

# Les rhumatismes, ça se soigne!

Autor(en): **Prélaz, Catherine / Vischer, Thomas**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **30 (2000)**

Heft 10

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826526>

## **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.



# Les rhumatismes, ça se soigne!

Une articulation enflammée ou usée entraîne des douleurs qui sont souvent vives et persistantes. Les nombreux seniors atteints de rhumatismes en savent quelque chose. Le point sur cette maladie.

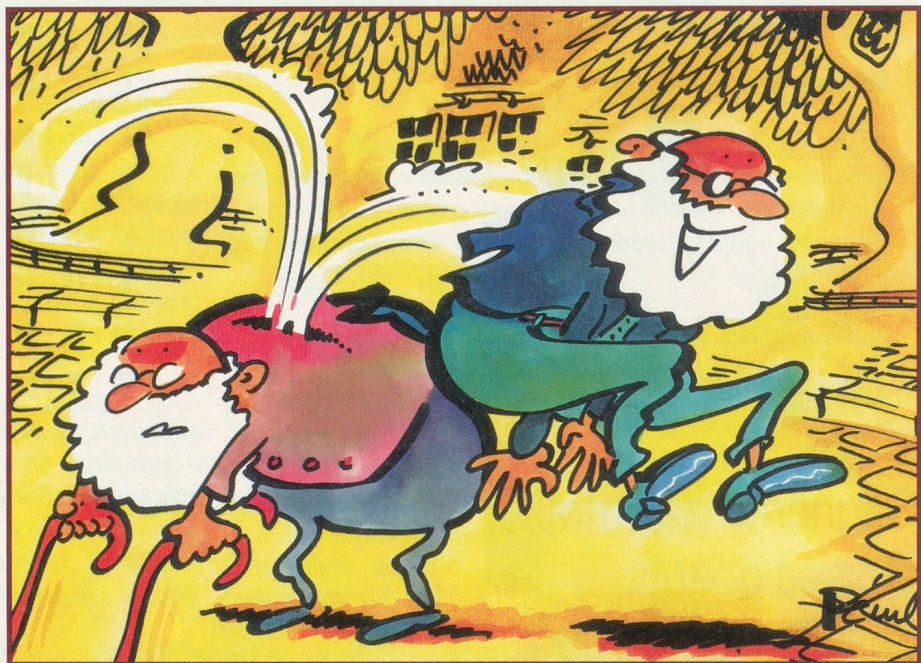
**E**n Suisse, environ 1,4 million de personnes ont des symptômes rhumatismaux, qui sont la cause la plus fréquente de consultation chez les généralistes. Si l'origine de ces troubles, souvent douloureux et parfois handicapants, demeure mal définie, les traitements font des progrès, et une bonne hygiène de vie en guise de prévention peut aider, sinon à éviter de développer un rhumatisme, du moins à le vivre mieux. Avec le professeur Thomas Vischer, chef de la division de rhumatologie de l'Hôpital cantonal de Genève, nous avons fait le point sur une maladie dont on parle plus que jamais, pour deux raisons au moins: nous vivons plus longtemps, ce qui augmente la probabilité d'en souffrir, et nous sommes aussi devenus plus délicats, nous plaignant de douleurs que les seniors des générations précédentes gardaient pour eux.

**– Quelle est la définition d'un rhumatisme?**

– Il faut parler de rhumatismes au pluriel, sachant qu'il en existe au moins une centaine, tous différents les uns des autres. Les rhumatismes sont tout ce qui fait mal au système de locomotion.

**– On utilise souvent les termes d'arthrite, ou d'arthrose. De quoi s'agit-il exactement?**

– Ce sont deux formes de rhumatismes parmi les plus courantes. L'arthrite implique qu'il y a une inflammation au niveau d'une articulation.



Dessin Pécub

L'arthrose est en revanche un rhumatisme dégénératif, c'est-à-dire dû à une usure de l'articulation, le plus souvent précoce. Une arthrose peut être consécutive à une arthrite. De même, au cours d'une arthrose, on peut souffrir d'une inflammation passagère, c'est-à-dire d'une arthrite.

**– Quelles sont les principales formes de rhumatismes?**

– La plus grande catégorie, ce sont les arthroses, c'est-à-dire l'usure des cartilages dans une articulation. Il s'agit la plupart du temps d'une maladie de l'âge avancé, qui concerne le troisième tiers de la vie. Dans des cas plus rares, elle peut être due à une déficience dans le cartilage, ou à un défaut dans l'articulation. L'autre grande catégorie, ce sont les rhumatismes inflammatoires, dont la polyarthrite rhumatoïde. Cette maladie touche un 1/2 % de la population, en particulier des femmes à partir de la ménopause. Elle est douloureuse et entraîne un sentiment de grande fatigue. Au début, les articulations enflent, puis

elles se détruisent. Quant à ce qu'on appelle les rhumatismes abarticulaires, ou rhumatismes des parties molles, qui interviennent lors de la mauvaise utilisation des muscles ou des ligaments d'une articulation, ils se soignent dans la plupart des cas et peuvent se déclarer à tout âge.

**– Les arthroses sont donc parmi les formes les plus fréquentes de rhumatismes. Quels en sont les premiers signes?**

– Une arthrose se manifeste lorsqu'on commence à avoir mal en marchant, à un genou, à une hanche. Ce sont les articulations qu'elle touche le plus fréquemment. Il existe aussi des arthroses du doigt, qui forment des boules osseuses. Plus généralement, les rhumatismes peuvent se localiser à tout endroit du système ostéo-articulaire, qu'il s'agisse des membres ou du dos.

**– A partir d'un certain âge, une personne qui commence à avoir des douleurs peut-elle en déduire qu'il s'agit d'un rhumatisme?**



– On peut dire que c'est un rhumatisme, mais on ne peut pas dire lequel. Ce n'est pas forcément une arthrose. Bon nombre de douleurs apparaissent lorsqu'il y a surcharge des muscles ou des ligaments, suite à de faux mouvements ou à un effort trop aigu.

**– Les rhumatismes touchent-ils de manière égale les hommes et les femmes?**

– De manière générale, les femmes vivant plus longtemps, elles sont plus touchées. Certaines formes de rhumatismes ont une prépondérance féminine, notamment la polyarthrite. On remarque aussi davantage de cas d'arthroses chez les femmes. La goutte, en revanche, est beaucoup plus fréquente chez les hommes.

**– Certaines personnes sont-elles prédisposées à souffrir de rhumatismes?**

– Il est difficile de répondre, chaque forme de rhumatisme se déclarant de manière différente. A titre d'exemple, à partir d'un certain âge, si vous faites du sport sans vous échauffer, vous aurez mal. Dans d'autres cas, un rhumatisme apparaît alors qu'on n'a rien fait. Si on fait trop peu d'exercice, on perd ses muscles, on est moins en forme, et aussi beaucoup plus exposé à des douleurs, par exemple si l'on doit courir, faire un effort inhabituel.

**– Y a-t-il des moyens de se prémunir contre les rhumatismes?**

– C'est assez difficile, lorsqu'on ne sait pas ce qui provoque un certain nombre de rhumatismes. Ce que l'on peut en tout cas faire, c'est mener une vie aussi saine que possible, faire un peu d'exercice. S'il n'existe pas de régime particulier qui protège des rhumatismes, une alimentation équilibrée est recommandée. Il convient surtout d'éviter la suralimentation, de lutter contre tout excédent de poids.

**– Peut-on dire qu'à partir d'un certain âge, tout le monde a des rhumatismes?**

– Non, ce serait exagéré. On peut trouver des traces, des signes, mais ça ne veut pas dire qu'on en souffre. On commence à parler de rhumatismes lorsqu'on a des douleurs qui nous dérangent.

**– Certaines formes de rhumatismes sont-elles réversibles?**

– Un rhumatisme qui se déclare suite à un mauvais entraînement, à la mauvaise utilisation d'un muscle, peut se soigner, en rétablissant les bons mouvements, par la physiothérapie par exemple. Pour une arthrose, l'évolution est très différente d'une personne à l'autre. Certains patients doivent se faire opérer d'un genou, d'une hanche, alors que ce n'est pas nécessaire chez d'autres.

**– Un rhumatisme est-il surtout gênant parce que douloureux, ou entrave-t-il souvent la mobilité?**

– Certaines formes limitent la mobilité. C'est le cas de la polyarthrite rhumatoïde, mais aussi de l'arthrose, à la longue. Mais au début, ce qui dérange le plus, ce sont les douleurs.

**– Est-il vrai que les personnes souffrant de rhumatismes sont plus sensibles aux changements de temps?**

– C'est exact. Lorsqu'on a mal quelque part, un changement de temps accentue les symptômes. On dira par exemple: aujourd'hui, je sens ma jambe. Une contrariété, une situation de crise peuvent avoir les mêmes effets. Ce qui est certain, c'est qu'il est inutile de déménager, de changer de latitude. Les gens qui vivent dans les climats chauds et secs disent qu'il fait trop chaud et trop sec. Ceux qui sont dans des climats froids et humides se plaignent du froid et de l'humidité. Il n'y a pas de climat idéal pour un rhumatisant.

**– Y a-t-il de plus en plus de gens atteints de rhumatismes, ou simplement en parle-t-on davantage?**

– Les deux, je pense. Nous vivons plus longtemps, par conséquent nous avons davantage de probabilités de développer un rhumatisme. Mais nous nous plaignons aussi plus que par le passé. Dans les générations qui nous ont précédés, le paysan continuait de monter sur son cerisier pour cueillir ses fruits, même s'il était perclus de rhumatismes. On ne disait pas qu'on avait mal, aujourd'hui c'est bien vu de se faire plaindre. C'est notre société qui a changé, et nous sommes devenus beaucoup plus sensibles.

**– Comment traite-t-on les rhumatismes?**

– Les traitements les plus fréquents consistent aujourd'hui encore en la prise d'anti-inflammatoires. Nous sommes passés de la simple aspirine à des médicaments plus efficaces. Un traitement permet de lutter essentiellement contre la douleur, mais on s'efforce aussi de maintenir le plus longtemps possible la mobilité du patient.

**– Quels ont été les progrès en matière de traitement des rhumatismes, et que peut-on espérer pour l'avenir?**

– Il y a de grands progrès, mais pour juger si un nouveau traitement tient ses promesses, il faut dix ans de recul. Actuellement, de nouveaux anti-inflammatoires ont l'avantage d'avoir moins d'effets secondaires au niveau de l'estomac. On progresse aussi dans le traitement de la polyarthrite, avec des substances plus actives. Les avancées les plus considérables concernent les opérations, et le remplacement d'articulations telles que la hanche ou le genou. On sait aujourd'hui qu'une prothèse peut facilement tenir vingt ans. Une majorité des opérations sont des succès, mais il reste toujours un petit pourcentage de complications. Il convient donc, aujourd'hui encore, de bien peser le pour et le contre avant de décider une opération. A l'avenir, on espère pouvoir traiter, soulager de mieux en mieux les différentes formes de rhumatismes. C'est déjà le cas pour la goutte. Mais on ne peut pas parler de guérison. Et si l'on trouve un nouveau traitement pour une forme de rhumatisme, cela ne signifie pas qu'il aura la même efficacité dans d'autres cas.

Propos recueillis  
par Catherine Prélaz

## CONTACTS

Ligue suisse contre le rhumatisme,  
tél. 01/487 40 00.

**Liges cantonales:**

(GE) 022/322 13 31, (JU) 032/  
466 63 61, (NE) 032/725 33 88,  
(VD) 021/623 37 07, (VS) 027/  
322 59 14, (FR) 026/425 44 66.