**SANTE LOG**

RHUMATISMES: Des exercices de concentration pour réduire stress et fatigue

Annals of the Rheumatic Diseases

Arthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, rhumatismes, pourraient être significativement soulagés par des exercices basés sur la concentration et le moment présent, selon cette étude publiée dans l’édition du 19 décembre des Annals of the Rheumatic Diseases, l’une des revues BMJ.

*Cet essai contrôlé randomisé, menés par des chercheurs norvégiens de l’hôpital d’Oslo, a porté sur 73 patients âgés de 20 à 70 ans, atteints de troubles rhumatismaux depuis au moins un an. L’expérience montre que des interventions de groupe qui se concentrent sur l'expérience du moment présent, peuvent réduire la détresse psychologique, le stress et la fatigue chez les patients atteints de maladies articulaires.*

**La moitié de ces patients ont suivi un programme dit "mindfulness"** de 10 séances de groupe sur une période de 15 semaines, puis une séance de rappel 6 mois plus tard. Les sessions animées par des professionnels de santé formés aux techniques de l'attention, se sont concentrées sur des sujets particuliers, comme la reconnaissance des limites individuelles ou les causes des émotions fortes, comme la colère, la joie et la tristesse. Les participants étaient encouragés à se concentrer sur leurs sentiments, leurs pensées du moment et leurs expériences corporelles dont la douleur, sans essayer de les éviter et à partager ces expériences avec les autres membres du groupe. Les autres participants témoins ont reçu des soins standards. Les niveaux de stress, les capacités d'adaptation et les symptômes, dont la douleur et la fatigue, ont été évalués en utilisant des scores validés en fin d’étude et à nouveau 12 mois plus tard.

**Des niveaux de stress et de fatigue réduits :** Les participants à la thérapie de groupe montrent des différences significatives dans les niveaux de stress et de fatigue, réduits de près de moitié. D’autres tentatives de techniques psychologiques et éducatives pour aider les personnes atteintes d'arthrite de composer avec les aspects pénibles de la maladie n’avaient présenté de bénéfices qu’à court terme.

**Ces participants peuvent avoir intégré certaines stratégies « mindfulness » dans leur vie quotidienne** et renforcé leur capacité à répondre au stress et de manière plus flexible, expliquent les auteurs. Si le traitement de la polyarthrite rhumatoïde a considérablement progressé, il est moins efficace chez les malades plus « établis », ne permettant de contrôler, chez ces malades qu’une partie des symptômes.

«*Il y a donc un vrai besoin d'interventions complémentaires pour aider les patients à s’adapter à leur maladie*».

**Source:** Ann Rheum Dis doi:10.1136/annrheumdis-2011-200351 [A mindfulness-based group intervention to reduce psychological distress and fatigue in patients with inflammatory rheumatic joint diseases: a randomised controlled trial](http://ard.bmj.com/content/early/2011/11/24/annrheumdis-2011-200351.abstract?sid=2321573c-f919-406a-be21-e52091cc727b)

**Accéder au Dossier** [Rhumatismes et biothérapies](http://www.santelog.com/modules/connaissances/base-connaissance-sante-rhumatismes-et-biotherapies-110_1237.htm?cat=2&rec=rhuma&typ=&dtp=&idProf=&idS=&page=) de Santé log.

Cette actualité a été publiée le 26/12/2011 par P. Bernanose, D. de publication, avec la collaboration de P. Pérochon, diététicien-nutritionniste, coordinateur éditorial.