

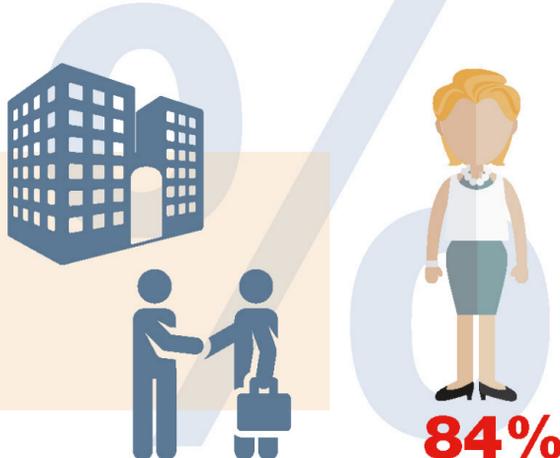
QUALITÉ DE VIE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

De nombreuses études le prouvent : l'activité physique, y compris modérée, est bel et bien bénéfique pour les personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques. **Mais vous, en tant que malade, quel est votre rapport à l'activité physique ? Êtes-vous actif physiquement ?** De quelle manière bougez-vous ? Qu'est-ce qui vous motive ou, au contraire, vous freine ?

C'est pour en savoir plus sur votre pratique que l'AFP^{ric}, en partenariat avec Bristol-Myers Squibb, a réalisé l'enquête « Qualité de vie et activité physique », du 25 janvier au 15 février 2018...

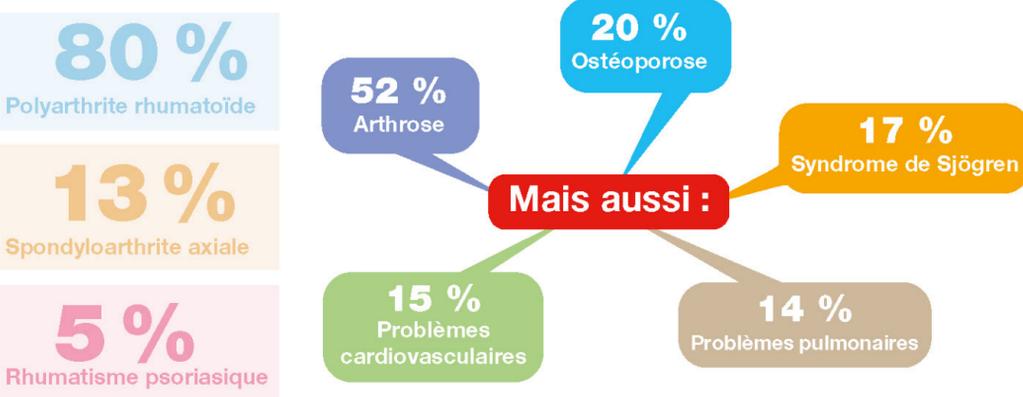
1346
répondants

58 ans en moyenne
44 % vivant en zone urbaine
44 % de retraités
37 % d'actifs en emploi



84 %

De quoi souffrez-vous ?



Les activités du quotidien

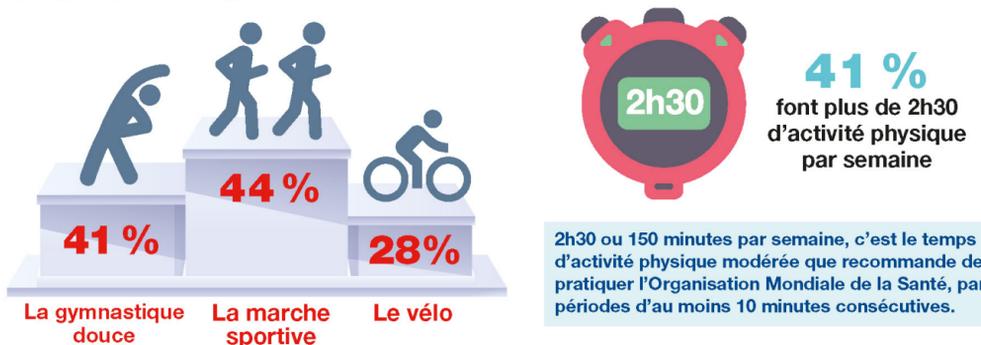
Vous êtes :
77 % à privilégier la marche ou le vélo aux véhicules motorisés
69 % à consacrer 1h ou plus chaque jour aux tâches domestiques
66 % à privilégier les escaliers aux ascenseurs et escalators

Mais aussi :
64 % à privilégier sur votre temps libre les activités qui nécessitent de bouger aux activités passives
49 % à effectuer au moins 30 minutes de marche chaque jour
20 % à utiliser un podomètre et vous fixer des objectifs

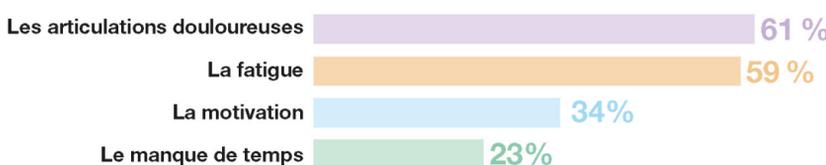
On recommanderait de faire 10 000 pas par jour, soit l'équivalent d'1h30 de marche. Si comme les 3/4 des français vous êtes loin du compte, l'utilisation d'un podomètre peut vous motiver et vous aider à modifier progressivement vos habitudes pour vous en approcher...

Les activités sportives

58 % d'entre vous pratiquent une ou plusieurs activités physiques régulières :



Parmi les **42 %** d'entre vous qui ne pratiquent pas d'activité physique régulière, les raisons le plus souvent invoquées :

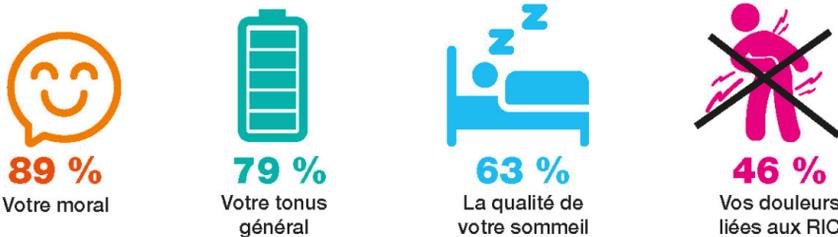


...Mais **89 %** aimeraient pratiquer davantage d'activité

Les effets positifs

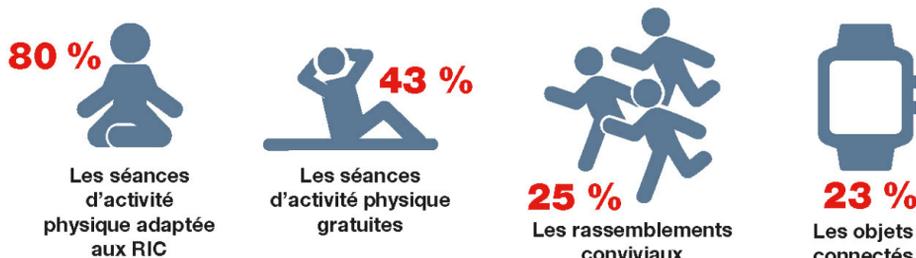
Sur l'ensemble des répondants, **92 %** d'entre vous pensent que le fait d'être actif physiquement permet de mieux vivre avec sa maladie.

Lorsque vous êtes actif physiquement, vous constatez notamment un **impact positif ou très positif** sur :



Vos motivations

Parmi les solutions qui pourraient vous aider à augmenter votre pratique d'activité physique :



...Et l'AFP^{ric} !

Vous seriez **83 %** à participer si l'AFP^{ric} organisait des temps sportifs près de chez vous et **90 %** à utiliser des supports d'accompagnement réalisés par l'association, les vidéos en ligne étant les plus plébiscitées.

Les résultats de cette enquête AFP^{ric} ont été présentés par le Dr Karine Louati, rhumatologue à l'hôpital Saint-Antoine (Paris), lors du congrès de la Société Française de Rhumatologie qui s'est déroulé en décembre dernier. À l'heure où l'activité physique adaptée se développe, ces données ont retenu l'intérêt des professionnels de santé et de nos partenaires. En effet, elles démontrent votre intérêt pour l'activité physique et prouvent que, malgré les douleurs et la fatigue, pratiquer une activité adaptée à ses capacités est possible et a des répercussions positives sur l'état général. L'AFP^{ric} travaille d'ores et déjà sur des actions et des outils pour vous aider à augmenter votre pratique. Dès 2019, vous pourrez ainsi découvrir nos vidéos en ligne mais aussi participer à des séances d'activité adaptée dans certaines régions.