

Leçon 1 - Comprendre le lien entre l'arthrite et la santé mentale

Bienvenue au cours en ligne du comité ACE qui vise à aider les personnes atteintes d'arthrite à optimiser leur santé mentale et leur bien-être émotionnel. Dans cette première leçon, nous explorerons le lien complexe entre l'arthrite et la santé mentale. Il est nécessaire de comprendre ce lien pour mieux gérer ces deux aspects de votre bien-être.



Faits importants

1. La douleur chronique, les limitations physiques et le besoin constant d'interagir avec les systèmes de santé peuvent entraîner une détresse émotionnelle, un sentiment d'impuissance, de frustration et d'irritabilité, ainsi qu'une perte d'indépendance.
2. Les symptômes de dépression, d'anxiété et de stress sont souvent plus prononcés chez les personnes atteintes d'arthrite.
3. La relation entre les symptômes de l'arthrite (douleur, fatigue et invalidité) et l'humeur (stress, anxiété et dépression) est à double sens, chacun pouvant intensifier l'autre.
4. L'éducation et la sensibilisation jouent un rôle essentiel dans la lutte contre la stigmatisation et les idées fausses. Elles peuvent également permettre aux personnes concernées de se sentir plus à l'aise pour discuter de leur santé mentale avec leurs amis et leur famille, ainsi qu'avec leur équipe de soins rhumatologiques dans le cadre de leur prise en charge globale de l'arthrite.



L'arthrite et la santé mentale

Cinquante années de recherche ont démontré le lien étroit entre l'arthrite et la santé mentale, ainsi que l'importance de traiter conjointement la santé physique et émotionnelle. L'arthrite est une maladie chronique caractérisée par la douleur, la fatigue et l'invalidité, qui peut avoir un impact significatif sur la vie quotidienne. Au-delà des symptômes physiques, il est essentiel de reconnaître l'impact de l'arthrite sur votre santé mentale et votre vie quotidienne. La douleur chronique et la mobilité réduite peuvent entraîner du stress, de la fatigue et une baisse de moral, notamment des sentiments d'impuissance, de frustration et d'irritabilité. La fatigue et le « brouillard cérébral » qui en résultent, dus à la fois à la maladie et aux médicaments que vous prenez pour contrôler les symptômes, peuvent rendre les tâches quotidiennes plus difficiles. L'isolement social peut résulter de l'annulation de plans et de la renonciation à des activités qui vous procuraient auparavant satisfaction. De plus,

les niveaux élevés d'inflammation qui caractérisent des maladies telles que la polyarthrite rhumatoïde, le lupus et l'arthrite psoriasique, entre autres, peuvent modifier directement la chimie du cerveau.

Il n'est pas surprenant que les personnes atteintes d'arthrite soient plus susceptibles de présenter des symptômes de dépression, 20 à 40 % d'entre elles déclarant souffrir d'une dépression cliniquement significative.¹ Les personnes atteintes d'arthrite sont de trois à cinq fois plus susceptibles de souffrir d'un épisode dépressif majeur que la population en général.² De même, les personnes atteintes d'arthrite sont de deux à trois fois plus susceptibles de déclarer souffrir d'anxiété et de stress.¹ Il est important de reconnaître que le lien entre les symptômes de l'arthrite et l'humeur (stress, anxiété et dépression) est à double sens, chacun pouvant intensifier l'autre.



L'impact de l'arthrite sur la santé mentale

Parmi les facteurs qui contribuent à la détérioration de la santé mentale des personnes atteintes d'arthrite, on peut citer la nature chronique de la maladie, l'incertitude liée au fait de vivre avec l'arthrite, la frustration liée au système de santé et les répercussions de l'arthrite sur les activités quotidiennes.¹ La douleur et la dépression partagent également des voies biologiques et neurochimiques communes, ce qui explique pourquoi elles se manifestent souvent simultanément. L'arthrite provoque une douleur persistante et rend les déplacements difficiles, ce qui peut faire perdre aux personnes qui en sont atteintes leur sentiment de contrôle, leur indépendance et leur estime de soi.³ Par exemple, le fait de ne pouvoir se déplacer librement ou de souffrir constamment peut provoquer des sentiments de frustration, de tristesse et de désarroi. L'intensité de la douleur ressentie par une personne et la fréquence à laquelle celle-ci perturbe sa vie quotidienne sont des facteurs importants permettant de prédire la dépression. De plus, les difficultés financières et l'accès limité à des soins appropriés et rapides peuvent aggraver encore davantage les troubles de santé mentale.⁴

Dans l'ensemble, l'impact de l'arthrite sur les activités quotidiennes, le travail et la vie sociale peut contribuer à un sentiment d'isolement et à une détérioration de la qualité de vie.⁴

Reconnaître la charge émotionnelle de l'arthrite est une première étape importante pour répondre aux besoins en matière de santé mentale et garantir des soins holistiques aux personnes atteintes d'arthrite. En comprenant l'impact que l'arthrite peut avoir sur la santé mentale, les fournisseurs de soins de santé et leurs patients peuvent travailler ensemble pour élaborer des stratégies de soutien et d'intervention appropriées.



Lutter contre la stigmatisation et les idées fausses

Il existe souvent des idées fausses et un sentiment de honte autour de la santé mentale et de l'arthrite. Certaines personnes peuvent considérer l'arthrite comme une affection purement physique, sans tenir compte de son impact émotionnel. D'autres peuvent percevoir les répercussions de l'arthrite sur leur santé mentale comme un signe de faiblesse. Ces incompréhensions peuvent entraîner un sentiment d'isolement et de honte, ainsi qu'une réticence à demander de l'aide.

L'éducation et la sensibilisation jouent un rôle essentiel pour dissiper la stigmatisation et les idées fausses et encourager les gens à parler ouvertement de leurs besoins en matière de santé mentale. Les groupes de soutien aux patients atteints d'arthrite, les forums en ligne et les organisations de défense des intérêts des patients peuvent constituer des plateformes précieuses pour partager les expériences, lutter contre la stigmatisation et favoriser l'émergence d'une communauté d'entraide.

La lutte contre la stigmatisation et la promotion d'un dialogue ouvert constituent une étape importante dans la création d'un environnement dans lequel les gens se sentent à l'aise pour demander de l'aide en matière de santé mentale, garantissant ainsi une prise en charge globale de leur arthrite et de leur bien-être mental.

Références

1. Arthritis-recherche Canada. *Anxiety and Depression in People with Arthritis* <https://www.arthritisresearch.ca/arthritis-research-education-series/anxiety-depression/> (en anglais seulement)
2. Guglielmo, D., Hootman, J. M., Boring, M. A., Murphy, L. B., Theis, K. A., Croft, J. B., Barbour, K. E., Katz, P. P., & Helmick, C. G. (2018). *Symptoms of Anxiety and Depression Among Adults with Arthritis – États-Unis, 2015-2017*. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 67(39), 1081–1087. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6739a2> (en anglais seulement)
3. Bair, M. J., Robinson, R. L., Katon, W., & Kroenke, K. (2003). *Depression and pain comorbidity: A literature review*. *Archives of Internal Medicine*, 163(20), 2433–2445. <https://doi.org/10.1001/archinte.163.20.2433> (en anglais seulement)
4. Zhao, X., Shah, D., Gandhi, K., Wei, W., Dwibedi, N., Webster, L., & Sambamoorthi, U. (2019). *Clinical, humanistic, and economic burden of osteoarthritis among noninstitutionalized adults in the United States*. *Osteoarthritis and Cartilage*, 27(11), 1618–1626. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2019.07.002> (en anglais seulement)