mieux et plus longtemps et laisse entrevoir la possibilité d'économiser les sommes dépensées pour le traitement des complications. Pour en savoir plus sur ce projet, consultez le site arthritisresearch.ca. Autre outil pratique élaboré par le centre Arthrite-recherche Canada, le Journal santé de l'arthrite (Arthritis Health Journal), qui comprend le questionnaire n° 9 sur la santé du patient (Patient Health Questionnaire 9 ou PHQ-9) dont l'échelle a été conçue pour le dépistage de la dépression. Ce questionnaire ne remplace aucunement l'évaluation par un médecin, mais peut aider à identifier les symptômes de la dépression. Soyez parmi les premiers à utiliser le Journal santé de l'arthrite en participant à l'étude pilote.



Le fardeau de la dépression...

Efficacité optimale

Avec la dépression



sur l'efficacité des médicaments biologiques...

Les biologiques représentent une option importante pour le traitement de différentes formes d'arthrite inflammatoire. Les résultats d'une étude publiés en 2018 dans *Rheumatology* indiquent que le fait de souffrir de symptômes de dépression au début du traitement aux médicaments biologiques (traitement au départ) est associé à une réponse au traitement réduite et avec le temps, a des répercussions sur l'activité de la maladie³. Les chercheurs ont découvert que la présence de dépression au départ contribue pour environ 30 % de la probabilité d'une réponse satisfaisante au traitement par médicaments biologiques chez les personnes atteintes de PR. De plus, les patients ayant signalé des antécédents ou des symptômes de dépression étaient plus susceptibles de changer de médicament biologique en cours de traitement. L'étude recommande que le rhumatologue et l'infirmière spécialisée en rhumatologie soumettent leurs patients à des mesures répétitives de dépistage et de gestion de leur problème de santé mentale.

au travail...

L'an dernier, une étude menée par l'Université de Virginie-Occidentale a démontré que les personnes souffrant à la fois de PR et de dépression ont connu plus de difficultés liées au travail et une baisse de productivité plus importante que les personnes atteintes uniquement de PR⁴. Cela signifie que comparativement au groupe atteint uniquement de PR, les employés atteints de PR et de dépression étaient plus susceptibles de s'absenter du travail, d'être au chômage ou de faire face à des restrictions fonctionnelles au travail. Les personnes de ce dernier groupe ont dû faire face à une hausse marquée de leurs dépenses annuelles en santé (14 752 \$ comparativement à 10 541 \$).

et sur la qualité de vie...

La dépression et la douleur arthritique, aggravées par l'inflammation et la fatigue, vont changer en un instant les conditions de vie. Tous ces défis santé peuvent vous porter à diminuer votre participation aux activités physiques ou sociales, vous donner le sentiment d'être seul et de ne plus avoir un sommeil aussi réparateur. Ces changements négatifs de votre qualité de vie peuvent augmenter votre douleur et plomber votre humeur générale, aggravant ainsi votre état dépressif.

1 Nerurker L, Siebert S, et al. Rheumatoid arthritis and depression: an inflammatory perspective. *The Lancet Psychiatry*. Volume 6, numéro 2, p.164-173. Octobre, 2018. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30255-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30255-4) (En anglais seulement)

2 Scherpf A, Kaplan C, et al. A multi-modal MRI study of the central response to inflammation in rheumatoid arthritis. *Nature Communications*. Volume 9, numéro 1, p 2 243. Juin, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41467-018-04648-0> (En anglais seulement)

3 Matcham F, Davis R, et al. The relationship between depression and biologic treatment response in rheumatoid arthritis: An analysis of the British Society for Rheumatology Biologics Register. *Rheumatology*. Volume 57, numéro 5, p 835-843. Mai, 2018. DOI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29447376> (En anglais seulement)

4 Deb A, Dwibedi N, et al. Burden of Depression among Working-Age Adults with Rheumatoid Arthritis. *Arthritis*. Juin, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1155/2018/8463632> (En anglais seulement)

Reconnaître et gérer la dépression et l'anxiété

La dépression et l'anxiété chez les patients arthritiques sont souvent sous-diagnostiquées et plusieurs patients qui en sont affectés ne reçoivent pas de traitement en santé mentale qui pourrait éventuellement contribuer à diminuer les symptômes d'arthrite. Il existe plusieurs façons de prévenir et de gérer la dépression et l'anxiété. Il est important de comprendre que ce n'est pas votre faute si vous êtes déprimé et surtout, que vous n'êtes pas seul sur ce parcours avec la maladie. Pour les patients, l'une des étapes de l'autotraitement est d'être sensibilisés aux signes de dépression :



Voici quelques façons de prévenir ou de gérer la dépression et l'anxiété :



Amour, sexe et arthrite

Les symptômes émotionnels et physiques associés à l'arthrite peuvent avoir un impact sur votre vie familiale, vos amis et vos amours.

« À mon avis, la douleur chronique dont souffre un des partenaires finit par nuire à la qualité de vie des deux partenaires amoureux. Par conséquent, partager vos sentiments, vos préoccupations et vos désirs constitue une première étape positive dans la reprise d'une vie sexuelle satisfaisante. » Un patient souffrant d'AI

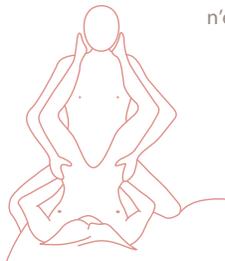
La vie sexuelle et les contacts physiques (comme les câlins) ont leurs avantages : ils renforcent les liens entre les personnes et établissent des relations de confiance, contribuent à réduire la douleur, favorisent le sommeil, réduisent le stress, stimulent le système immunitaire, brûlent des calories et améliorent l'estime de soi et la santé du cœur.

Voici quelques suggestions destinées à gérer les symptômes d'arthrite pendant l'activité sexuelle ou les moments intimes :

- Discutez ouvertement avec votre partenaire de ce que vous aimez et n'aimez pas, de ce qui est douloureux et de ce qui ne l'est pas. Vous réaliserez que l'honnêteté est un plus pour toute relation. Et d'avoir pu communiquer à l'autre ce qui fonctionne pour vous permettra un niveau de confort plus élevé pendant vos moments intimes. Si ce genre de conversation vous met mal à l'aise, consulter un sexologue est peut-être indiqué pour vous.
- Si vous êtes d'avis qu'ils peuvent avoir un impact sur vos capacités physiques et votre disposition mentale à participer aux ébats amoureux, prévoyez la prise de vos médicaments en conséquence.
- Informez votre partenaire de votre niveau quotidien de douleur et de fatigue en utilisant une échelle graduée.
- Essayez différentes positions. Placez des coussinets, des oreillers ou des coussins en biseau pour aider à soulager la douleur articulaire et permettre plus de positions confortables.



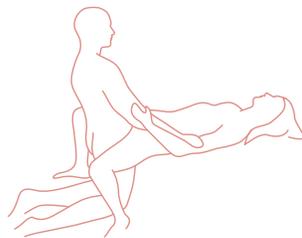
Dans cette position, aucune pression prolongée n'est exercée sur les articulations de la personne se trouvant sous l'autre partenaire.



Une personne qui serait incapable de redresser les hanches aurait avantage à utiliser cette position.



Cette position n'occasionne aucune pression prolongée sur les articulations des deux partenaires.



Dans cette position, aucune pression prolongée n'est exercée sur les articulations de la personne. Pour une personne incapable de plier les hanches ou de redresser les genoux, cette position sera confortable.



Cette position de pénétration par l'arrière peut être utile pour une personne incapable de plier les hanches ou les genoux.

* Ces positions peuvent être adaptées en fonction du sexe et de l'orientation des partenaires. Faites-en l'essai avec votre partenaire pour déterminer ce qui vous convient le mieux.

L'information fournie sur cette page est tirée du livre *Rheumatoid Arthritis Plan to Win*.

Koehn C, Palmer T, John E. *Rheumatoid Arthritis Plan to Win*. Oxford University Press. 2002, p. 154-170.

Arthritis Consumer Experts (ACE)

Qui nous sommes

Arthritis Consumer Experts (ACE) est exploitée à titre d'organisation à but non lucratif et offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation et de l'information fondées sur la recherche. 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 son Conseil consultatif formé de professionnels de la santé, de scientifiques et de patients. 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 œuvrent 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. À la fin de l'année, toute somme résiduelle du budget annuel d'ACE est réinvestie pour soutenir les programmes de base de l'année suivante, au profit des Canadiennes et Canadiens atteints d'arthrite.

Depuis les 20 dernières années, le comité ACE a toujours respecté l'engagement qu'il a pris envers ses membres et abonnés, ses collaborateurs professionnels de la santé et universitaires, le gouvernement et le public, afin d'effectuer son travail de façon indépendante et libre de l'influence de ses donateurs.

Dans le but d'assurer à ses employées, collaborateurs, membres et abonnés qu'il dirige l'organisation avec intégrité et en se conformant à la loi et aux normes les plus élevées en matière d'éthique, le comité ACE a adopté un ensemble de principes directeurs rigoureux :

- Le comité ACE sollicite des subventions auprès

d'organismes privés et publics pour soutenir ses programmes et plans de base et attribue ces fonds, libre de toute influence;

- Le comité ACE divulgue les sources de financement de toutes ses activités;
- Le comité ACE ne fait aucunement la promotion de « marques », de produits ou de programmes dans son matériel, sur son site Web ou à même ses activités ou programmes éducatifs;
- Le personnel du comité ACE n'a droit à aucune participation financière ni ne reçoit de bénéfice personnel non financier de la part d'organismes liés au domaine de la santé;
- Le comité ACE identifie la source de tout matériel et document utilisés;
- Le comité ACE développe des prises de position sur les produits, services et politiques en matière de santé, en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu de l'enseignement, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement, en conservant son libre arbitre, sans influence ou contrainte émanant de ses sources de financement ou d'autres; le personnel du comité ACE ne partage aucune activité sociale avec le personnel d'organismes supporteurs;
- Cheryl Koehn ne possède pas d'actions ou de participation financière dans aucun des organismes supporteurs, publics ou privés.

Remerciement

ACE remercie Arthrite-recherche Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de tout le matériel JointHealth™ et du comité ACE.



Reconnaissance de financement

Au cours des 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions de la part de : Arthrite-recherche Canada, Eli Lilly Canada, Forum canadien des biosimilaires, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, KT Canada, Merck Canada, Novartis, Pfizer Canada, Sandoz Canada, Sanofi Canada, Société canadienne de rhumatologie, St. Paul's Hospital (Vancouver), UCB Canada et Université de la Colombie-Britannique.

Le comité ACE a également reçu des dons non sollicités provenant des membres de la collectivité arthritique (personne souffrant d'arthrite) de partout au Canada.

Le comité ACE remercie ces personnes et organismes pour leur soutien qui permet d'aider plus de 6 millions de Canadiennes et Canadiens souffrant d'arthrose, de polyarthrite rhumatoïde, d'arthrite psoriasique, de spondylarthrite ankylosante et de plusieurs autres formes d'arthrite.

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou 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 reliés à votre santé, veuillez consulter votre médecin.

ACE Arthritis™
Consumer
Experts

#210 - 1529 West 6th Avenue
Vancouver, C.-B. V6J 1R1
t: 604.974.1366

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.

© Arthritis Consumer Experts 2019