

# J'AGIS & Maladie inflammatoire chronique et Vie professionnelle

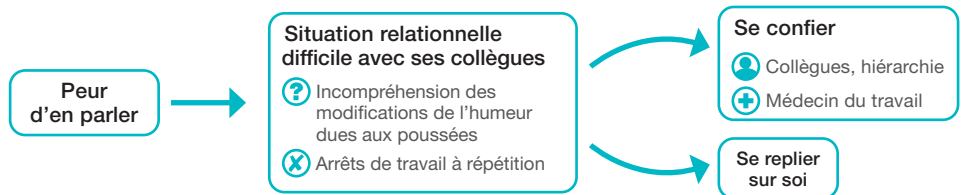


## Maladie inflammatoire et travail, est-ce compatible ?

Les maladies inflammatoires chroniques ont des conséquences sur la vie professionnelle, que ce soit dans un bureau, une usine, en plein air ou à domicile. Il est bien souvent plus difficile de travailler lorsque l'on souffre de douleurs, de fatigue ou lorsque l'on a une mobilité articulaire limitée.<sup>1</sup> Cependant, des solutions existent pour mieux concilier maladie et vie professionnelle.<sup>1</sup>

## Dois-je parler de ma maladie à mon employeur ?

Il n'est pas obligatoire d'en parler à son employeur et ce choix personnel doit être le vôtre.<sup>1</sup> Les patients atteints de maladie inflammatoire chronique ont souvent peur d'évoquer leur maladie dans la sphère professionnelle par crainte de répercussions sur leur carrière. Cette situation peut alors vite devenir difficile à gérer et les obliger à se confier à des collègues de travail compréhensifs, ou au contraire à se replier sur soi-même.<sup>2</sup> Pourtant, expliquer sa situation permet souvent de trouver ensemble, avec sa hiérarchie et ses collègues, des solutions.



## Qu'en est-il du statut de travailleur handicapé ?

Le statut de travailleur handicapé accorde des droits au sein de l'entreprise : reconversion professionnelle, aménagement du poste de travail, priorités sur certains emplois...<sup>2</sup> N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à la médecine du travail qui répondra à toutes vos questions.



## 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 de gérer votre vie professionnelle avec votre maladie 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, diminuer vos douleurs et la fatigue pour vous sentir mieux au travail et/ou favoriser une reprise plus ou moins importante.

# Que puis-je faire au quotidien ?

## 5 trucs et astuces

pour gérer au mieux ma maladie au travail



### Organisez votre espace de travail

Un poste de travail adapté apparaît essentiel pour préserver vos articulations.<sup>3</sup> Si vous travaillez assis, il est important d'installer votre écran en face de vous, de maintenir une distance confortable entre votre fauteuil et votre ordinateur, vos bras doivent être détendus et vos coudes à angle droit.<sup>4</sup>



### Adaptez votre rythme de travail

Afin de gérer au mieux la fatigue, il est conseillé d'adopter un rythme de travail raisonnable, sans vous épuiser.<sup>2</sup> Une solution peut être de diviser les grosses tâches en plusieurs petites tâches, réparties dans la semaine.<sup>3</sup> De plus, pensez à travailler de la maison quand c'est possible, et à réduire vos amplitudes horaires, ce qui vous permettra de vous sentir moins fatigué.<sup>2</sup>



### Ménagez vos articulations

Pour éviter de trop solliciter certains groupes de muscles et certaines articulations, il est recommandé d'alterner les tâches et les activités en position debout et assise ainsi que les déplacements.<sup>4</sup>



### Maintenez une bonne posture

Se tenir droit et sans tension au niveau du cou, du dos et des membres sera recommandé si vous travaillez assis.<sup>1</sup> Si au contraire, votre activité professionnelle nécessite que vous soyez debout, il est conseillé d'utiliser un repose-pied pour réduire la pression exercée sur le bas de votre dos.<sup>1</sup> Dans tous les cas, il serait préférable de porter des chaussures confortables en évitant les talons.<sup>4</sup>



### Attention aux charges lourdes

Déplacer des objets lourds dans le cadre de votre travail pourra se faire en utilisant un chariot pour éviter de soumettre votre dos, vos bras et vos jambes à des pressions excessives.<sup>4</sup>



Bien entendu, si vous avez des questions sur votre activité professionnelle, n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé.

1. AFPric. Service entr'aide. La vie professionnelle. 2. Roch M. Aspects psychologiques et sociaux. La spondylarthrite. p.195-204. 3. Michel F. et al. Rééducation de la spondylarthrite ankylosante. Synoviale 2000;95:19-26. 4. Arthritis Research UK. Everyday living and arthritis. www.arthritisresearchuk.org.

Pour aller plus loin  
Association de patients ANDAR :  
[www.polyarthrite-andar.com](http://www.polyarthrite-andar.com)  
Association de patients AFLAR :  
[www.aflar.org](http://www.aflar.org)

