

DOSSIER
SANTÉCETTE
SEMAINE

L'ARTHROSE

La gymnastique aquatique est une piste de choix pour donner du tonus à nos articulations.

EN CHIFFRES

2 seniors sur 3

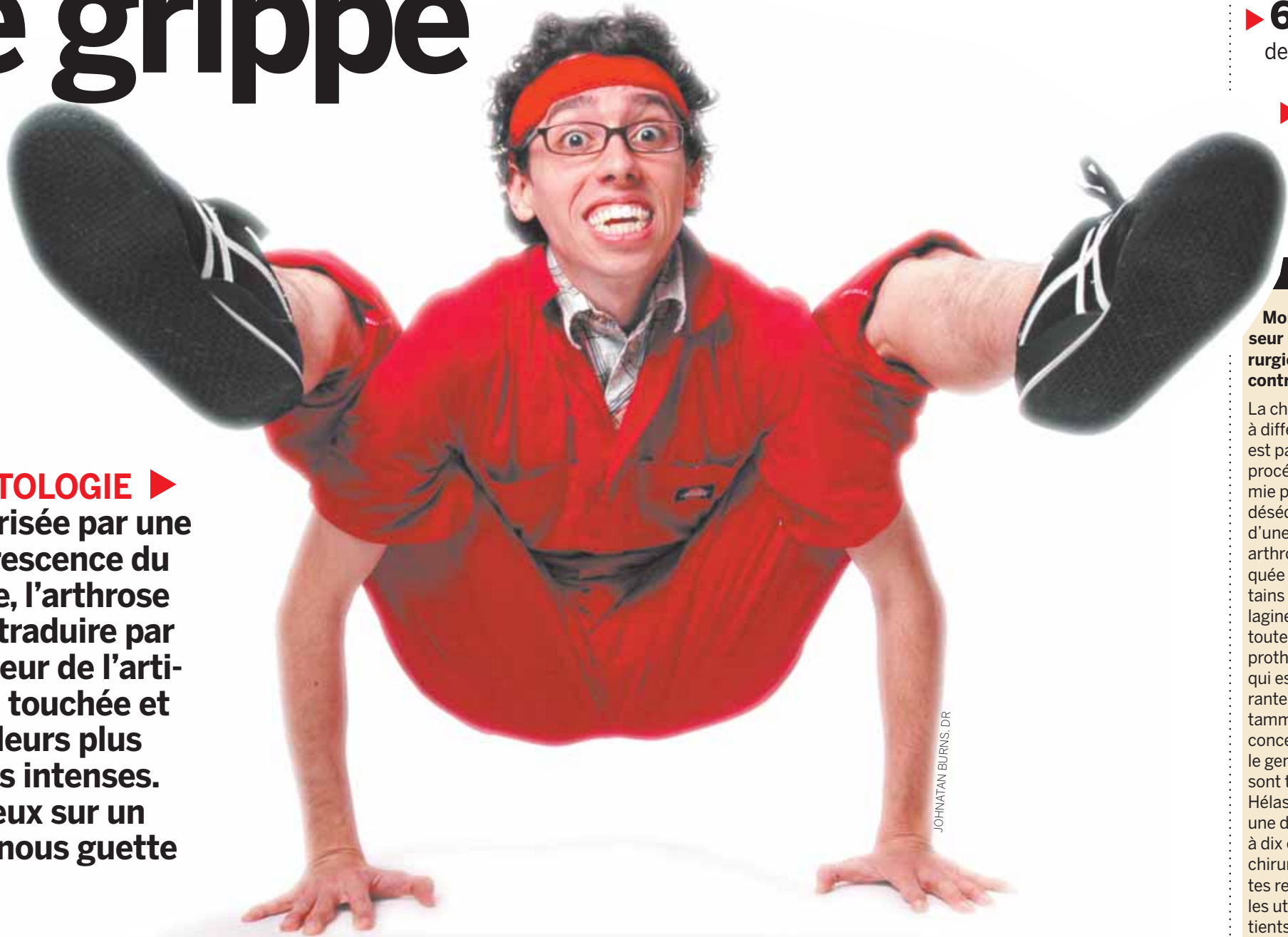
Selon des données épidémiologiques françaises, l'arthrose touche:

▶ 30% des 45-64 ans

▶ 60 à 70% des 65-79 ans

▶ 80% des 80 ans et plus

Quand la mécanique se grippe



RHUMATOLOGIE ▶ Caractérisée par une dégénérescence du cartilage, l'arthrose peut se traduire par une raideur de l'articulation touchée et des douleurs plus ou moins intenses. Pleins feux sur un mal qui nous guette tous.

BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

Dans la grande famille du rhumatisme, l'arthrose occupe une place de choix. Marqué par une usure du cartilage tapissant comme du velours les plateaux osseux de nos articulations, ce mal n'épargne aucune population, quel que soit son mode de vie, ou le climat du pays. Les premiers signes de l'affection débutent souvent entre 30 et 50 ans.

Quels sont les traitements disponibles? Est-il possible de prévenir l'arthrose?

Le point avec le professeur Charles Gobelet, directeur médical de la Clinique romande de réadaptation suvacaire, à Sion.

Quelles sont les principales formes de rhumatisme articulaire?

Si l'on schématise, il existe clairement deux formes, inflammatoire et dégénérative. La première se caractérise par une inflammation primaire de la synoviale, à savoir l'enveloppe de l'articulation. La cause de l'inflammation peut être auto-immune, virale ou métabolique. Quoi qu'il en soit, le processus va progressivement ronger l'articulation. Pour le contrer, il faut des traitements spécifiques. Il existe aujourd'hui des médicaments aussi sophistiqués que performants, dont la mise au point doit beaucoup aux travaux du chercheur valaisan Jean-Michel Dayer.

Dans la forme dégénérative de rhumatisme articulaire, dont l'arthrose, on s'inscrit dans un vieillissement du cartilage, lequel est en quelque sorte le chrome du roulement à bille permettant un bon glissement des os. Ce cartilage s'use, s'amincit et devient moins performant.

L'arthrose peut générer des débris cartilagineux dans l'articulation. S'en suivra une inflammation localisée, secondaire, pour «digérer» ces débris, avec épanchement de liquide à la clé.

Quelles sont les articulations les plus touchées?

Dans l'ordre la hanche, le genou, le dos, la cheville et le pied. Plus rarement l'épaule, le poignet et le coude.

Quelles sont les causes de l'arthrose?

Il y a d'abord des facteurs d'usure dus à des troubles statiques: par exemple lorsque vous avez les jambes courbes. Ensuite, il convient de relever que nous n'avons pas tous la même qualité de cartilage. Au même poids et au même âge, certains usent plus rapidement leur cartilage. Ils ont une prédisposition à l'arthrose. Pourquoi? Nous ne le savons pas encore précisément. Par ailleurs, l'obésité est un facteur d'élévation du risque, de même que les travaux de force, les sports de compétition et la sédentarité. Attention, il faut relativiser: l'arthrose n'est pas mathématiquement prévisible. C'est un cumul de facteurs qui la provoque.

Peut-on corriger ces troubles de la statique pour ménager les articulations?

Il est évident qu'en cas de trouble de l'axe, l'utilisation d'un bon support correcteur est susceptible d'avoir un effet protecteur. Mais le résultat n'est pas garanti à 100%.

Quels sont les principaux symptômes de l'arthrose?

Un gonflement, couplé à une douleur au niveau de l'articulation. Un exemple: normalement, on peut marcher plusieurs heures sans douleur aucune. Si une articulation commence à faire mal, il faut savoir pourquoi: est-ce dû à une tendinite ou à l'articulation elle-même? Un gonflement sans cause précise au niveau du genou indique à coup sûr ou

presque qu'il y a de l'arthrose «dans l'air».

Existe-t-il un portrait type du malade?

Non. L'arthrose atteint aussi bien les hommes que les femmes, avec toutefois quelques différences suivant le type d'articulation. L'arthrose de la hanche par exemple est plus masculine, tandis que celle des mains ou des genoux est plus féminine. Plus avant, les premiers

NOTRE EXPERT

D^r Charles Gobelet

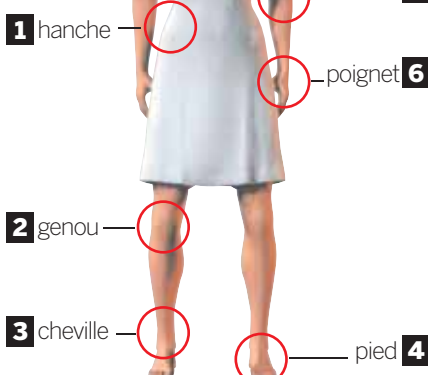
Professeur titulaire, directeur médical, Clinique romande de réadaptation, Sion



signes d'arthrose apparaissent entre 30 et 50 ans. La pleine manifestation du mal se produit aux alentours de 50 à 70 ans. La plupart du temps, la maladie évolue très lentement.

LES ZONES LES PLUS TOUCHÉES

Dans l'ordre décroissant



Que faire en début d'arthrose?

Premièrement, en cas de douleur articulaire, je crois qu'il ne faut pas rester les bras croisés en pensant que cela va passer. Si l'on a un genou qui enfle, par exemple, il vaut la peine de consulter, aux fins d'établir un diagnostic précis. Ensuite, d'après mon expérience, il faut continuer à mobiliser ses articulations. Sans excès, bien sûr. On pourra notamment bouger en piscine, donc en apesanteur, ce qui aura un effet protecteur. On évitera naturellement les sports à risque, comme le football, le tennis ou la course à pied. Le vélo en revanche n'est pas contre-indiqué. D'une manière générale, on veillera à porter de bonnes chaussures, munies de supports corrects.

Quels sont les traitements médicamenteux disponibles?

La palette est multiple, suivant la localisation et le degré de l'arthrose. Il faut en discuter avec son médecin. Grosso modo, on utilisera des médicaments contre la douleur, type Dafalgan, certains anti-inflammatoires et des produits à base d'extraits de cartilage ou dérivés du liquide synovial. Ces derniers produits n'ont pas fait scientifiquement la preuve de leur efficacité. Pourtant, j'ai pu observer qu'ils généraient parfois de bons résultats chez des seniors qui n'arrivaient quasiment plus à marcher. Ils coûtent entre 40 à 200 francs par injection et ne sont remboursés qu'à bien plaisir par les caisses. A mentionner enfin, en cas de gonflement du genou par exemple, l'injection de cortisone: à n'utiliser qu'à bon escient, contraint ou forcé – ou presque!

Et la physiothérapie?

C'est une voie de traitement bien sûr, de même que la gymnastique en piscine. Reste que le résultat s'inscrit dans le moyen terme. Tandis qu'une injection calme tout de suite.

MINIQUIZZ

Monsieur le professeur Gobelet, la chirurgie peut-elle aider contre l'arthrose?

La chirurgie peut aider à différents niveaux. Il est parfois indiqué de procéder à une ostéotomie pour corriger un déséquilibre trop patent d'une articulation. Une arthroscopie est indiquée pour éliminer certains gros débris cartilagineux. Et puis, il y a toute la chirurgie de la prothèse, réparatrice, qui est monnaie courante aujourd'hui. Notamment en ce qui concerne la hanche et le genou, les prothèses sont très performantes. Hélas, elles ont encore une durée de vie limitée à dix ou vingt ans. Les chirurgiens orthopédites rechignent donc à les utiliser chez les patients de 50 ans, car un deuxième passage sur la table d'op est quasi programmé.

Le régime anti-arthrose: mythe ou réalité?

Il n'existe pas de régime anti-arthrose scientifiquement établi. Bien sûr, une diète équilibrée ne peut pas faire de mal. Par ailleurs, on ne peut pas se mettre à la place des gens... mais on remarquera que lorsque l'on en a l'envie, perdre du poids permet parfois de supprimer un facteur aggravant.

ADRESSE UTILE

Ligue suisse contre le rhumatisme
www.rheumaliga.ch

PARTENARIAT

Cette page a été réalisée avec l'appui de

