

Bien vivre

avec un rhumatisme inflammatoire chronique

SONDAGE
La réalité
des malades

Du 18 juillet au 31 août 2026, plus de 1 200 malades ont répondu au sondage réalisé par l'Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques (AFP^{ric}) : « Bien vivre avec un rhumatisme inflammatoire chronique (RIC) ».

1 196
répondants

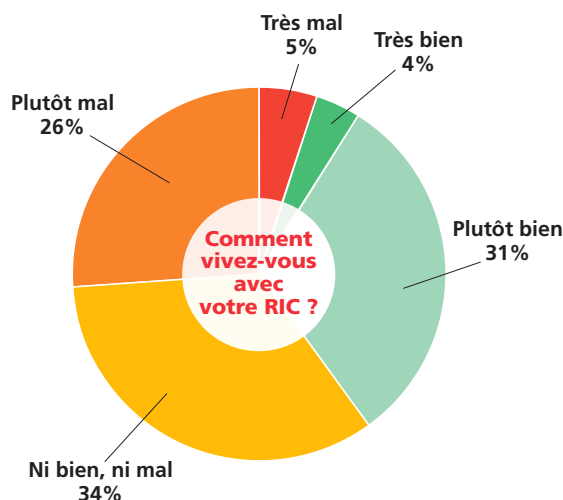
- **83%** de femmes
- **62 ans** en moyenne
- atteint(e)s de :
 - polyarthrite rhumatoïde **65%**
 - spondylarthrite **12%**
(hors rhumatisme psoriasique)
 - rhumatisme psoriasique **12%**
 - Mais aussi maladie de Sjögren, lupus, arthrite juvénile, pseudo-polyarthrite rhizomélisque...



Qualité de vie globale

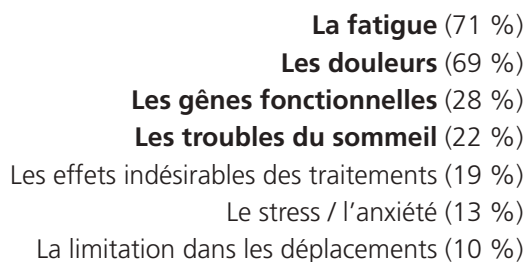
Bien que la maladie impacte beaucoup, voire énormément, la vie quotidienne de **47%** des répondants,

1/3 estiment
globalement
bien vivre avec
leur rhumatisme
inflammatoire
chronique.

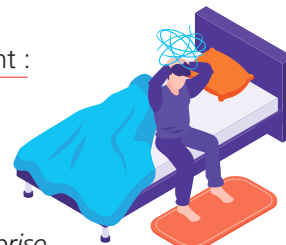


Pour l'ensemble des répondants :

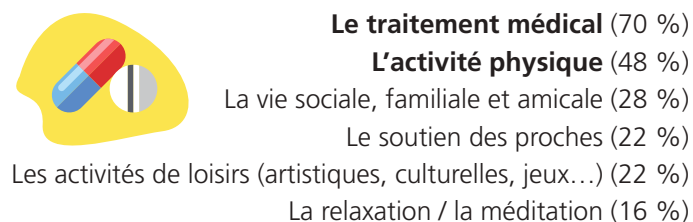
→ Les principaux **obstacles au bien-être**, attribués au rhumatisme inflammatoire chronique, sont :



... bien plus que la lourdeur de la prise en charge (8 %), les difficultés professionnelles (6 %), la charge mentale (6 %), l'isolement social (4 %) ou encore les difficultés financières (2 %).



→ Les principaux **leviers de bien-être** sont :



Stress et santé mentale



56 % des répondants déclarent que leur maladie a un impact important ou très important sur leur moral et 55 % qu'elle génère souvent ou très souvent du stress.

Lorsqu'ils traversent des périodes difficiles, ils se tournent en priorité vers leurs professionnels de santé (**45 %**), leur conjoint(e) (38 %) ou leur famille (27 %). En revanche, seuls **29 %** ont déjà consulté un professionnel de la santé mentale (psychologue, psychiatre...).

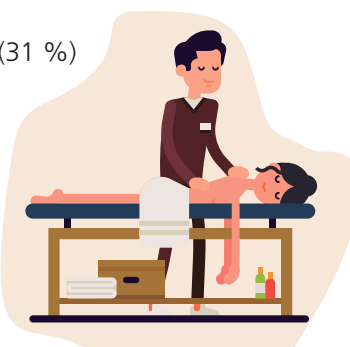


92 % des répondants estiment que la santé mentale n'est pas suffisamment prise en compte dans le suivi des personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires chroniques.

Approches non médicamenteuses

82 % des répondants ont déjà expérimenté des approches complémentaires...

- ☐ Ostéopathie (52 %)
- ☐ Compléments alimentaires (31 %)
- ☐ Massages bien-être (29 %)
- ☐ Acupuncture (25 %)
- ☐ Yoga (21 %)
- ☐ Sophrologie (19 %)
- ☐ Méditation (18 %)
- ☐ Cohérence cardiaque (16 %)
- ☐ Hypnose (11 %)
- ☐ Phytothérapie (11 %)



... dans le but de **réduire les douleurs** (57 %), d'**améliorer leur bien-être général** (48 %), de **réduire leur stress ou leur anxiété** (36 %), de mieux gérer la fatigue (25 %), de mieux dormir (25 %) et/ou de maintenir leur autonomie (23 %).

→ **59 %** ont une perception plutôt positive, voire très positive, de ces approches.

Activité physique



En moyenne, les répondants **déclarent consacrer quotidiennement 66 minutes à l'activité physique** d'intensité modérée à soutenue.

Bien que **60 % déclarent être freinés dans leur pratique par les douleurs et/ou la fatigue**, ils pratiquent régulièrement :



La marche (74 %)



Le jardinage (28 %)



La gym douce, le yoga, le Pilates (23 %)



Le renforcement musculaire (22 %)



La natation ou l'aquagym (19 %)



Le vélo (18 %)



Les **2/3** d'entre eux constatent que la pratique d'activité physique a un **impact positif**, notamment :

- ☐ Un meilleur moral (54 %)
- ☐ Moins de raideurs (48 %)
- ☐ Une meilleure mobilité (34 %)
- ☐ Moins de stress et d'anxiété (34 %)
- ☐ Moins de douleurs (23 %)
- ☐ Un meilleur sommeil (18 %)
- ☐ Moins de fatigue (12 %)

70 % des répondants souhaiteraient être davantage accompagnés pour pratiquer une activité physique adaptée.

Leurs conseils pour mieux vivre avec la maladie :

« J'avais pratiquement perdu mon autonomie et aujourd'hui je fais 1 h de sport par jour. Il faut y croire et prendre soin de soi. »

« Ne pas s'arrêter de vivre, accepter que notre corps a besoin de faire autrement et s'écouter, mais pas trop. »

« Se faire plaisir simplement, rester indulgent(e) avec soi-même et tenter de relativiser. Accepter d'être parfois fatigué(e) et oser le dire. »

« Ne pas se focaliser sur les aptitudes perdues, mais se concentrer sur toutes celles qui restent, s'accepter et s'aimer. »

« Faire confiance à son médecin, être patient et, dès que la maladie est stabilisée, bouger ! »

« Vivre un jour à la fois et prendre soin de soi. Les jours où ça va, en profiter ; les jours où ce n'est pas top, repos. »

« Ne pas s'identifier à sa maladie. La reconnaître sans se sentir condamné. »

« En parler, trouver son rythme et ses propres solutions adaptées. Faire de l'activité physique, même limitée, mais autant que possible. »

« Se rapprocher des groupes de patients pour s'échanger expériences et conseils, avec une grande diversité de vécus. »

« Ne pas tout attendre du corps médical, se prendre en charge de façon globale, tester, faire de soi sa priorité. »

« Devenir membre d'une association de malades, échanger avec ses proches, s'entourer de professionnels de santé, et tout faire pour continuer à vivre ses rêves. »

« Il existe aujourd'hui beaucoup de solutions. Prenez-vous en charge pour trouver celle qui vous convient. »