L'Association Suisse des Polyarthritiques (ASP) se présente

Association nationale de patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde, l'ASP apporte son soutien aux malades et à leurs proches en leur fournissant renseignements, conseils et réconfort. Nous

- publions dans la revue « info » (D/F/partiellement I) et sur son site Internet toutes les actualités relatives aux progrès médicaux et thérapeutiques, aux questions de sécurité sociale, aux offres et prestations spécifiques, ainsi qu'aux principaux colloques se tenant sur ces sujets.
- faisons la promotion des soins qui améliorent la santé physique et le bien-être des malades
- promouvons et soutenons 17 groupes d'entraide régionaux répartis sur l'ensemble du territoire, dans lesquels les patients peuvent parler de leurs préoccupations personnelles à d'autres malades. Les interventions ponctuelles de médecin et spécialistes d'autres disciplines médicales, les cours de gymnastique, les visites aux malades et les réunions conviviales confèrent à ces groupes une grande diversité
- défendons les intérêts des patients atteints de PR dans la sphère publique

Association Suisse des Polyarthritiques ASP
c/o Verbindlich GmbH, Dammstr. 7, 5400 Baden
Tél. 044 422 35 00
spv@arthritis.ch
www.arthritis.ch

Banque Raiffeisen St. Gallen
IBAN : CH86 8080 8008 3098 2016 4

L'ASP est membre de la
Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

L'ASP est certifiée par le ZEWO

Soutien mutuel – devenez membre de l'ASP :

La polyarthrite rhumatoïde

Qu'est-ce que cela va changer dans ma vie ? Où puis-je trouver du soutien ?

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Betroffene für Betroffene
Ensemble, l'un pour l'autre
Uniti, l'uno per l'altro

La polyarthrite rhumatoïde (PR)
La polyarthrite rhumatoïde touche environ 1% de la population, soit quelque 85 000 personnes en Suisse. Elle se manifeste par des inflammations articulaires chroniques ou évoluant sous forme de poussées qui peuvent, à terme, causer des lésions articulaires irréversibles si elles ne sont pas traitées.

La polyarthrite rhumatoïde peut s'accompagner de symptômes grippaux, de fatigue et d'abattement. Les femmes sont environ trois fois plus touchées que les hommes. La PR peut survenir à tout âge, mais elle apparaît surtout entre 35 et 55 ans. Une analyse de sang (étude de l'intensité de l'inflammation, dosage sanguin du facteur rhumatoïde et des anticorps anti-CCP) est nécessaire si vous présentez des troubles articulaires de ce type : gonflement de deux articulations au moins, généralement des mains avec présence d'œdèmes douloureux, permanents ou récurrents, et raideur matinale supérieure à 20 minutes avec perte sensible de force dans les mains.

La destruction des articulations n'est plus inévitable !
Si elle n'est pas traitée, la PR entraîne des lésions articulaires ayant des répercussions sociales et professionnelles graves. Mais ce n'est plus une fatalité ! Dans l'état actuel de la recherche, on ne sait pas encore guérir la PR, mais on parvient à la maîtriser, voire à stopper sa progression, chez de nombreux patients. Le dépistage précoce de la maladie est déterminant pour la réussite du traitement, car les meilleures chances de faire évoluer la maladie dans le bon sens interviennent le plus souvent au cours des six premiers mois après l'apparition des douleurs. Il est important d'exploiter au mieux ce laps de temps.

Que pouvez-vous faire de votre côté ?
Plus tôt vous prendrez au sérieux les premiers symptômes diffus de la maladie et en parlerez à votre médecin, plus vite il/elle pourra vous adresser à un(e) rhumatologue. Ces spécialistes sont formés pour déceler les causes de vos troubles articulaires et établir rapidement un diagnostic. Ce sont aussi eux qui définissent votre programme thérapeutique. Ils doivent pouvoir suivre le développement de la maladie afin d'ajuster le traitement en fonction des dernières évolutions. C'est pourquoi ils comptent sur votre collaboration. Ils sont vos interlocuteurs directs pour toute question ayant trait à votre pathologie et vous aident à mieux comprendre ses signes cliniques et votre prise en charge individualisée et souvent multidisciplinaire.

L'adoption d'un mode de vie sain contribue renforce l'efficacité du traitement prescrit. Ainsi, il est important d'avoir une activité physique régulière et une alimentation équilibrée. Mangez des fruits et légumes, du poisson et de la volaille. Buvez au moins deux litres d'eau minérale, de thé ou de lait par jour. Vos alliés sont les huiles végétales de bonne qualité, riches en acides gras oméga 3 polyinsaturés, les vitamines C et E anti-inflammatoires, de même que le calcium et la vitamine D3, bons pour les os. Arrêtez le tabac et si vous êtes en surpoids, il est conseillé de perdre quelques kilos pour ne pas trop solliciter les articulations. De même, préférez les activités sportives ménageant les articulations.

Ces recommandations et prescriptions n'ont qu'un objectif : vous aider à conserver une qualité de vie optimale malgré la PR ! Les progrès médicaux en cours permettent de se rapprocher toujours plus de cet objectif. En tant qu'organisation de patients, nous aidons nos membres à l'échelle nationale et régionale à améliorer leur qualité de vie.

Découvrez les activités de l'ASP : www.arthritis.ch/fr/

Revue

Soirée de l'alimentation

Soirée d'information