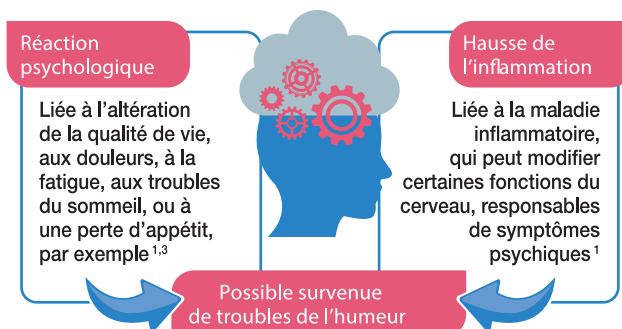




### Quels liens entre troubles de l'humeur et maladie inflammatoire chronique ?

Certains patients atteints de maladie inflammatoire chronique peuvent ressentir des troubles de l'humeur, comme par exemple, le fait de se sentir déprimé ou d'être anxieux.<sup>1,2</sup> La cause de ces troubles pourrait être soit une réaction psychologique, soit une hausse de la production des molécules de l'inflammation, voire une combinaison des 2.<sup>1,3</sup>



### Quels impacts sur mon quotidien ?

Ces troubles peuvent contribuer à s'isoler de ses amis et de sa famille, à perturber son travail ou à se démotiver par rapport à ses activités favorites.<sup>3,4</sup> Il est donc important d'identifier les premiers symptômes et de consulter son médecin pour y remédier rapidement.

### Dois-je culpabiliser de ressentir ces sentiments ?

Non, il est tout à fait normal de ressentir un sentiment de tristesse ou d'anxiété après l'annonce du diagnostic. Être déprimé fait d'ailleurs partie des symptômes « courants » d'une maladie chronique.<sup>3</sup> N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



## Existe-t-il des solutions ?

Il existe plusieurs solutions et astuces que vous pouvez intégrer à votre quotidien (voir au dos) mais vous devez garder à l'esprit que l'un des moyens d'améliorer les troubles de l'humeur est de bien prendre votre traitement, en respectant scrupuleusement la prescription de votre médecin. C'est en effet essentiel pour que votre traitement soit pleinement efficace et permette de réduire l'inflammation et vos douleurs, qui favorisent les troubles de l'humeur, tout comme la fatigue et le sommeil perturbé.

# Que puis-je faire au quotidien ?

## 5 trucs et astuces

pour gérer mes troubles de l'humeur



### Faites de l'exercice physique et pensez à vous relaxer

Au-delà d'une diminution des symptômes et de la douleur, l'activité physique régulière permet généralement d'améliorer et de stabiliser son humeur.<sup>5</sup>



### Sortez !

Tentez de trouver des occasions de rire, cela peut permettre de stimuler votre système immunitaire.<sup>3</sup>



### Parlez de votre maladie autour de vous

Il est important de trouver une façon d'exprimer vos émotions, avec votre conjoint(e), vos amis ou avec un spécialiste.<sup>3</sup> N'hésitez pas à écrire ce que vous ressentez (dans un journal intime, par exemple).



### Pensez positif...

Facile à dire, mais il faut savoir apprécier et se concentrer sur les événements positifs de la journée même s'ils sont de courte durée.<sup>3</sup>



### Faites-vous aider psychologiquement

Une prise en charge médico-psychologique pourra vous aider à lutter contre la maladie. Les professionnels vous accompagneront de façon individuelle et personnalisée. N'hésitez pas à la demander si vous en ressentez le besoin.



**Bien entendu, si vous avez des questions sur les troubles de l'humeur, n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé.**

1. Amodeo G. *et al.* Depression and Inflammation: Disentangling a Clear Yet Complex and Multifaceted Link. *Neuropsychiatry* 2017;7:448-457. 2. Hsu C-C. *et al.* Rheumatoid Arthritis and the Risk of Bipolar Disorder: A Nationwide Population-Based Study. *PLoS ONE* 9(9):e107512. 3. Arthritis Consumer Experts. La dépression comme symptôme de l'arthrite : traitement, stratégies d'adaptation et soutien. *Nouvelles sur la recherche, l'éducation et la défense du dossier de l'arthrite* : janvier 2011. 4. Margareten M. *et al.* Depression in patients with rheumatoid arthritis: description, causes and mechanisms. *Int J Clin Rheumatol* 2011;6:617-623. 5. Plan National Nutrition Santé. Guide La Santé vient en bougeant.

Les informations contenues dans cette ressource sont communiquées à des fins purement éducatives. Ces informations ne remplacent en aucun cas l'avis de votre médecin en cas de consultation. Le contenu de cette ressource a été développé par Pfizer à des fins éducatives uniquement.