

Cent visages

Rhumatismes, répandus et méconnus

Dans les cas légers, des remèdes puisés en droguerie et en pharmacie peuvent s'avérer utiles. Mais une activité physique régulière et une alimentation alcaline sont essentielles pour prévenir et pour soigner les rhumatismes.

Jürg Lendenmann

Une douleur sourde, qui tire ou qui élance: tel est le dénominateur commun de toutes les affections rhumatismales. Suivant la pathologie, d'autres symptômes peuvent se manifester tels que œdème, raideur, mobilité restreinte et hyperthermie. Souvent, des troubles d'ordre général tels que fatigue, abattement, manque d'entrain, perte d'appétit ou fièvre accompagnent la maladie rhumatismale.

Inflammation ou pas?

Le terme «rhumatismes» regroupe plus d'une centaine de maladies différentes de l'appareil locomoteur, plus précisément du système musculo-squelet-

tique. Il y a plusieurs manières de classer les maladies rhumatismales, comme par exemple: maladies inflammatoires, rhumatismes des parties molles, maladies dégénératives, maladies osseuses (voir tableau).

Au sens strict, les maladies rhumatismales présentent une composante inflammatoire dont les causes peuvent être très variées; la gamme de traitements est donc très étendue.

Les maladies dégénératives de l'appareil locomoteur – autrement dit: l'arthrose – sont également classées parmi les pathologies rhumatismales; parmi elles se trouvent tous les phénomènes d'usure due à l'âge, à la sollici-

tation excessive des articulations, des os, des tendons, des ligaments... qui conduisent à des signes cliniques.

Médecin généraliste ou rhumatologue?

Si les symptômes sont sévères ou durent depuis un certain temps, il faut consulter son médecin de famille, un rhumatologue (voir page 22) ou aller dans une clinique spécialisée (voir page 20). Les rhumatismes bénins, en revanche, peuvent être soulagés avec des remèdes maison ou des médicaments

Suite en page 18

en vente en droguerie ou en pharmacie. Les clientes et les clients souffrant de troubles rhumatismaux qui viennent dans ces commerces spécialisés se plaignent généralement de douleurs articulaires aux genoux et aux coudes ou de troubles de la mobilité en général.

Daniel Gegenschatz, droguiste et propriétaire de la Droguerie Peterer à Flawil, essaie de déterminer lors de l'entretien-conseil «si les symptômes sont d'abord d'origine inflammatoire ou dus à l'usure» et propose des préparations en fonction de la réponse.

Huile de krill, griffe du diable, arnica

«Nous avons une bonne expérience avec l'huile de krill dans les processus inflammatoires. Dans les phénomènes d'usure et pour la régénération du tissu cartilagineux, nous conseillons la glucosamine et le sulfate de chondroïtine», déclare le droguiste qui poursuit: «Il existe de nombreux moyens de soigner les affections rhumatismales à l'aide de plantes, par voie interne comme externe. La griffe du diable est l'une des plantes importantes contre ce type de troubles: elle inhibe les facteurs d'inflammation centraux, ce qui apaise également les douleurs. Autre remède d'origine végétale aux légers effets anti-inflammatoires: l'écorce de saule. L'arnica et la consoude sont souvent présentes dans les préparations antirhumatismales à usage externe.»

Si les clients souhaitent se traiter avec la spagyrie – procédés alchimiques appliqués à des plantes médicinales – le droguiste suggère un remède adapté au tableau clinique, basé sur l'associa-

tion de plusieurs élixirs. «Les élixirs spagyriques anti-inflammatoires font bon ménage avec un diurétique, afin d'éliminer certains dépôts dans l'organisme», précise Daniel Gegenschatz.

La chaleur soulage

«Les mélanges aux propriétés chauffantes ou rafraîchissantes contiennent généralement des huiles essentielles comme le menthol, l'eucalyptus, la cannelle, les clous de girofle ou le camphre», explique Daniel Gegenschatz. «Si la chaleur soulage, un bain peut calmer les douleurs. Les bains aux plantes médicinales contiennent un mélange d'huiles essentielles telles que l'eucalyptus, le pin et le genévrier. Une protection sur les reins, le genou ou le coude permet de maintenir la zone fragile au chaud. Les patches chauffants sont aussi à recommander. Ils dégagent de la chaleur par action physique ou contiennent des substances antidouleur ou encore des principes qui irritent la peau comme la capsaïcine ou le poivre de Cayenne.» Enfin, les molécules de synthèse comme le diclofénac peuvent également être utilisées en antidouleur par voie externe.

Changer son alimentation...

«En cas de problèmes rhumatismaux, ajoute le droguiste, il est essentiel de veiller à un bon équilibre acido-basique. Car souvent, l'alimentation est déséquilibrée, ce qui conduit à une acidose. Une préparation alcalinisante peut aider au rééquilibrage.» Il faudrait cependant boire abondamment afin d'éliminer l'excès d'acides de l'organisme. L'idéal serait aussi, par ailleurs, d'adopter une alimentation alcaline et de supprimer



dans une large mesure les aliments acidifiants comme les graisses animales, la charcuterie, l'alcool et la farine blanche. Pour ce faire, il faut consommer davantage d'aliments basiques comme les fruits et légumes, le poisson, les fruits à coque et les graines.

... et pratiquer une activité physique régulière

Pour le spécialiste du dos, le Dr Markus Rühli (voir interview page 20), la prévention est déjà une partie du traitement. Ses recommandations adaptées aux maux de dos s'appliquent à de nombreuses autres affections rhumatismales: «Quand un patient sait qu'il a le dos fragile, il doit contribuer activement à sa santé ou à sa récupération et cela de manière responsable. S'il ne souhaite pas pratiquer un entraînement de musculation médicalisé, il doit alors trouver une activité sportive qui lui plaît. Car pour pratiquer un sport régulièrement, il faut en avoir envie. Le type de sport est à adapter au problème du patient. D'une manière générale, les sports doux comme la marche nordique, le yoga ou la natation sont plus indiqués que les sports à impact comme le squash, l'aérobic ou le football».



Groupes de pathologies rhumatismales

Groupes de pathologies lourdes	Symptômes associés (A)	Fréquence, âge, sexe
Maladies inflammatoires (l'inflammation articulaire provoque: douleurs, rougeurs, hyperthermie, œdème, mobilité réduite)		
Polyarthrite rhumatoïde (polyarthrite chronique)	Touche surtout les petites articulations (mains, pieds), mais aussi les tendons et les capsules articulaires A: fatigue, abattement, manque d'entrain, perte d'appétit	1%, commence entre 30 et 50 ans. 3 fois plus de femmes touchées
Spondylarthropathies (maladie de Bechterew ou spondylarthrite ankylosante, arthrite psoriasique, entre autres en cas de troubles intestinaux de type maladie de Crohn et rectocolite hémorragique)	Touche surtout la colonne vertébrale (principalement au niveau de l'articulation sacro-iliaque), mais aussi les grandes articulations (genoux, hanches, chevilles) ainsi que les points d'attache des tendons et ligaments	Maladie de Bechterew: 0,5–1%, plutôt les hommes, premières manifestations généralement entre 20 et 40 ans
Arthropathies microcristallines telles que: pseudo-goutte (chondrocalcinose articulaire), goutte	Touche habituellement l'articulation du gros orteil et du haut de la cheville (goutte) ainsi que celle du poignet (pseudo-goutte), mais peut affecter d'autres articulations, les tendons et les capsules articulaires	Goutte: après la ménopause chez les femmes, à partir de 40 ans chez les hommes. Pseudo-goutte: à partir de 50 ans, devient plus fréquente avec l'âge
Arthrite juvénile (0,5%); arthrite borrélienne, vascularites, collagénose		
Rhumatismes des parties molles (maladies douloureuses des parties molles, en particulier des insertions musculaires, des ligaments ou des tendons)		
Fibromyalgie	Douleurs à différents endroits, plus particulièrement sur les parties molles. A: fatigue, troubles du sommeil, maux de tête, état dépressif	2%, souvent des femmes d'âge moyen
Affections localisées des parties molles	Douleurs au niveau du coude (épitrochléite souvent appelée tennis ou golfer elbow) ou du pouce (tendinite)	1–2%; plus fréquent avec l'âge
Périarthropathies de l'épaule (10–20%), du genou, de la hanche	Douleurs en cas de mobilisation musculo-tendineuse	Surtout avec l'âge
Maladies dégénératives (signes d'usures articulaires ou osseuses)		
Arthrose	Douleurs de mise en route, douleurs dues à certaines sollicitations, souvent asymptomatique. Articulations les plus touchées: doigts, genoux, hanches	Très fréquente à partir de 50 ans
Maladies du dos	Douleurs dues à une musculature insuffisante, à un déséquilibre musculaire	80–90% une fois dans la vie
	Sténose du canal vertébral, hernie discale, usure (disques intervertébraux)	2 ^e moitié de la vie
Maladies osseuses (modifications pathologiques des os)		
Ostéoporose (perte osseuse)	Fragilité osseuse accrue menant à des fractures (surtout dos, col du fémur, avant-bras)	Fractures: à partir de 50 ans, 1 femme sur 3, 1 homme sur 7
Ostéomalacie (troubles de la minéralisation)	Fragilité osseuse accrue menant à des fractures (surtout dos, col du fémur, avant-bras)	Surtout personnes âgées

Sources: www.rheuma-net.ch, Dr méd. Marc Erismann