

# Le programme



## Treat To Target (TtT)<sup>[1,2]</sup>

Une prise en charge ciblée et personnalisée

Mettre en place des objectifs thérapeutiques pour mieux gérer sa polyarthrite rhumatoïde

Soutenu par  
**abbvie**

# «Treat to Target» (TtT), une brochure pour vous accompagner

Cette brochure TtT est destinée à vous aider à comprendre comment un suivi personnalisé et des objectifs thérapeutiques simples peuvent vous permettre de mieux gérer votre polyarthrite rhumatoïde (PR) au quotidien. Elle pourra également servir de base à une discussion avec votre équipe soignante, pour vous orienter vers une stratégie de traitement adaptée à votre parcours.



**Si vous avez des questions quant à votre PR ou des inquiétudes face à votre traitement, discutez-en avec votre médecin : il est votre interlocuteur privilégié.**

## Sommaire

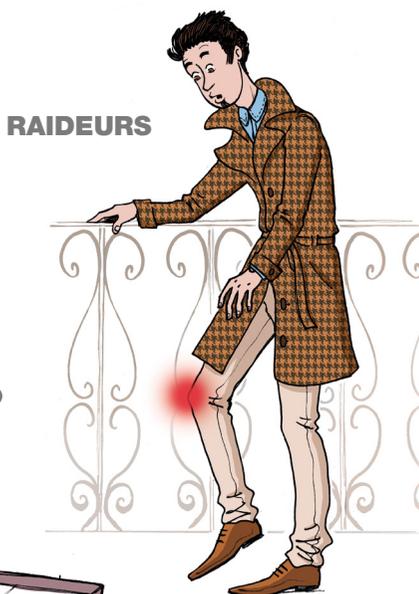
- Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde<sup>[9]</sup> ? 1
- Qu'est-ce que la stratégie TtT<sup>[1,2]</sup> ? 3
- Comment mesurer l'activité de votre maladie ? 4
- Comment votre médecin évalue-t-il l'activité de votre PR ? 5
- Les 4 principes fondamentaux de la stratégie TtT<sup>[1,2]</sup>. 6
- Les 10 points clefs de la stratégie TtT<sup>[1,2]</sup> 8
- Pourquoi contacter une association de patients ? 13
- Glossaire 14
- Avez-vous déjà atteint vos objectifs de prise en charge ? 16



# Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde<sup>[3]</sup> ?

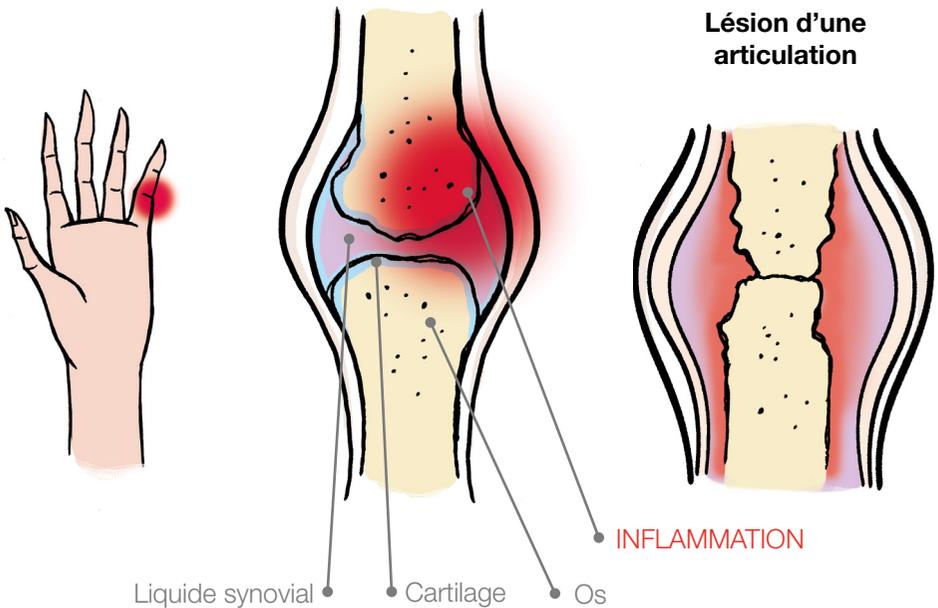
- La PR : une maladie auto-immune s'attaquant aux articulations

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est une **maladie inflammatoire chronique qui touche vos articulations** et s'accompagne de douleurs, de gonflements et de raideurs. Votre système immunitaire, qui est normalement chargé de vous protéger des agressions extérieures, s'emballe et s'attaque à vos articulations.



## ● L'inflammation : la cause des douleurs articulaires

L'inflammation\* est une réponse du système immunitaire face à une agression extérieure. Dans le cas de la PR, l'inflammation agit sur la membrane synoviale\*, qui se met à produire trop de liquide et enfle. Vos articulations deviennent alors douloureuses et raides. **La PR peut détériorer vos articulations si elle n'est pas correctement et rapidement traitée<sup>[4]</sup>. Elle peut rendre votre quotidien difficile en empêchant certains mouvements** ainsi que la poursuite de vos activités, telles que le jardinage, la cuisine ou encore le travail et les instants passés avec votre famille.



Pour en savoir plus sur la PR, vous pouvez consulter le film d'animation « Mieux comprendre ma PR », proposé sur le site :

[www.mieux-vivre-ma-pr.com](http://www.mieux-vivre-ma-pr.com)



# Qu'est-ce que la stratégie TtT ?<sup>[1,2]</sup>

## ● Des objectifs pour mieux prendre en charge la PR

Souvent, l'enjeu du traitement contre la polyarthrite rhumatoïde (PR) reste la réduction des symptômes\*, tels que la douleur ou les gonflements. Toutefois, **la progression de la maladie ainsi que les destructions articulaires ne peuvent être durablement contrôlées que si un objectif simple est fixé : la rémission\*** ou la faible activité\*<sup>[1,2]</sup> de votre PR. Cet objectif peut être accessible grâce aux différents traitements disponibles. Pour comparaison, cette stratégie est notamment appliquée pour les patients diabétiques, pour lesquels l'objectif est d'atteindre une concentration d'hémoglobine glyquée dans le sang inférieure à 7%<sup>[5]</sup>.

## ● Une méthode qui cible la rémission

Treat to Target (TtT) est une stratégie de prise en charge de votre PR qui intègre la fixation d'un objectif thérapeutique : **l'équipe soignante prend en charge votre PR pour viser la rémission ou une faible activité.** C'est donc en fonction de cet objectif que s'organise le traitement de votre PR, afin d'obtenir le meilleur résultat possible.



## ● TtT : surveiller l'évolution de votre PR pour mieux la gérer

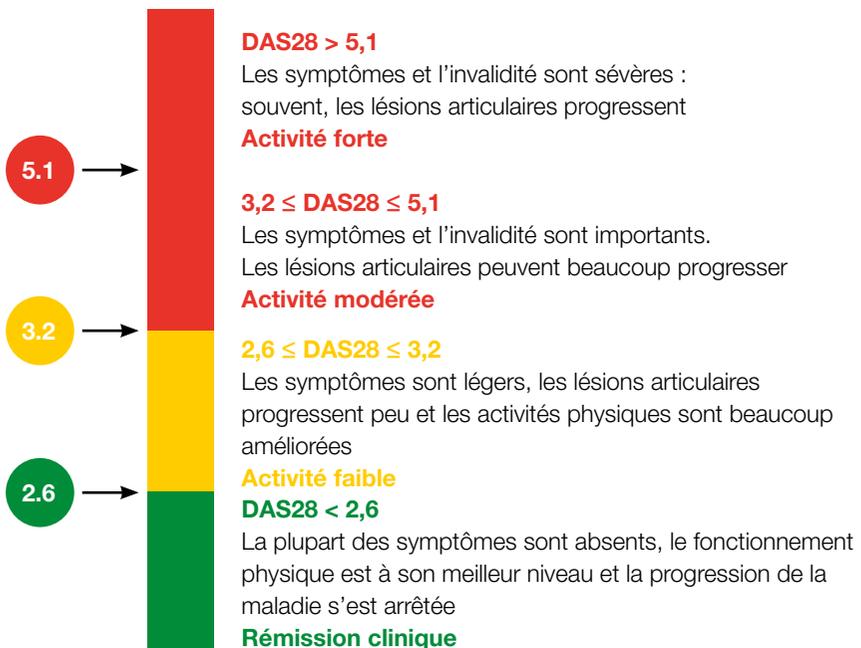
La méthode TtT repose sur une surveillance régulière de votre maladie pour ajuster votre traitement afin de vous permettre de mieux vivre au quotidien et empêcher l'aggravation des lésions articulaires.

# Comment mesurer l'activité de votre maladie ?

## • Le score DAS28 : évaluer votre PR

L'un des outils préconisé pour mesurer l'activité\* de votre PR est le score appelé « score composite de l'activité de la maladie » : le DAS28. Le score d'activité peut être réduit grâce à une prise en charge efficace : **en comparant les scores tout au long du traitement, votre médecin pourra déterminer si le traitement choisi est efficace.**

## Score DAS28 et activité de la maladie<sup>[6]</sup>



# Comment votre médecin évalue-t-il l'activité de votre PR ?

Le DAS28<sup>[6]</sup> est une combinaison des 3 évaluations suivantes :

- L'évaluation clinique de vos articulations

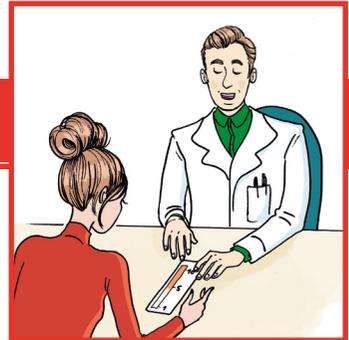
Votre médecin **examine 28 de vos articulations** : coude, genoux, mains. Il en détermine :

- Le nombre d'articulations douloureuses, lors d'une pression légère ;
- Le nombre d'articulations gonflées.



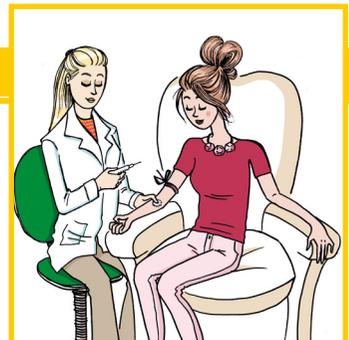
- L'évaluation de la douleur articulaire

Vous évaluez la douleur ressentie grâce à une réglette graduée de 0 à 100 mm (l'échelle EVA\*) : 0 étant l'absence d'activité de votre PR et 100, une activité élevée.



- L'examen sanguin

Le degré d'inflammation\* peut se mesurer par la vitesse de sédimentation des globules rouges (VS\*) ou par le taux de protéine C réactive (CRP\*).



**À chaque évaluation correspond un score. Votre médecin entre ces trois valeurs dans une formule pour calculer le DAS 28.**

# Les 4 principes fondamentaux de la stratégie TtT<sup>[1,2]</sup>

## 1 Vous impliquer dans le traitement

La prise en charge de votre PR n'implique pas uniquement votre médecin ! **Vous êtes vous-même acteur de votre prise en charge.** Il est important d'aborder l'ensemble des aspects de votre PR et de votre traitement avec votre médecin : savoir quel est l'objectif à atteindre en terme d'activité\* de la maladie, quelles sont les différentes stratégies envisageables pour atteindre ce niveau d'activité et, enfin, quels sont les traitements disponibles.



## 2 Maintenir sa qualité de vie

Votre traitement doit vous amener à **améliorer votre qualité de vie\***, sur le long terme, en contrôlant les symptômes\* (douleur, raideur) et en prévenant les lésions articulaires... ce qui ce qui vous permettra de retrouver une activité physique, culturelle et sociale.



### 3 Réduire l'inflammation pour atteindre la rémission\*

L'inflammation reste la principale cause des lésions articulaires et de la dégradation de votre qualité de vie. **Votre traitement doit être adapté jusqu'à diminuer l'inflammation**, afin de préserver votre bien-être.



### 4 Surveiller l'activité de votre PR pour ajuster le traitement

Après avoir défini un objectif thérapeutique, il faut non seulement mettre en place un traitement adapté mais surtout **surveiller l'activité\* de votre PR dans le temps ce qui permettra à votre médecin d'ajuster le traitement en cas d'aggravation des symptômes\***.



**Parlez de vos objectifs de prise en charge !**

**N'hésitez pas à impliquer tous les professionnels de santé (médecin, infirmier/ère, pharmacien/ne) de votre équipe soignante dans votre traitement.**

**En partageant régulièrement avec eux toutes les informations sur vos objectifs de prise en charge, vous majorez vos chances de les atteindre.**

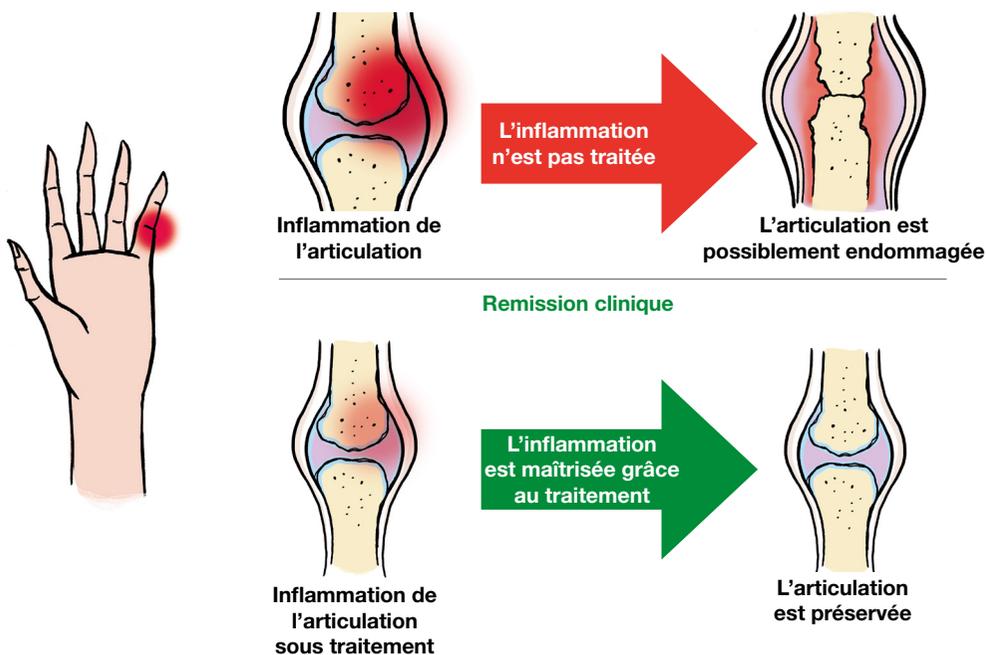
# Les 10 points clefs de la stratégie TtT<sup>[1,2]</sup>

## 1 La rémission de votre PR doit être votre objectif

Le **principal objectif de votre traitement contre la PR doit être la rémission\***. Que votre PR soit débutante ou active depuis plusieurs années, **viser la rémission est nécessaire pour ralentir la progression de votre PR**.

## 2 Atteindre la rémission\* par le contrôle de l'inflammation\*

La rémission se définit par l'absence de symptômes\* significatifs de la PR, causés par l'inflammation. **Le traitement contre votre PR ne doit pas se limiter au contrôle des symptômes\*** : il doit maîtriser et réduire l'inflammation\*. Car si la douleur est soulagée mais que l'inflammation continue d'agir, cela peut provoquer des lésions articulaires. **C'est en visant la rémission et en supprimant durablement l'inflammation que votre traitement préservera vos articulations et votre futur bien-être.**



### 3 Cibler la faible activité\*, si la rémission\* n'est pas accessible

Bien que la rémission soit l'objectif principal de la stratégie TtT, elle n'est pas toujours envisageable, et ce, notamment si votre PR est établie depuis plusieurs années. **Dans ce cas, la faible activité\* est un objectif accessible et nécessaire pour mieux contrôler durablement votre PR.** Tant que ce niveau d'activité n'est pas atteint, **discutez régulièrement de votre traitement avec votre équipe soignante pour l'adapter au mieux en fonction de votre objectif.**

### 4 Un ajustement régulier pour définir votre traitement

**La stratégie thérapeutique sera déterminée par votre équipe soignante en fonction des différentes évaluations de l'activité\*** de votre PR : examen des articulations, auto-évaluation de la douleur et examens sanguins détermineront comment ajuster votre traitement pour atteindre votre objectif. Tant que votre objectif n'est pas atteint, votre traitement doit être ajusté au moins tous les trois mois<sup>[1,2]</sup>.

### 5 Des évaluations régulières pour mieux gérer votre PR

L'activité de votre PR doit être suivie et évaluée régulièrement : tous les mois si votre PR est très active, tous les 3 ou 6 mois si son activité est faible ou en rémission<sup>[6]</sup>. Cela évitera une progression, parfois non perceptible, de votre PR. Noter les différents scores obtenus vous permettra de mieux appréhender les progrès réalisés et le chemin restant à parcourir jusqu'à votre objectif, en adaptant éventuellement votre traitement.

### 6 Utiliser les différentes mesures d'activité\* pour ajuster votre traitement

Les examens sanguins<sup>[7]</sup> pour suivre l'inflammation, votre ressenti de la douleur et l'évaluation de vos articulations<sup>[8]</sup> sont nécessaires pour mieux prendre en charge votre PR : les scores d'activité\* de la maladie, comme le DAS28, guident votre médecin dans l'adaptation de votre traitement.

## 7 Surveiller vos articulations et limiter l'impact de votre PR sur votre quotidien

L'inflammation<sup>1</sup> est une réponse du système immunitaire face à une agression extérieure. Dans le cas de la PR, l'inflammation agit sur la membrane synoviale<sup>2</sup>, qui se met à produire trop de liquide et enfle... Vos articulations deviennent alors douloureuses et raides. **La PR peut détériorer vos articulations si elle n'est pas correctement et rapidement traitée<sup>4</sup> ; elle peut rendre votre quotidien difficile en empêchant certains mouvements** ainsi que la poursuite de vos activités, telles que le jardinage, la cuisine ou encore le travail et les instants passés avec votre famille.



### Questions & Réponses



#### ● Que montre la radiographie ?

La radiographie permet de détecter et d'évaluer les lésions de l'os et des articulations : votre médecin pourra ainsi surveiller l'évolution des lésions articulaires.



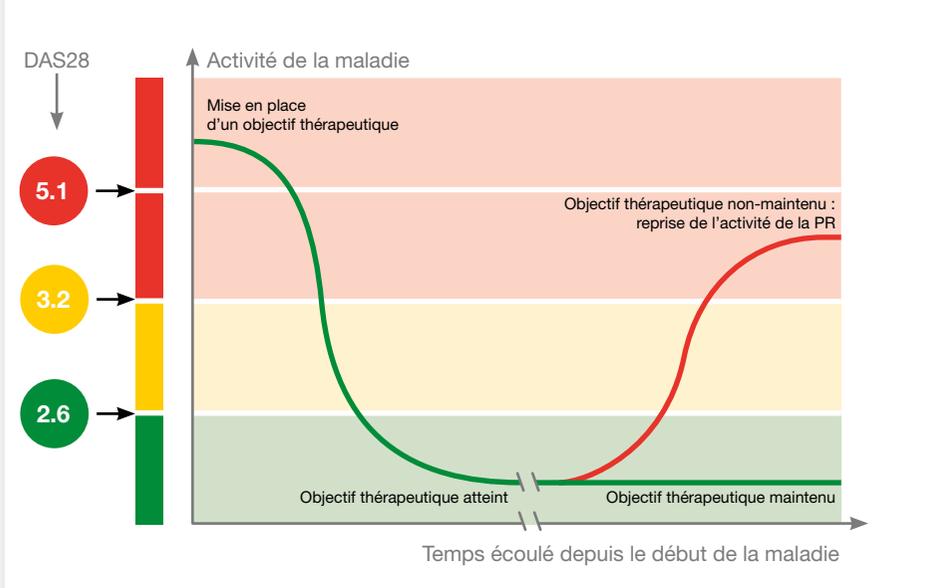
#### ● Comment mesure-t-on l'impact de la PR sur mes activités quotidiennes ?

On pourra l'évaluer avec un questionnaire HAQ (Health Assessment Questionnaire\*) : une note est attribuée selon vos réponses. Cette note aide à évaluer l'impact de votre PR sur vos activités du quotidien.

## 8 Maintenir votre bon résultat... et votre qualité de vie

Votre objectif thérapeutique a été atteint ? **N'oubliez pas votre traitement sur le long terme : il est le seul à pouvoir résorber l'inflammation\*, éviter les lésions articulaires et préserver votre qualité de vie\***. Si votre PR progresse à nouveau, vos activités quotidiennes en seront affectées.

### Relation entre le DAS28 et l'activité de la maladie.



Respectez la prescription de votre médecin. N'arrêtez pas votre traitement sans avis médical.

## 9 Déterminer le bon objectif

**Votre médecin pourra ajuster votre objectif thérapeutique en fonction de votre situation personnelle et de votre parcours** : effets indésirables, **comorbidités ou maladies associées\***, effets secondaires du traitement ou événements personnels... L'objectif de votre traitement peut être réévalué selon ces éléments afin de mieux correspondre à vos attentes et besoins du moment.

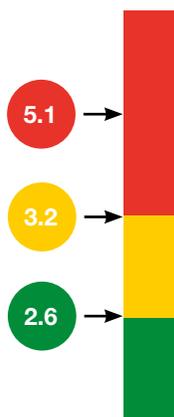
## 10 Être informé(e) sur votre stratégie de prise en charge

Participer activement à la prise en charge de votre PR implique que **votre médecin doit vous tenir informé(e) de votre objectif de prise en charge et de la stratégie qu'il met en place pour l'atteindre**. N'hésitez pas à le questionner sur ce sujet.

*Quel est mon score DAS28 aujourd'hui ?*



Relation entre le DAS28 et l'activité de la maladie



***Votre score a chuté à 3.  
C'est un bon score.  
Souvenez-vous, il y a trois mois, nous avons convenu de viser un niveau d'activité de la maladie faible, puisque votre PR évolue depuis relativement longtemps.  
Avec un score à 3 et deux articulations encore gonflées, nous pouvons être satisfaits et continuer sur cette lancée.***

# Pourquoi contacter une association de patients ?

En relais du suivi avec votre médecin, vous pouvez aussi vous rapprocher d'une association de patients.

## ● Une association pour ne pas être seul(e)

Une association de patients réunit des personnes atteintes de PR : elles comprennent votre maladie et surtout en connaissent les répercussions au quotidien car elles traversent les mêmes difficultés que vous. Les associations de patients **vous donnent la possibilité d'exprimer vos doutes et angoisses, de trouver des réponses ou une motivation nouvelle. Elles vous aideront à mieux faire face à votre PR**, à mieux la gérer au quotidien.

## ● Une association pour vous soutenir

**Les associations de patients maîtrisent les rouages du système médical** et peuvent vous aider à mieux vous faire prendre en charge, vous orienter vers des spécialistes en fonction de vos besoins, vous conseiller. Elles peuvent vous apporter une aide au quotidien, sans le moindre investissement de votre part.

## ● Ma PR et l'ANDAR

L'une des associations reconnues est l'Association de Défense contre l'Arthrite Rhumatoïde (ANDAR) qui participe, notamment, à la reconnaissance de la PR auprès des pouvoirs publics ou à la recherche médicale.

### Pour plus de renseignements :

[www.polyarthrite-andar.com](http://www.polyarthrite-andar.com)

ANDAR, 149, avenue du Maine - 75014 Paris

[andar@polyarthrite-andar.com](mailto:andar@polyarthrite-andar.com)

# Glossaire

---

## Accord

Processus au cours duquel vous et votre médecin discutez et décidez du traitement à suivre, en se basant sur vos demandes et les compétences de votre médecin.

## Activité de la maladie

Symptômes de la PR provoqués par l'inflammation. Les rhumatologues distinguent, en fonction d'un score calculé sur différentes mesures, 4 niveaux d'activité : forte, modérée, faible et rémission.

## Comorbidités ou maladies associées

Présence d'une ou plusieurs autres maladies chroniques ; par exemple : PR et diabète ou PR et hypertension.

## CRP : Protéine C Réactive

Protéine présente dans le sang, lors d'une inflammation ou d'une destruction tissulaire. La CRP variant rapidement en cas de progression des symptômes de la PR, elle est utilisée pour déterminer le niveau d'inflammation.

## EVA : échelle visuelle analogique

Réglette graduée de 0 à 100mm, destinée à évaluer votre douleur : 0 correspond à une faible activité et 100 à une activité élevée de la PR.

## HAQ : Health Assessment Questionnaire

Auto-évaluation de votre état fonctionnel vous permettant de déterminer à quel point votre quotidien est affecté par la PR. Ce questionnaire comporte 20 questions sur les activités quotidiennes, auxquelles vous répondez grâce à 4 niveaux (de « aucun problème » à « impossible »). Un score est calculé à partir des réponses.

## Inflammation

L'inflammation est le fondement de votre PR : elle est provoquée par une réponse anarchique du système immunitaire et s'attaque aux articulations en forçant la membrane synoviale à produire trop de liquide. Il en résulte des gonflements, des douleurs et des raideurs. L'inflammation est également responsable des lésions articulaires et restreint la capacité de mouvement.

## Membrane synoviale

Membrane qui tapisse l'intérieur de la cavité articulaire et qui a pour fonction de sécréter le liquide articulaire qui lubrifie l'articulation.

## QdV : qualité de vie

Liée à votre santé, elle permet de déterminer à quel point la PR affecte votre vie quotidienne. Elle inclut l'impact de la PR sur votre travail, votre bien-être, votre vie familiale, vos relations sociales ou encore vos loisirs.

## Rémission

Niveau le plus faible d'activité de la PR. La rémission se définit par l'absence d'inflammation. Son évaluation repose sur votre ressenti, l'examen des articulations (hors imagerie médicale) et l'examen sanguin.

## Symptômes

Caractéristiques physiques de la maladie ressenties par le patient, notamment la douleur, la fatigue ou encore les raideurs.

## VS : vitesse de sédimentation des globules rouges

Vitesse des globules rouges pour se déposer au fond d'un tube à essai. La VS est utilisée pour déterminer le niveau d'inflammation due à la PR : plus la vitesse augmente, plus l'inflammation est présente.

# Avez-vous déjà atteint vos objectifs de prise en charge ?

## ● Votre motivation diminuée ?

Pour vous encourager pendant votre traitement, notez ci-dessous ce que vous souhaitez améliorer ou obtenir avec votre traitement. Demandez à votre médecin de vous communiquer votre score et le niveau d'activité visé, cela vous permettra de suivre les évolutions à chaque rendez-vous.

<b>Date :</b> /            /	<b>Date :</b> /            /
<b>Mon DAS28</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• score état actuel :</li><li>• score objectif :</li></ul> <b>Mes remarques :</b>	<b>Mon DAS28</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• score état actuel :</li><li>• score objectif :</li></ul> <b>Mes remarques :</b>
<b>Date :</b> /            /	<b>Date :</b> /            /
<b>Mon DAS28</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• score état actuel :</li><li>• score objectif :</li></ul> <b>Mes remarques :</b>	<b>Mon DAS28</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• score état actuel :</li><li>• score objectif :</li></ul> <b>Mes remarques :</b>
<b>Date :</b> /            /	<b>Date :</b> /            /
<b>Mon DAS28</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• score état actuel :</li><li>• score objectif :</li></ul> <b>Mes remarques :</b>	<b>Mon DAS28</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• score état actuel :</li><li>• score objectif :</li></ul> <b>Mes remarques :</b>

# Références

---

- [1] J. S. Smolen et al. Treating rheumatoid arthritis to target : recommendations of an international task force. Ann Rheum Dis. 2010 ; 69 : 631-637.
- [2] J. S. Smolen et al. Treating rheumatoid arthritis to target : the patient version of the international recommendations. Ann Rheum Dis. 2011 ; 70 : 891-895.
- [3] Société française de rhumatologie (SFR) <http://sfr.larhumatologie.fr/> - Dossier Polyarthrite rhumatoïde - Quelle est la définition de la polyarthrite rhumatoïde ? [Accès le 06/02/2014]
- [4] Société française de rhumatologie (SFR) <http://sfr.larhumatologie.fr/> - Dossier Polyarthrite rhumatoïde - Peut-on empêcher une polyarthrite rhumatoïde d'évoluer ? [Accès le 06/02/2014]
- [5] Haute Autorité de Santé (HAS) : [http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_1368541/fr/une-nouvelle-strategie-medicamenteuse-pour-le-diabete-de-type-2](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1368541/fr/une-nouvelle-strategie-medicamenteuse-pour-le-diabete-de-type-2) [Accès le 06/02/2014]
- [6] HAS (Haute Autorité de Santé) Guide ALD Polyarthrite rhumatoïde évolutive grave Avril 2008
- [7] Société française de rhumatologie (SFR) <http://sfr.larhumatologie.fr/> - Dossier Polyarthrite rhumatoïde - Faut-il faire des examens de sang particuliers ? [Accès le 06/02/2014]
- [8] Haute Autorité de Santé (HAS) : [http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_1196057/fr/polyarthrite-rhumatoide](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1196057/fr/polyarthrite-rhumatoide) [Accès le 06/02/2014]



## Enfin un site sur la Polyarthrite Rhumatoïde et l'Arthrite Juvénile, qui débloque vos idées reçues.

Découvrez le site de l'Association Nationale de Défense contre l'Arthrite Rhumatoïde (ANDAR) dédié aux personnes atteintes d'une **Polyarthrite Rhumatoïde (PR)** ou d'une **Arthrite Juvénile Idiopathique (AJI)** ainsi qu'à leurs proches. Vous y trouverez des infos, des trucs et astuces, des conseils, des témoignages et des réponses simples à plus de 70 questions concrètes sur votre quotidien. **Mieux-vivre-ma-PR.com** est un site qui vous ressemble et vous accompagne chaque jour pour remporter de belles victoires contre votre maladie.



Tout ce qu'il faut savoir sur l'AJI (Arthrite Juvénile Idiopathique) et la PR (Polyarthrite Rhumatoïde) :

- Diagnostic, évolution, facteur héréditaire
  - Symptômes et traitements
- Mais aussi des conseils pratiques :
- Prise en charge et droits sociaux
  - Grossesse, accouchement
  - Ce que peut vous apporter une association



DÉCOUVREZ LA PR EN 3D



Une plongée unique au cœur de la PR et des articulations pour que le processus inflammatoire n'ait quasi plus de secret pour vous.



Des trucs et astuces pour la vie de tous les jours sur des sujets qui vous intéressent vraiment :

- Alimentation, tabac, alcool
- Etudes et travail
- Logement, aides techniques ...



Pas facile de bouger, mais pas impossible non plus !

- Tous les mois des actus loisirs pour vous donner envie de sortir de chez vous
- Quelques tuyaux pour être bien dans ses sorties au restaurant, au musée, au théâtre ...
- Les sports et activités physiques à pratiquer pour retrouver moral et équilibre
- Bien s'organiser pour continuer à voyager



Etre malade n'est facile ni pour vous, ni pour vos proches. Tout devient plus compliqué mais il faut maintenir le dialogue

- Communication, vie affective et désir
- Envie d'enfant et angoisses
- Parler de sa PR à ses enfants, ses parents, ses amis

Vous trouverez également sur le site Mieux-vivre-ma-PR :

- Un quiz pour vérifier vos connaissances sur la maladie
- Un vrai/faux pour combattre les idées reçues
- + de 70 questions/réponses classées par rubrique

Ce site est une initiative



en partenariat avec AbbVie

Andar vous accueille aussi au

N° Vert 0 800 001 159

APPEL GRATUIT DEPUIS UN PORTE-FIXE