

Bouger et bien manger, vos alliés contre les douleurs articulaires

RHUMATISME Ce terme générique regroupe près de 200 affections ostéoarticulaires, aiguës ou chroniques, dont les facteurs déclenchants sont incomplètement connus. La prévention de ces pathologies et la régulation de leurs effets sont, notamment, liées à notre mode de vie.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Ces maladies se manifestent par une dégénérescence de l'articulation (arthrose) ou par des phénomènes inflammatoires (arthrite). La goutte, très répandue, résulte d'inflammations microcristallines et la polyarthrite rhumatoïde, également fréquente, est une inflammation d'origine auto-immune. D'autres pathologies, comme les lombalgies et fibromyalgies, sont caractérisées par des douleurs chroniques, dont la cause n'est pas connue.

Les croyances ont la peau dure!

«La prévention des rhumatismes est souvent conditionnée par des croyances très ancrées», relève le Dr Pierre-Alain Buchard, président de la Ligue valaisanne contre le rhumatisme. «Plus de 50% des personnes souffrant d'un rhumatisme inflammatoire, comme la polyarthrite, excluent le gluten de leur alimentation, alors que l'intolérance au gluten (maladie coeliaque) n'affecte que 1% de la population.» Environ 40% des sportifs de très haut niveau, dont Novak Djokovic, suivent un régime sans gluten alors qu'il n'a jamais été prouvé que le gluten soit toxique pour eux. Selon le rhumatologue, ce type de régime n'a démontré aucun bienfait pour la polyarthrite. «Par contre le tabac est un facteur favorisant l'apparition de certaines maladies inflammatoires chroniques dont la polyarthrite.» La toxicité articulaire de nombreux aliments fait encore débat. Mais le régime méditerranéen ou «crétois», riche en fruits, légumes et acides

RHUMATISME Comment prévenir les facteurs de risque?

- POIDS DE FORME**
La surcharge pondérale (obésité) exerce une forte pression sur les articulations et contribue à leur dégradation et donc à l'arthrose.
- ALIMENTATION SAIN, VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE**
Pour éviter la prise de poids et rester en bonne santé.
- ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE**
Le mouvement est bénéfique pour la mobilité articulaire et réduit la douleur.
- SEVRAGE DU TABAGISME**
Fumer aggrave les douleurs articulaires et peut déclencher la progression des maladies inflammatoires.
- ALCOOL MODÉRÉ**
Une consommation excessive provoque une rétention d'acide urique et contribue au déclenchement d'une crise de goutte.
- SOINS DENTAIRES**
Les infections buccodentaires peuvent être des éléments déclencheurs ou aggravants pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde.
- UN SOMMEIL DE QUALITÉ**
Pour permettre aux articulations de se régénérer et de réduire les effets de l'inflammation chronique.

ESH [STUDIO] / ADOBE STOCK

«PLUS LA MALADIE EST INFLAMMATOIRE, PLUS ON A DE POSSIBILITÉS THÉRAPEUTIQUES, CE QUI N'EST PAS LE CAS AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES.»

D'PIERRE-ALAIN BUCHARD

gras insaturés, est cité pour ses effets protecteurs contre les maladies cardiovasculaires et, par extension, associé à la prévention des rhumatismes en raison de son potentiel anti-inflammatoire. «Une alimentation variée et équilibrée – avec peu de produits transformés

et industriels, sans huile de palme, etc. – est bénéfique. Elle contribue à prévenir diverses maladies, qu'il s'agisse de cancers, de maladies cardiaques ou de rhumatismes», confirme le Dr Pierre-Alain Buchard. «Cela dit, mieux vaut consulter une diététicienne en vue d'équilibrer son alimentation plutôt que de se tourner vers des compléments alimentaires et oligoéléments, dont l'efficacité préventive n'est pas prouvée.» Les oméga 3 (acides gras polyinsaturés) jouent en revanche un rôle anti-inflammatoire vérifié pour la prévention des douleurs articulaires. Une alimentation adaptée peut aussi être préconisée pour la prévention d'une maladie métabolique telle que la goutte, déclenchée par un excès d'acide urique. «Au-delà d'un certain seuil de saturation, l'acide urique augmente en

concentration et se précipite sous forme de cristaux dans les articulations, déclenchant une arthrite aiguë. Réduire certains aliments riches en purines, comme les abats, la viande rouge, les fruits de mer, ou certaines légumineuses (pois chiches) et légumes (asperges, champignons) peut se révéler efficace.»

Le mouvement avant tout!

La sédentarité est un fléau pour les articulations. «L'activité physique améliore et maintient la fonction musculaire, la mobilité, l'équilibre et la confiance en soi. Bouger, marcher est indiqué pour prévenir les chutes et la sarcopénie (atrophie musculaire progressive liée à l'âge).» Même pour l'arthrose qui se développe dans les articulations portantes et fortement sollicitées, le mouvement est plébiscité, à condition, comme le précise le rhumatologue, de choisir un sport adéquat: le vélo plutôt que la course à pied pour les personnes souffrant d'arthrose du genou par exemple. «Il n'y a pas une seule maladie rhumatismale pour laquelle l'activité physique soit néfaste.» ●

Infos Ligue valaisanne contre le rhumatisme

VRAI/FAUX

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE OU VÉGÉTALISME, UN PLUS POUR LA PRÉVENTION?

VRAI Consommer moins de viande mais plus de légumineuses, de fruits et de légumes, ainsi que des oméga 3 participe à la prévention et à la thérapie des rhumatismes. Des éléments que l'on va retrouver dans ce type d'alimentation.

L'éutonie et la méditation en pleine conscience pour la gestion de la douleur et l'apaisement.

LES RHUMATISMES NE FONT PAS DE DISTINCTION DE GENRES?

FAUX La polyarthrite rhumatoïde est trois fois plus fréquente chez la femme. Les hommes sont davantage concernés par la spondyloarthrite, une maladie inflammatoire chronique qui touche essentiellement les articulations du rachis.

LA NATATION EST-ELLE RECOMMANDÉE EN CAS DE RHUMATISMES?

A condition d'y aller à son rythme en fonction de son état de santé. La gymnastique thérapeutique dans l'eau est aussi indiquée. D'autres activités sont encore bénéfiques: la gymnastique douce (pilates, qi-gong) pour la mobilisation; la sophrologie pour la détente des muscles.

EST-IL POSSIBLE DE BIEN VIVRE AVEC DES RHUMATISMES?

En étant attentif à sa santé et à ses propres limites. Gérer sa douleur passe par la connaissance de

VRAI soi. La pratique d'activités physiques avec une notion de plaisir est un facteur de motivation et de constance.

LE MICROBIOTE INTESTINAL, EST-CE UNE VOIE D'EXPLORATION PRÉVENTIVE?

VRAI/FAUX C'est un espoir! Le microbiote intestinal, soit l'ensemble des micro-organismes de notre intestin, stimule en permanence notre système immunitaire. Un déséquilibre pourrait être à l'origine de maladies auto-immunes et inflammatoires. Il paraît vraisemblable que l'apport de certains probiotiques pourrait exercer une influence sur la santé de nos articulations. Mais c'est encore trop tôt pour se prononcer. ●

Avec le Dr Pierre-Alain Buchard

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

