



En Suisse, près de 80 000 personnes souffrent d'arthrite rhumatoïde, la forme d'arthrite la plus fréquente.

Aïe, mes articulations!

Ça coince à chaque mouvement. Et les douleurs sont parfois insupportables. Ces problèmes articulaires peuvent être des signes d'arthrose ou d'arthrite. Mais que sont exactement ces deux affections?

Arthrose

Le cartilage articulaire sur l'os est usé et donc très entamé. La surface, sèche et rugueuse, devient de plus en plus fine et s'effrite. La dégénérescence peut aller jusqu'à la destruction complète du cartilage et les os de l'articulation concernée frottent alors directement les uns contre les autres. Le risque d'arthrose augmente avec l'âge et les femmes y sont plus sujettes que les hommes pour des raisons hormonales. L'arthrose apparaît au niveau des petites articulations comme celles des doigts ou des orteils ainsi que des articulations vertébrales et des grandes articulations, à savoir celles de la hanche ou des genoux. Par contre, ce n'est généralement qu'en cas de lésions articulaires, suite à un accident ou une inflammation, que l'arthrose se développe sur les autres articulations, comme celles des chevilles, des mains, des coudes ou des épaules.

– **Causes:** surcharge en cas de pratique sportive soutenue, blessures passées (lésion d'un ménisque) ou malformation articulaire congénitale ou acquise (jambes en X ou arquées). Un autre facteur à l'ori-

gine de l'arthrose est le surpoids. Les kilos superflus surchargent énormément les articulations. Certes, le surpoids ne peut pas, à lui seul, provoquer de l'arthrose; mais il peut favoriser l'apparition plus précoce de la maladie et intensifier les douleurs. Les travaux qui impliquent des mouvements uniformes, comme le travail à la chaîne, contribuent aussi à augmenter l'usure des articulations. Enfin, les risques d'arthrose sont aussi plus élevés chez les personnes qui souffrent de maladies du métabolisme, comme la goutte ou le diabète, ou affichent certaines prédispositions génétiques.

– **Symptômes:** douleurs initiales (se manifestent au début des mouvements et s'amenuisent peu à peu), limitation de la mobilité, douleurs à l'effort, raideur musculaire dans l'articulation concernée. A un stade plus avancé, la dégénérescence du cartilage provoque des poussées d'inflammation, avec une enflure des articulations concernées et des douleurs persistantes. Consultez un médecin dès que vous ressentez les premiers symptômes d'usure articulaire.

– **Traitement médical:** «Si le fait de ménager l'articulation provoque une atrophie musculaire et des raideurs dans les muscles, alors la physiothérapie peut s'avérer très utile», explique le Dr méd. **Lukas Wildi**, médecin-chef à la clinique de rhumatologie de l'Hôpital universitaire de Zurich. En cas de surpoids, il convient aussi de retrouver un poids normal. Pour contribuer à préserver les tissus, le docteur Wildi conseille de pratiquer une activité physique régulière, de veiller à avoir des apports suffisants de vitamines C et D et, dans la phase précoce, de prendre des compléments de glucosamine et de sulfate de chondroïtine. Une forme d'autohémothérapie, avec du plasma sanguin enrichi en plaquettes, constitue une option de traitement régénératif. Le médecin injecte du sang précédemment prélevé chez la personne concernée. Les plaquettes contenues dans le sang, qui sont les premières à intervenir dans l'organisme en cas de lésion des tissus, renferment notamment



des substances qui peuvent atténuer les douleurs et les irritations pendant plusieurs mois. «Il n'a pas encore été prouvé que ce traitement puisse aussi protéger le cartilage ou favoriser sa régénération», précise Lukas Wildi. «Contre les douleurs et les inflammations légères, ce sont encore les antirhumatismaux qui sont le plus efficaces. Les patients peuvent les utiliser sous forme de crème en cas de troubles légers ou de comprimés quand les symptômes sont plus forts.» Quand l'arthrose s'accompagne d'inflammation, la médecine préconise des injections de cortisone dans les articulations. Enfin, dans les cas les plus sérieux, l'articulation atteinte doit être remplacée par une prothèse. Les articulations artificielles peuvent rester fonctionnelles pendant 20 ans.

– **Automédication externe:** les applications de froid ou de chaud occupent une place de choix dans le traitement de l'arthrose. La chaleur, en particulier, stimule la circulation sanguine et détend la musculature. Mais attention: les applications de chaud ne sont pas indiquées si l'arthrose s'accompagne d'une inflammation

des articulations. Elles ne font alors qu'attiser les réactions inflammatoires. En cas d'arthrose non inflammatoire, **Stefan Wyss**, droguiste dipl. féd., propriétaire et directeur de la droguerie Wyss à Zolbrück (BE), recommande les compresses chaudes, notamment avec des sachets de fleurs de foin, les pommades et les gels à la résine d'encens (*Boswellia serrata*), à la gaulthérie (*Gaultheria procumbens*) ou au piment (*Capsicum annuum*) ou encore des patches au capsicum à appliquer directement sur la zone douloureuse.

– **Automédication interne:** en cas d'arthrose accompagnée d'inflammation, Stefan Wyss propose la griffe du diable (*Harpagophytum procumbens*), laquelle a des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires. Il existe également des compléments alimentaires à base de moules vertes (*Perna canaliculus*), sous forme de comprimés ou de capsules, qui permettent de soutenir la régénération de la masse cartilagineuse. Enfin, les sels de Schüssler Calcium phosphoricum (phosphate de calcium), Calcium fluoratum (fluorure de calcium) et Silicea (acide silicique) aident à préserver la san-

té des structures osseuses et cartilagineuses.

Le mouvement est le b.a.-ba en cas d'arthrose. En pratiquant des exercices ciblés, vous apportez aux cartilages tous les nutriments dont ils ont besoin. Pour sa part, le médecin Lukas Wildi recommande de pratiquer le vélo, le fitness aquatique et la natation. Il déconseille en revanche les sports qui comportent des sauts car ils mettent les articulations à trop rude épreuve.

Arthrite

Le système immunitaire de la personne s'en prend à son propre corps et provoque une inflammation des articulations. Suivant l'évolution de la maladie, toutes les articulations peuvent être touchées. Les inflammations touchent très souvent les articulations des mains et des doigts et l'arthrite s'étend aussi facilement d'une articulation à d'autres. Les spécialistes parlent alors de polyarthrite. En Suisse, l'arthrite rhumatoïde, forme la plus fréquente d'arthrite, touche près de 80 000 personnes. Alors que l'arthrose, provoquée par l'usure du cartilage, ne se mani-



Ginsana®: avec Ginseng G115® pour augmenter les performances physiques lors de...

- + faiblesse et épuisement
- + fatigue et manque d'énergie
- + durant la convalescence après une maladie

Lisez la notice d'emballage

G115® Marque déposée de Pharmaton enregistrée en Suisse, pour laquelle une licence a été accordée



fièvre généralement qu'à partir de 40 ans, l'arthrite, elle, peut déjà apparaître chez les enfants.

– **Causes:** on ne connaît pas encore vraiment les causes de cette maladie. Les spécialistes supposent que des réactions génétiques et des processus auto-immunes pourraient être déclenchés par des facteurs environnementaux. Par ailleurs, en cas de goutte ou de chondrocalcinose articulaire, des produits du métabolisme peuvent se déposer dans les articulations et provoquer des inflammations.

– **Symptômes:** douleurs, généralement la nuit ou le matin. Symptôme typique: les articulations sont enflées et raides le matin. Les douleurs diminuent en bougeant. Pour poser son diagnostic, le médecin procède à un examen radiologique et à des analyses de laboratoire. En cas d'arthrite, il faut commencer le traitement le plus vite possible pour stopper l'évolution de la maladie.

– **Traitement médical:** «Nous disposons désormais d'excellents traitements médicamenteux et bien tolérés», assure Lukas Wildi. «En plus des produits thérapeutiques de base qui ont fait leurs preuves,

comme le méthotrexate, de nombreux nouveaux médicaments, des biothérapeutiques commercialisés depuis une bonne dizaine d'années, ont révolutionné la rhumatologie et permettent à de nombreux patients de mener une vie normale.» Le méthotrexate agit notamment contre les douleurs et les enflures et atténue les raideurs matinales et la fatigue. Les biothérapeutiques, pour le dire simplement, capturent et neutralisent certaines substances qui favorisent l'inflammation.

– **Automédication externe:** le froid soulage en cas d'inflammation aiguë. Pour les douleurs légères à moyennes, le droguiste Stefan Wyss recommande un gel à la consoude (*Symphytum officinale*) associé à de l'arnica (*Arnica montana*) qui calme les douleurs. «Ce produit est d'ailleurs aussi efficace en cas d'arthrose», assure le droguiste. Les personnes qui préfèrent les traitements classiques peuvent notamment opter pour un gel au diclofénac. Autre option: les compresses de séré à la teinture de consoude. Un remède qui soulage aussi en cas d'inflammation.

– **Automédication interne:** la phytothérapie propose quantité de mélanges de plantes, qui varient en fonction des troubles. Stefan Wyss recourt volontiers aux essences spagyriques à base de pois de cœur (*Cardiospermum halicacabum*), d'encens (*Olibanum*) et de propolis. Le pois de cœur et l'encens ont des effets anti-inflammatoires et la propolis combat aussi bien les virus que les bactéries. Une autre préparation classique contre les inflammations et efficace contre les douleurs initiales contient notamment du sumac vénéneux (*Rhus toxicodendron*). Enfin, consommer deux fois par semaine du poisson ou de l'huile de poisson en capsules réduit la propension aux inflammations.

Le mouvement et le sport contribuent à préserver la mobilité des articulations et renforcent la musculature. Tous les sports sont permis aux personnes qui se sentent en bonne forme physique. En cas de douleurs, mieux vaut en revanche se contenter d'activités physiques peu soutenues.

Texte: Vanessa Naef / trad: cs

Photo: fotolia.com

CONTRE-DOULEURS® IL400

aide

en cas de
maux de tête,
douleurs dentaires
et dorsales



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Veillez lire la notice d'emballage.