

---

## EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES ATTEINTES DE POLYARTHRITE RHUMATOÏDE : UNE REVUE SYSTÉMATIQUE

**Introduction** : La polyarthrite rhumatoïde (PR) est une maladie chronique touchant entre 0,3 et 0,8% de la population française. Si de nombreux traitements médicamenteux existent afin de diminuer les symptômes et contrôler l'activité de la maladie. D'autres thérapies non-médicamenteuses, permettent de limiter l'impact de la pathologie sur le quotidien des patients. L'activité physique fait partie de ces thérapies, et si des preuves de son efficacité existent pour diminuer les risques de comorbidité, son impact sur la qualité de vie des patients n'a pas été démontré. Or la qualité de vie est un paramètre majeur pour des personnes qui vont passer leur vie avec cette pathologie. L'objectif de notre revue était donc d'étudier les effets de l'activité physique sur la qualité de vie des personnes atteintes de PR. **Matériel et Méthode** : Nous avons réalisé une recherche informatique sur les bases de données MEDLINE, Cochrane Library, PEDro, ScienceDirect et Kinédoc. Nous avons inclus des études cliniques publiées à partir de 2007 analysant l'effet d'un programme d'activité physique sur la qualité de vie de notre population cible. Des scores PEDro ont été attribués aux essais contrôlés randomisés et une recherche de biais a été effectuée grâce aux outils de la Cochrane. **Résultats** : Six articles ont été inclus dans notre revue dont quatre essais contrôlés randomisés et deux études de cohortes. L'intégralité des études décrit des améliorations de la qualité de vie après le protocole d'activité physique. Ces améliorations ne sont pas significatives dans toutes les études et le type d'activité physique varie selon les études. **Discussion** : Si nos résultats nous laissent à penser que l'activité physique améliore la qualité de vie des personnes atteintes de PR, il est difficile d'en apporter la preuve. En effet plusieurs biais existent dans les études et notre méthodologie de recherche possède elle aussi certaines limites. L'évaluation de la qualité de vie est une analyse complexe et subjective et un nombre d'études plus important avec des méthodologies plus similaires permettraient d'améliorer notre jugement.

**Mots clés** : Activité physique, Polyarthrite rhumatoïde, qualité de vie

---

## EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE QUALITY OF LIFE OF PEOPLE WITH RHEUMATOID ARTHRITIS: A SYSTEMATIC REVIEW

**Introduction**: Rheumatoid arthritis (RA) is a chronic disease affecting between 0.3 and 0.8% of the French population. While many medicated treatments exist in order to reduce symptoms and control the activity of the disease. Other non-medicated therapies, allow limiting the impact of the pathology on the daily life of the patients. Physical activity is one of these therapies, and although there is evidence of its efficiency in reducing the risk of comorbidity, its impact on patients' quality of life has not been demonstrated. However, quality of life is an important parameter for people who are going to spend their lives with this pathology. The objective of our review was to study the effects of physical activity on the quality of life of people with RA. **Material and Method**: We conducted a computer search of the MEDLINE, Cochrane Library, PEDro, ScienceDirect and Kinedoc databases. We included clinical studies published since 2007 analyzing the effect of a physical activity program on the quality of life of our target population. PEDro scores were assigned to randomized controlled trials and a search for bias was conducted using Cochrane tools. **Results**: Six articles were included in our review, including four randomized controlled trials and two cohort studies. All studies described improvements in quality of life after the physical activity protocol. These improvements were not significant in all studies and the type of physical activity varied between studies. **Discussion**: While our results suggest that physical activity improves quality of life for people with RA, it is difficult to prove this. There are many biases in the studies and our research methodology also has limitations. Assessing quality of life is a complex and subjective analysis and more studies with more similar methodologies would improve our judgment.

**Key Words**: Physical activity, Rheumatoid arthritis, quality of life