Les rhumatismes ne sont pas une fatalité

Autor(en): **Buchs, Bertrand / Prélaz, Catherine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **35 (2005)**

Heft 11

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-826172

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les rhumatismes ne sont pas une fatalité

Non, le rhumatisme, ce n'est pas seulement l'arthrose. Et, non, il ne touche pas que les seniors. Ce terme recouvre quelque 200 pathologies différentes et concerne une personne sur trois en Suisse. Problème majeur de santé publique, il est pourtant largement sous-estimé, et victime le plus souvent d'une totale méconnaissance. Essayons d'y voir plus clair, auprès de ceux qui le soignent et de ceux qui en souffrent.

Les rhumatismes ont mauvaise presse. Associés à l'âge, au vieillissement douloureux de notre corps dont on juge à tort qu'il est normal et inéluctable, ils occasionnent trop souvent de dures souffrances et une perte d'autonomie, alors qu'il existe de plus en plus de moyens de les combattre efficacement. Rhumatologue et vice-président de la Ligue genevoise contre le rhumatisme, Bertrand Buchs dénonce cette méconnaissance de la maladie et des nombreuses façons de la soigner pour maintenir ou retrouver une bonne qualité de vie.

– Quelle définition peut-on donner du rhumatisme ?

– Il convient d'emblée de parler des rhumatismes, tant sont nombreuses et variées les maladies regroupées sous cette appellation. En réalité, le mot «rhumatisme» ne veut pas dire grand-chose, et à peu près personne dans le grand public ne sait vraiment ce qu'est la rhumatologie et ce dont s'occupe un rhumatologue. Peut-être fau-

Une douleur qui ne se voit pas

Non seulement, il est méconnu, coincé dans cette fausse image de maladie de vieillesse, mais souvent le rhumatisme ne se voit pas. Il est donc facile de penser qu'une personne qui se plaint de violentes douleurs exagère un peu. Ajoutez à cela qu'il est parfois difficile d'en connaître la cause exacte, qui peut être multiple, et vous comprendrez mieux pourquoi on parle si peu, et si mal, de ce problème de santé.
La douleur, l'invalidation sont les points cruciaux de la maladie. «Lorsqu'on a mal, notre réflexe à tous est de moins bouger. Or, plus on s'immobilise, plus on aggrave le problème», remarque Bertrand Buchs. Du point de vue médical, «il nous reste encore à mieux connaître le fonctionnement de la douleur, pour en améliorer le traitement. Mais dans certains cas, la fibromyalgie en particulier, il nous est extrêmement difficile de comprendre cette douleur, et d'en trouver la cause exacte.»
Les causes des rhumatismes sont très variées, et parfois se cumulent. Les problèmes d'ordre psychologique ne devraient pas être niés, qui jouent un rôle important dans les douleurs chroniques. «On pense même aujourd'hui que l'arthrose pourrait avoir des origines héréditaires, ou inflammatoires comme c'est le cas des rhumatismes déformants. Dans quelques années, on la traitera peut-être comme une polyarthrite.»

drait-il opter pour des termes plus clairs: médecine du squelette par exemple, ou médecine des articulations. Dans l'esprit de la plupart des gens, rhumatisme égale arthrose. Ils n'imaginent pas qu'un problème musculaire, qu'une tendinite, ce sont aussi des rhumatismes.

– Les rhumatismes ne sont-ils pas aussi réduits à une maladie de la vieillesse?
– La plupart des gens se souviennent d'un parent, d'un grand-parent atteint de rhumatismes, au corps déformé, à la démarche un peu étrange. Ils pensent que «c'est la vie, qu'on ne peut rien y faire». Ils pensent aussi qu'un rhumatologue reçoit en consultation des gens très âgés. C'est totalement faux. La majorité de mes patients ont entre 45 et 50 ans. J'y vois relativement peu de gens âgés.

– Cela signifie-t-il que les gens prennent plus tôt conscience d'un problème ostéo-articulaire?
– Je pense en effet que les gens sont plus attentifs. Et c'est à partir de 40 ans que l'on commence à ressentir des douleurs inconnues auparavant, par exemple suite à un effort. On vient consulter pour comprendre ce qui se passe. Souvent, avec l'apparition de ces premières douleurs, on pense que quelque chose de grave est en train de nous tomber dessus.

– Quelles sont les principales plaintes liées aux rhumatismes?
– En première position arrivent les problèmes de dos, mais je vois de plus en plus de cas de rhumatismes des épaules et des membres supérieurs, liés à la posture de travail, en particulier devant un ordinateur. Tendinites de la main, du coude – appelée épicondylite – sont de plus en plus fréquentes. Par ailleurs, une grande majorité, les deux tiers, des patients sont des femmes. Il semble de plus en plus que les rhumatismes soient liés à des problèmes hormonaux, par conséquent les femmes ménopausées sont particulièrement concernées, notamment par l'ostéoporose.

– Peut-on soigner, voire guérir tous les types de rhumatismes?
– A mon sens, tout se guérit, ou du moins se soulage, permettant de retrouver une bonne qualité de vie. Il s'agit de trouver le bon traitement, d'avoir la bonne optique face à la maladie. Combattre un rhumatisme, ce n'est pas seulement prendre des médicaments, c'est aussi changer son mode de vie.
Pour les gens qui sont encore en emploi, je pense notamment à tout ce qui concerne l'ergonomie au travail, de mauvaises postures étant la cause des rhumatismes non articulaires mentionnés plus haut. A ce niveau, il y a encore beaucoup de prévention à faire. Plus généralement, je suis convaincu qu'on peut dans tous les cas aider les patients en leur donnant les bons conseils, des soins adaptés à leur propre problématique de santé. Beaucoup de rhumatismes peuvent être guéris, et à n'importe quel âge, il est possible de faire quelque chose pour améliorer son état.

Témoignage

«Chaque geste est difficile»

Quand le rhumatisme frappe, cela peut être tôt, et avec des origines diverses. A Genève, Mme L. en fait au quotidien la douloureuse expérience. A 65 ans, voilà déjà une douzaine d'années qu'elle combat courageusement la maladie. «Il est vrai que je n'ai pas été épargnée. Suite à une infection par un staphylocoque doré, l'une de mes hanches a été complètement détruite. Trois opérations successives puis la pose deux ans plus tard d'une prothèse complète de l'articulation m'ont laissée avec un pied paralysé, une mobilité très réduite, la nécessité de me déplacer, difficilement, avec une canne. Heureusement, quelques années plus tard, l'opération de la deuxième hanche s'est mieux déroulée, et il me reste une bonne jambe.»
Mais ce n'est pas tout. Dans la famille de Mme L., les rhumatismes évoluent sur un terrain héréditaire. «J'avais des grands-parents très touchés par l'arthrose, et ma maman, à 93 ans, l'est aussi. Je remarque du reste en allant la visiter dans son EMS que l'immense majorité des résidants sont très atteints dans leur mobilité.»
Chez Mme L., cette arthrose héréditaire s'est localisée dans les mains, qui se déforment considérablement. «Tout cela rend chaque geste du quotidien difficile. Le matin, m'habiller et parvenir à enfiler mes chaussures orthopédiques me prend beaucoup de temps. Je suis obligée de restreindre mes activités de la journée. Tout nécessite d'être très organisé. Je peux à peine marcher. Heureusement, ma voiture automatique, c'est ma deuxième paire de jambes.»
Mme L. déplore que les rhumatismes soient un problème de santé aussi méconnu. «En fait, on n'a pas d'organes vitaux atteints. On n'est pas vraiment malade, ou du moins pas considéré comme tel. Mais quand on a comme moi des rhumatismes qui se voient, il n'est pas facile d'accepter de ne pas être comme les autres. C'est un long travail.»

La Camargue et le Rhône sauvage

A bord du *MS Camargue*

Du 14 au 17 avril 2006

Croisière de rêve sur le célèbre fleuve, de Martigues à Lyon en passant par Arles, Avignon, Tain-L'Hermitage et Vienne.

PROGRAMME

Vendredi 14 avril. Transfert en car de Suisse romande à Martigues. Déjeuner en cours de route à Valence. Embarquement à Martigues à 17 h et installation dans les cabines. Départ du bateau en direction d'Arles. Nous emprunterons le canal de Fos qui fait la liaison entre Martigues et le Rhône. Nous longerons la mer Méditerranée pour arriver ensuite à l'écluse de Barcarin. En soirée, présentation de l'équipage, cocktail de bienvenue. Dîner et soirée animée, continuation de la croisière et arrivée en Arles vers 22 h 30. Escale de nuit.

Samedi 15 avril. Départ du bateau tôt le matin en direction d'Avignon. Nous passerons devant les forteresses de Beaucaire et Tarascon pour arriver à 8 heures en Avignon. Temps libre au centre-ville, puis retour à bord à l'heure du déjeuner. Départ du bateau en direction de Viviers et dernier coup d'œil sur la ville d'Avignon. Nous emprunterons le canal de Donzère ainsi que l'écluse de Bollène. Journée riche en navigation, arrivée à Viviers vers 20 h 30. Après le dîner, excursion facultative guidée. Ville riche en histoire avec sa cathédrale qui domine l'entrée du «défilé» du Rhône et dans laquelle on pourra admirer les tapisseries des Gobelins. Retour au gré des vieilles rues aux maisons anciennes. Escale de nuit.

Dimanche 16 avril. Départ en excursion facultative dans les Gorges de l'Ardèche, Bourg-Saint-Andéol. Traversée du Plateau des Gras pour atteindre Vallon-Pont-d'Arc. Ici, l'Ardèche a creusé la falaise, il en résulte une arche naturelle grandiose: «Le Pont d'Arc» haut de 34 mètres. Retour à bord. Déjeuner et croisière en remontant le Rhône, passage devant la ville de Valence, capitale du Rhône moyen. Nous croiserons la rivière Isère, un des affluents du Rhône, puis aborderons la ville de Tain-l'Hermitage vers 16 h 30. A notre arrivée, vous aurez la possibilité de participer à une excursion facultative qui vous permettra d'effectuer une dégustation des Côtes du Rhône, Croze Hermitage et Hermitage. Retour à bord. Dîner et soirée de gala. Escale de nuit.

Lundi 17 avril. Départ du bateau à l'aube pour rejoindre la ville de Vienne où nous marquerons un arrêt vous permettant de faire la connaissance de cette cité romaine par une visite guidée facultative à pied. Retour à bord et croisière jusqu'à Lyon. Déjeuner. Débarquement vers 14 h, quai Claude Bernard. Transfert en car de Lyon en Suisse romande. Fin de nos services.

Animation avec Monic

Prix par personne: **Fr. 795.–**
(Suppl. cabine individuelle Fr. 130.–)
(Pont supérieur Fr. 75.–)

Inclus dans le prix: le transfert en car de Suisse romande et retour, la croisière en pension complète du déjeuner du 1er jour au déjeuner du dernier jour, le logement en cabine double climatisée avec douche et WC, l'animation avec Monic, l'assistance de notre hôtesse à bord, le cocktail de bienvenue, la soirée de gala, les taxes portuaires. (Non compris: les boissons, les assurances, les excursions facultatives, les dépenses personnelles.)

GARANTIE DE VOYAGE

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris/Nous nous inscrivons

Pour la croisière sur le Rhône, du 14 au 17 avril 2006

❑ Cabine double ❑ Cabine individuelle ❑ pont supérieur

Nom _____ Prénom _____

Année de naissance _____ Nationalité _____

Nom _____ Prénom _____

Année de naissance _____ Nationalité _____

Rue _____ NP/Localité _____

Tél. _____ Signature _____

Bulletin à renvoyer, rempli et signé, à Carlson Wagonlit Travel, CP 1541, gare CFF, 1001 Lausanne. Tél. 021 320 72 35.

– Peut-on bien vivre avec un rhumatisme?

– Ces dernières années, d'immenses progrès ont été faits quant aux traitements disponibles. Nous avons toute une palette de prises en charge permettant aux gens d'aller très bien. Un progrès en entraîne un autre. Particulièrement en ce qui concerne les rhumatismes inflammatoires – polyarthrite rhumatoïde ou spondylarthrite ankylosante – on guérit aujourd'hui des patients que l'on voyait, il y a quelques années, se détruire devant nous. Les progrès sont impressionnants. En réalité, c'est pour l'arthrose que les progrès sont les plus lents. Ce type de rhumatisme – le plus fréquent – a traîné longtemps cette fausse idée qu'on ne pouvait rien y faire, qu'avec l'âge c'était normal et qu'il n'y avait pas à s'en plaindre. Aujourd'hui, la recherche fondamentale s'y intéresse enfin, et je suis convaincu que nous bénéficierons dans quelques années de traitements révolutionnaires.

Propos recueillis par Catherine Prélaz

››› ***Adresses utiles:*** *Dans tous les cantons, les ligues contre le rhumatisme sont là pour informer, pour conseiller et pour encourager la prévention. Genève, 022 718 35 55; Vaud, 021 623 37 07; Neuchâtel, 032 725 33 88; Fribourg, 026 411 25 47; Valais, 027 472 51 47; Jura, 032 466 63 61.*

Les différents types de rhumatismes

La Ligue suisse contre le rhumatisme définit ainsi ce dernier: «Dans le langage courant, tous les symptômes douloureux liés au système locomoteur que l'on ne peut pas expliquer sont considérés comme des rhumatismes. En fait, le mot «rhumatisme» est une expression générale regroupant les maladies des articulations, des os et du dos, ainsi que toutes les structures qui y sont associées, comme les muscles, les tendons, les ligaments.» Selon l'évolution de la maladie, on parlera d'inflammation («-ite») ou d'usure.

On peut distinguer trois grands types de rhumatismes, selon que les douleurs se développent par surcharges, par inflammations ou par troubles métaboliques.

Par surcharges

Causes. Surcharge en situation de travail ou par des activités sportives mal équilibrées; usures; conséquences de traumatismes; troubles de la croissance.

Troubles. Aux articulations (pieds, genoux, hanches, épaules, coudes, mains, doigts) il s'agit d'arthrose et d'entorses; à la colonne vertébrale de nuqualgies, dorsalgies, lombalgies; dans les tissus mous (muscles, ligaments, tendons) de contractures musculaires, distorsions aiguës et chroniques, épicondylopathie; aux os, de fractures de fatigue.

Par inflammation

Causes. Dérangements immunitaires; infections virales ou bactériennes.

Troubles. Aux articulations, arthrites (dont polyarthrite rhumatoïde), mais encore arthrites suite à une piqûre de tiques; à la colonne vertébrale, spondylarthrite ankylosante.

Par troubles métaboliques

Causes. Dépôt d'acide urique ou de cristaux calciques dans les tissus, décalcification osseuse.

Troubles. Aux articulations, goutte et pseudogoutte; dans les tissus mous, calcification des tendons (surtout à l'épaule); aux os, ostéoporose.

À tout âge, bougez!

«Il est possible à tout âge de soulager la douleur et d'aider à la mobilité.» Il est absolument essentiel de bouger, insiste le Dr Bertrand Buchs, rhumatologue. Si l'on entretient son squelette, ses muscles, ses articulations, on peut préserver une très bonne qualité de vie. Cette dernière se dégradera beaucoup plus vite chez une personne âgée dont le système ostéo-articulaire s'est affaibli, qui a de la peine à marcher, qui fait des chutes. A l'opposé, si à 85 ou 90 ans, elle marche encore régulièrement, et correctement, elle pourra maintenir son indépendance, ce qui est fondamental. Souvent, la perte d'autonomie dont se plaignent les seniors est directement liée à un problème de fonte musculaire, au point qu'ils ne peuvent plus sortir seuls de chez eux, même si leur état de santé général demeure bon.»

Bertrand Buchs conseille deux à trois activités physiques par semaine. Il n'est évidemment pas question ici d'exploits sportifs. «Marcher, nager, faire un peu de vélo, il n'y a rien de mieux. Les personnes de 90 ans en bonne santé, vous les trouverez dans les clubs de marche. Une pratique régulière entretient la musculature, mais aussi l'équilibre et limite les risques de chutes.» Il encourage aussi vivement la marche nordique, «aidée de deux bâtons, très saine, qui entretient la musculation tout en permettant de soulager les articulations des hanches et des genoux. Elle peut être pratiquée jusqu'à un âge très avancé.»

De manière plus générale, Bertrand Buchs déplore la façon que nous avons de nier notre corps, souvent héritée de notre éducation judéo-chrétienne. «Nous en avons peur, nous ne savons pas l'écouter, nous ne savons pas non plus nous fixer des limites. Quand il fonctionne bien, tout va bien. Quand il va mal, on panique. Pour mieux aborder de nombreux problèmes de santé, et en particulier les rhumatismes, c'est toute notre relation au corps qu'il faudrait changer: mieux l'écouter, l'utiliser consciemment et intelligemment. Cela veut dire aussi accepter de se laisser toucher, de se laisser masser par exemple.»