

FAIRE FACE AUX RHUMATISMES !

Un sur cinq ou le nombre de personnes qui souffrent de rhumatismes en Suisse ! Et contrairement aux idées reçues, cette maladie touche jeunes et moins jeunes. Quelques pistes pour prévenir et calmer la douleur.

✉ Kristin Aubort

En Suisse, les chiffres sont éloquentes : près d'un million et demi de personnes sont touchées par des symptômes rhumatologiques parmi lesquelles environ 150'000 patients atteints de formes chroniques très graves. Articulations, os, colonne vertébrale mais aussi parties molles telles que muscles, tendons et ligaments, peuvent être atteints par la maladie. On l'aura compris, derrière le terme générique de rhumatismes, se regroupent plus de 200 affections, souvent synonymes de douleurs. Alors qu'ils sont généralement articulaires (arthrose, épicondylite, maux de dos...), les rhumatismes peuvent aussi, plus rarement, se révéler inflammatoires (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, maladie de Lyme...) ou liés à un trouble du métabolisme (ostéoporose, goutte...).

«Le terme «rhumatisme» vient du grec et signifie: douleur lancinante et violente» explique Marie-Thérèse Guanter, pharmacienne responsable de la pharmacieplus du bourg, à Romanel s/Lausanne. «Contrairement à une idée très répandue, le rhumatisme touche aussi des adultes de 20 à 40 ans et même des enfants, comme c'est le cas de la polyarthrite rhumatoïde» précise la pharmacienne.

D'origine la plupart du temps inconnue, ces différentes affections sont soignées grâce à des traitements, eux aussi, différents: médicaments, application de chaud et de froid, balnéothérapie, ergothérapie, repos, activité physique et en

dernier recours chirurgie orthopédique, permettent de soulager le malade. Forte de son expérience en officine, Marie-Thérèse Guanter sait par ailleurs que les malades atteints de rhumatismes chroniques ont parfois besoin de soutien psychologique: «Il leur faut apprendre à vivre avec... Une telle maladie oblige quelquefois à réaménager son mode de vie, son travail, ses loisirs et son habitation: ce n'est pas toujours facile!»

Le rhumatisme touche aussi des adultes de 20 à 40 ans.

Zoom sur l'arthrose

Des douleurs au réveil, le cou et la hanche qui s'enraidissent, les doigts ou les genoux qui gonflent ou même se déforment: l'arthrose est le résultat d'une usure articulaire. Ce rhumatisme non inflammatoire est donc dû à une usure du cartilage: c'est lui qui évite que deux os frottent l'un contre l'autre. Mais l'arthrose peut aussi se manifester par une inflammation des tissus annexes. Une articulation trop sollicitée qui provoque une tendinite par exemple.

Douloureuse, l'arthrose figure au top ten des plaintes formulées dans les cabinets médicaux, à l'instar des maux de dos! Diverses solutions permettent heureusement de soulager les douleurs comme de favoriser la mobilité: kinésithérapie, physiothérapie, traitements médicamenteux, préparations destinées à renforcer le cartilage, phytothérapie, moyens auxiliaires...

Des plus pour soulager vos articulations

✉ Au réveil, pratiquez des exercices pour soulager les raideurs matinales



- ✉ Bougez régulièrement mais sans excès
 - ✉ Perdez vos kilos superflus
 - ✉ Privilégiez une bonne ergonomie au travail comme à la maison.
- A lire:** «Arthrose», la brochure gratuite éditée par la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Arthrose, douleurs et médicaments:

l'avis de Marie-Thérèse Guanter, pharmacienne pharmacieplus

Existe-t-il un médicament qui guérisse l'arthrose?

Non, mais on dispose de médicaments pour calmer la douleur et soulager les raideurs et l'inflammation. Certains sont pris oralement, d'autres peuvent être injectés dans l'articulation pour la lubrifier mais seul le médecin est à même de déterminer si la prise d'un tel médicament se justifie.

Quel type de médicament privilégiez-vous en cas de douleurs dues à une arthrose?

Il faut savoir qu'un rhumatisme non inflammatoire ne va pas se traiter de la même manière qu'un rhumatisme inflammatoire. Dans le cas d'une arthrose chronique (et donc non inflammatoire), le traitement de référence et de première ligne reste le paracétamol.

Cette substance est-elle bien tolérée?

Oui. Le paracétamol est le médicament anti-douleur ayant la meilleure balance bénéfices-risques. Il diminue la douleur en général et peut être utilisé sans grand risque. Il faut, cependant, éviter les surdosages (plus de quatre grammes par jour), car on risque de provoquer des dommages au niveau du foie et des reins.

Cet analgésique ne présente donc pas d'effets secondaires?

Les effets secondaires du paracétamol sont rares, il s'agit surtout de réactions allergiques. Contrairement aux anti-inflammatoires (AINS), il ne provoque pas d'irritations au niveau de l'estomac. Par contre, le paracétamol n'est délivré qu'avec prudence aux patients qui souffrent

de problèmes hépatiques ou rénaux et en cas d'alcoolisme.

En cas de rhumatisme, le paracétamol suffit-il à calmer la douleur?

Le plus souvent. Toutefois, pour augmenter son effet analgésique, il est parfois combiné à d'autres molécules. Il convient toutefois de rappeler que plus on associe de substances, plus on augmente le risque d'effets indésirables.

Existe-t-il des alternatives médicamenteuses si le patient ne supporte pas le paracétamol ou si son effet est insuffisant?

On va alors se tourner vers les AINS (anti-inflammatoires) avec une tendance à privilégier les plus anciens, ceux pour lesquels on a le plus de recul: diclofenac, naproxène et ibuprofène. Sur conseil médical, d'autres substances peuvent être prescrites lorsque le paracétamol et les AINS ne suffisent pas à calmer la douleur ou dans le cas de certaines maladies rhumatismales évolutives par exemple.

En savoir plus sur les groupes d'entraide, les cours, les moyens auxiliaires, vos droits...

- ✉ Diverses brochures informatives disponibles dans votre pharmacie-plus
- ✉ Ligue suisse contre le rhumatisme, tél. 044 487 40 00, et les prestations des ligues cantonales: www.rheumaliga.ch
- ✉ Association suisse des Polyarthritiques, tél. 044 422 35 00
- ✉ Association suisse du lupus érythémateux, tél. 044 830 77 00
- ✉ Société suisse de la spondylarthrite ankylosante, tél. 044 272 78 66
- ✉ Association suisse des fibromyalgiques, tél. 041 413 00 13.



5 conseils pour optimiser votre traitement



- ✉ Le choix d'un traitement est déterminé par la forme du rhumatisme, des symptômes et de l'intensité de la douleur: suivez les prescriptions de votre médecin et de votre pharmacien.
- ✉ Respectez la dose et la durée du traitement prescrites.
- ✉ Le moment de la prise d'un médicament est un élément clé de l'efficacité du traitement: suivez les recommandations de votre pharmacien.
- ✉ Afin d'éviter toute interaction avec d'autres médicaments, communiquez les noms de ceux-ci à votre médecin et à votre pharmacien...
- ✉ ...même s'il s'agit de médicaments à base de plantes!

Notre experte: Marie-Thérèse Guanter, pharmacienne

Esprit Tai Chi!

Des chercheurs australiens ont publié récemment les résultats d'une analyse de 18 essais cliniques menés auprès de 2'832 sujets âgés de 55 à 75 ans et atteints d'arthrose du genou. Elle révèle que la pratique du tai chi comme celle de la musculation permettent de diminuer la douleur et les symptômes liés à cette affection. «Le tai chi est un art martial chinois d'origine taoïste: cet art du mouvement de la transformation se pratique de manière lente et harmonieuse. Il mène à une prise de conscience de son corps, à la mobilité et à l'équilibre, et fait travailler mémoire et concentration» explique Zouzou Vallotton. Installée à Bex, cette enseignante en tai chi, qui donne notamment des cours auprès



de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme (tél. 021 623 37 07), se félicite des effets positifs de cette pratique sur les malades.

«Je rencontre souvent des gens qui, par peur de souffrir, évitent de bouger certaines zones de leur corps comme les épaules, le cou... En tai chi, la pratique de mouvements circulaires et spiralés mobilise le corps dans son entier, dans le respect des articulations et de la musculation. L'entraînement va, en douceur, amener ces zones figées à retrouver détente, souplesse et amplitude du mouvement» explique Zouzou Vallotton. Mais le tai chi n'est pas un remède miracle: «Cela exige d'y mettre du sien» dit-elle encore.

Et s'il est recommandé d'exercer le tai chi en solo «le plaisir et le partage qu'offre le groupe est très positif. On oublie sa souffrance pendant un moment!»

Rétablir l'équilibre acido-basique

Autre approche intéressante de la médecine complémentaire, l'équilibre acido-basique offre notamment des réponses en cas de rhumatismes chroniques ou aigus.

Alors qu'un rhumatisme n'est pas forcément en lien avec notre alimentation – à l'exception de la goutte –, l'acidose tissulaire est commune aux rhumatismes chroniques ou aigus (spondylarthrite, polyarthrite, arthrose, ostéoporose...). Pour Nathalie Sauthier, conseillère en nutrition et santé au Centre Médical Kousmine, à Vevey « elle est la conséquence de divers facteurs tels qu'une alimentation déséquilibrée – excès de céréales raffinées, sucres raffinés, plats industrialisés, viandes rouges, graisses de mauvaises qualités, café, alcool, sodas, etc. – mais aussi stress, pollution, pesticides, métaux lourds, tabac et médicaments. »

Tous ces éléments perturbent donc fortement l'organisme par un apport excessif d'éléments acidifiants? « Oui, et d'autre part, les systèmes « tampons » que sont les poumons et les reins, censés éliminer les acides, sont débordés. Stockés dans l'organisme, ces acides en excès sont finalement libérés et à même de provoquer, entre autres, une inflammation rhumatismale parfois très douloureuse » explique Nathalie Sauthier.

Les mesures à prendre

Les personnes qui souffrent de rhumatismes devraient donc vérifier si elles souffrent d'acidose tissu-



Nathalie Sauthier: « En cas de rhumatismes, je recommande la prise de compléments alimentaires proposés en officine, tels que vitamines C et E, oligo-éléments (cuivre, manganèse, zinc, sélénium) et acide gras oméga 3 EPA (huile de poisson). »

laire? « Chez les rhumatisants, c'est presque toujours le cas! Divers signes annoncent ce trouble parmi lesquels la constipation, des régurgitations acides, des réveils nocturnes, un manque d'entrain, des sueurs froides, des douleurs musculaires de la nuque et des épaules ou des raideurs au réveil, mais aussi la perte de cheveux et des ongles cassants » relate la conseillère en nutrition et santé. Pour en avoir le cœur net, il suffit de mesurer le pH urinaire à l'aide de petites bandelettes de papier tournesol, disponibles en pharmacie « à raison de 3 mesures par jour, pendant 8-15 jours, sachant qu'un pH neutre est égal à 7! ».

Quelles mesures prendre, alors, pour rétablir l'équilibre acido-basique?

« D'abord s'occuper du couple foie-intestin: détoxiner et rééquilibrer par une mono-diète par exemple, des compléments alimentaires de type symbiotique si besoin est et, suivant les cas, par un nettoyage du côlon (lavement ou hydrothérapie) qui contribue également à calmer

l'état inflammatoire » recommande Nathalie Sauthier.

Côté alimentation, cette spécialiste préconise de bien équilibrer son assiette à chaque repas, en compensant les aliments acidifiants par des aliments basifiants... sans oublier d'associer des huiles de qualité irréprochables!). « Si les corrections alimentaires ne s'avèrent pas suffisantes au rétablissement du pH, la prise de citrates alcalins – carbonate de magnésium, citrates de calcium et de potassium par exemple – sera indispensable durant quelques mois » précise encore Nathalie Sauthier.

« En présence de prédispositions familiales, je recommande de prendre les devants puisque ce déséquilibre met des années avant de se manifester » souligne la jeune femme, elle-même confrontée à une maladie rhumatismale il y a une vingtaine d'années et qui « se porte aujourd'hui à merveille »!

En savoir plus sur le Centre Médical Kousmine: www.kousmine.ch. ●



Si vous souffrez de rhumatismes, privilégiez fruits citriques (sauf l'orange), baies, cerises, ananas et poissons gras des mers froides.

De saison: 4 idées menus pour un équilibre acido-basique

A midi

Menu 1

Salade rampon + chou chinois + carottes râpées + pignons + graines de fenouil – huile de tournesol / jus de citron

Emincé de poulet aux herbes (thym, marjolaine, huile d'olive)

Duo de chou-fleur et brocoli cuits vapeur

Pommes de terre au four (fendues et décorées d'une feuille de laurier)

Menu 2

Salade feuille de chêne rouge + chou-rave râpé + pomme gala + pousses d'oignon frais + graines de courge + sauge – huile de tournesol / vinaigre de pommes

Papillote de cabillaud royal, échalote et romarin

Méli-mélo de légumes cuits vapeur (carotte, poireau, céleri-rave, pomme-de-terre)

Le soir

Menu 1

Salade d'endives + fenouil + pain de sucre + dattes + graines de courge – huile de noix / vinaigre de pommes

Quinoa aux algues wakamé ou aramé, poivron rouge, panais et baies roses

Menu 2

Cocktail 1/2 pamplemousse + avocat + crevettes, sel marin aux herbes bio, poivre, év. un peu d'aneth

Soupe de légumes au gingembre (carottes, pommes de terre, céleri pomme, oignon, ail, gingembre frais pelé et coupé en rondelles, bouillon de légumes bio sans graisse, poivre du Sichuan)

Aliments acidifiants	Aliments alcalinisants
⊕ Protéines animales: viandes blanches, poissons, oeufs, produits laitiers, fromages...	⊕ Fruits et légumes crus et cuits (sauf quelques-uns comme orange, abricot, prune, rhubarbe, asperge, poireau, artichaut, chou de Bruxelles,...)
⊕ Céréales complètes bio	⊕ Pommes de terre
⊕ Légumineuses	⊕ Châtaignes, amandes, soja...
⊕ Noisettes, pistaches,...	⊕ Fromage blanc, yaourt écrémé,...
⊕ Miel	⊕ Herbes aromatiques