

# Rhumatismes

## Des pathologies douloureuses

En Suisse, une personne sur quatre souffre de «rhumatismes», accompagnés bien souvent d'inflammations. Médecine classique et complémentaire sont des alliées de choix, ainsi bien sûr que l'alimentation et le sport.

Jürg Lendenmann

Plus de 200 pathologies touchant le dos, les articulations, le squelette et les parties molles forment la grande famille des maladies rhumatismales. Elles associent presque toujours des douleurs diffuses évoquant une sensation de déchirure ou de tiraillement à un dysfonctionnement du système musculo-squelettique.

D'après la Ligue suisse contre le rhumatisme, les maladies rhumatismales les plus fréquentes sont l'arthrite, l'ostéoporose, les maux de dos et les rhumatismes des parties molles. Et à propos de la Ligue suisse contre le rhumatisme, sachez que sur son site [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) vous trouverez des informations complètes sur les rhumatismes à travers aussi bien des documents spécialisés que des brochures de vulgarisation, ainsi que toute une gamme d'autres prestations (voir aussi la rubrique «Bon à savoir», page 28). La plupart des maladies rhumatismales, généralement chroniques, s'accompagne d'inflammation. Même dans l'arthrose, qui fait partie des maladies dues à l'usure (formes dégénératives), la synovie peut présenter une inflammation qui est un effet secondaire (et non la cause) de l'usure du cartilage.

### Dépistage précoce de l'arthrose

Il est important de dépister le plus tôt possible les maladies rhumatismales pour pouvoir intervenir de manière ciblée dans l'évolution de la maladie. Cela vaut également pour l'arthrose, une ma-



La balle hérisson aide à exercer la motricité fine et l'agilité des mains touchées par les rhumatismes.

ladie articulaire qui se manifeste généralement à un âge avancé, quand les articulations sont déjà très «usées». L'arthrose peut toutefois apparaître à un jeune âge, par exemple suite à un accident (fracture) ou à la sollicitation excessive d'un membre qui peut elle-même être consécutive à une particularité anatomique (cavité articulaire de l'os iliaque trop petite, mauvaise posture de type jambes en X ou jambes arquées).

Dans l'arthrose, le cartilage est endommagé; l'articulation se déforme (excroissances osseuses, géométrie) ce qui peut entraîner une inflammation. Les premiers symptômes comprennent des douleurs lorsque l'articulation est en charge, une raideur matinale et des douleurs au «déroutillage».

### Bouger: le b.a.-ba

Au stade initial de la maladie, outre la prise en charge médicamenteuse de la douleur et de l'inflammation, le programme de mobilisation et de physiothérapie revêt une grande importance. Car dans une articulation ménagée, parce que douloureuse, les tendons et les muscles s'étiolent; résultat, l'articulation devient encore plus raide... et fait encore plus mal. Le programme de mobilisation consiste généralement à apprendre de nouveaux gestes pour utiliser correctement ses articulations (mécanique, intensité). Le yoga, le tai-chi ou la méthode Feldenkrais peuvent permettre de mieux se familiariser avec son corps et avec l'éventail des mouvements possibles.

Pour entretenir sa condition physique, il faut choisir un sport qui ménage les articulations avec des mouvements réguliers et non saccadés, comme par exemple la marche, la marche nordique, la natation, le cyclisme, l'aquagym ou la musculation sous contrôle médical.

Parmi les nombreuses méthodes de médecine complémentaire utilisées pour traiter les maladies rhumatismales, citons la phytothérapie. Les plantes les plus utilisées sont l'arnica, l'ortie, l'églantier, le gingembre, la griffe du diable, l'écorce de saule et l'encens, auxquelles se greffent des substances antalgiques et irritantes pour la peau comme la capsaïcine ou le poivre de Cayenne, ainsi que diverses huiles essentielles présentant des propriétés refroidissantes ou chauffantes.

#### **La polyarthrite rhumatoïde**

Près de 70 000 personnes en Suisse souffrent de polyarthrite rhumatoïde (PR,

autrefois appelée «polyarthrite chronique»). La PR est une maladie chronique inflammatoire, due au système immunitaire, qui progresse par poussées. Les femmes sont trois fois plus touchées par cette pathologie que les hommes. Avec les douleurs articulaires, les principaux symptômes sont la fatigue et l'abattement. Comme la PR atteint très souvent les articulations des doigts et des chevilles, les patients ont les plus grandes difficultés à exercer de simples gestes lorsqu'ils parviennent à un stade avancé de la maladie. Dans la polyarthrite rhumatoïde, le médicament de première intention est généralement le méthotrexate, un immunomodulateur. Depuis près de 15 ans, une nouvelle génération de médicaments, les biothérapies, a été mise au point: il s'agit d'anticorps monoclonaux hautement efficaces, à action ciblée. Ils sont utilisés seuls ou en association avec le métho-

trexate pour ralentir la progression de la maladie et la rendre moins agressive.

#### **Rhumatismes des parties molles**

Le «rhumatisme des parties molles» est un terme collectif désignant les maladies rhumatismales douloureuses mais non-inflammatoires affectant les tissus mous, en particulier les attaches des muscles, les tendons et les ligaments. Ces troubles s'accompagnent souvent d'insomnie, de fatigue et de dépression.

Selon les estimations, jusqu'à 5% de la population suisse serait touchée par le syndrome de fibromyalgie, dont 80 à 90% de femmes. Mais le «rhumatisme des parties molles» peut également se manifester localement – suite à une sollicitation excessive (le pouce du skieur) ou à la répétition de gestes unilatéraux (épicondylite parfois appelée «tennis elbow» ou «golf elbow», tendovaginite sténosante de De Quervain, syndrome du canal carpien).