

RHUMATISMES

Chaud ou froid – les

Le terme de rhumatismes englobe une centaine de maladies différentes. Lesquelles peuvent considérablement péjorer la qualité de vie. Certaines mesures, judicieusement associées, permettent désormais aux malades de mener une vie presque normale.

Vous n'avez pas tout à fait tort si vous associez le terme de rhumatismes aux problèmes articulaires des genoux et des hanches des personnes âgées. Mais cela ne représente guère qu'une toute petite partie des maladies regroupées sous le terme de rhumatismes. En effet, cette maladie englobe une centaine de pathologies de l'appareil locomoteur (voir encadré). Notamment la maladie de Bechterew. Cette maladie inflammatoire chronique évolue par poussées et s'attaque en priorité à la colonne vertébrale et à l'articulation sacro-iliaque. A un stade avancé, la colonne vertébrale peut se raidir totalement et s'ossifier. Nik Reusser, 33 ans, refuse absolument d'en arriver là. Biologiste et enseignant, cet homme sportif et originaire de l'Oberland bernois souffre depuis la puberté de cette maladie rhumatismale insidieuse. «Au début, malgré de nombreux examens, personne ne savait de quoi je souffrais. C'était une période difficile. Depuis que j'ai pu mettre un nom sur ma maladie, je

la vis mieux», explique-t-il avant de poursuivre: «Le sport a toujours été et reste un élément important de ma vie.» Il aborde là un élément central de la prévention et du traitement des maladies rhumatismales: le mouvement.

Cornelia Gerber, qui souffre d'arthrite rhumatoïde depuis la naissance de son premier enfant et depuis quelque temps aussi de la maladie de Bechterew, confirme: «J'ai toujours fait beaucoup de sport. Et depuis que ma maladie s'est déclarée, l'exercice – surtout le walking et la musculation douce – améliore ma qualité de vie.» Le sport, mais aussi des médicaments de plus en plus performants, permettent à cette femme de 53 ans, mère de deux filles adultes, ainsi qu'à Nik Reusser de conserver une bonne qualité de vie.

Des médicaments modernes

Nos deux interlocuteurs reçoivent tous les deux ou trois mois des perfusions d'anti TNF alpha. Les TNF (tumor necro-

LES MALADIES RHUMATISMALES

Rhumatismes inflammatoires

- _ Polyarthrite rhumatoïde PR (la terminaison -ite indique une inflammation))
- _ Arthrite psoriasique
- _ Arthrite provoquée par une morsure de tique
- _ Maladie de Bechterew
- _ Collagénose

Maladies rhumatismales dégénératives

- _ Arthrose

Rhumatisme des parties molles

- _ Fibromyalgie
- _ Epicondylite

Maladies du métabolisme avec symptômes de rhumatisme

- _ Goutte

SOURCE: HEINZ SCHOLZ: «A. VOGEL – TOUT SUR LES RHUMATISMES», ÉDITIONS A. VOGEL, 2003

Offrez la santé !



Disponibles dans les rayons alimentaires des grandes surfaces, les magasins de produits alimentaires, les magasins de produits diététiques et les drogueries
 Informations supplémentaires sur www.sun-snack.ch

Soigneusement sélectionnés et agencés à la main, nos fruits secs sont un petit présent idéal. Mais aussi un cadeau santé !

Créés et confectionnés en Suisse. Qualité 100 % garantie.

Sun-Snack AG
 CH-9430 St.Margrethen

thérapies qui soulagent



La chaleur ou le froid peuvent atténuer les douleurs.
Aux patients de découvrir ce qui leur convient mieux.

sis factor = facteur de nécrose tumorale) alpha sont des médiateurs immunitaires qui sont de plus en plus utilisés dans le traitement des maladies auto-immunes. Il s'agit, pour dire les choses simplement, des premiers dominos qui interviennent dans la chaîne des réactions inflammatoires. Les anti TNF alpha s'agrippent à ces médiateurs qui déclenchent les inflammations et peuvent ainsi stopper l'effet domino. Cette thérapie médicamenteuse moderne permet à nos deux interlocuteurs de mener une vie presque sans douleurs et de conserver

une mobilité presque normale. Il existe évidemment d'autres médicaments qui ont fait leurs preuves depuis plusieurs dizaines d'années - notamment une combinaison de chondroïtine et de glucosamine. Pour améliorer encore leur bien-être Cornelia Gerber et Nik Reusser misent aussi sur des remèdes maison et des thérapies corporelles. La première se rend ainsi régulièrement chez un ostéopathe qui l'aide à soulager ses contractions musculaires. «Les personnes qui souffrent de rhumatismes ont un mécanisme de protection très développé; cela signi-

fie qu'elles modifient certains mouvements pour éviter les douleurs», explique Alex Klein, ostéopathe bernois. Ce sont justement ces mouvements spéciaux ainsi que l'inflammation des articulations qui provoquent indurations et douleurs. L'ostéopathie peut contrer ce mécanisme et repousser les limites de la douleur. «L'objectif est de pouvoir bouger si possible sans douleur. Mais l'ostéopathie ne peut pas tout résoudre comme par enchantement», rappelle ce spécialiste de thérapie corporelle. Il a cependant pu constater que les patients peuvent sensi-

«Les Indiens ne connaissent pas les douleurs!»

En cas de douleurs musculaires ou articulaires

- apaise les douleurs
- anti-inflammatoire
- désenflant



Kytta pommade
avec l'extrait
de consoude

blement améliorer leur état en adoptant une alimentation ciblée et en pratiquant certains sports bien spécifiques.

Chaud ou froid?

Nik Reusser, tout comme Cornelia Gerber, se rend régulièrement au sauna en hiver. «Ainsi, je me fais du bien, ce qui est très important pour mon équilibre intérieur», déclare Cornelia Gerber. «En

même temps, je renforce mon système immunitaire.» Les deux estiment que la chaleur soulage mieux leurs douleurs que le froid. «Quand on est malade, on apprend à bien connaître son corps et l'on remarque vite ce qui lui est bénéfique et ce qui lui nuit», assure Nik Reusser qui, grâce aux médicaments, peut de nouveau pratiquer l'alpinisme. Pourtant, certaines personnes souffrant de rhumatismes ne jurent que par le froid. Elles sont ainsi prêtes à passer quelques instants dans une chambre froide pour endormir leurs douleurs. Cornelia Gerber a aussi essayé cette méthode. Résultat peu concluant: après avoir totalement disparu pendant plusieurs heures, les douleurs sont revenues de plus belle!

Chaud ou froid – il n'y a pas de règle universelle, comme le remarque Hanspeter Michel, droguiste à Teufen (AR): «L'essentiel est le ressenti personnel du patient. Si le chaud atténue ses douleurs, c'est ce type de thérapie qu'il lui faut – même si l'on suppose qu'il s'agit d'une inflammation.» Bien qu'en principe, il recommande plutôt de recourir au froid en

cas d'inflammation localisée des tendons, des ligaments ou des articulations. A l'inverse, il privilégie le chaud pour soigner les rhumatismes chroniques et les névralgies. Pour faire le plein de chaleur, les patients peuvent se rendre au sauna, comme nos interlocuteurs, ou faire des enveloppements de fango, appliquer un coussin préchauffé sur les zones douloureuses ou encore aller barboter dans un bain thermal – ce que Nik Reusser apprécie aussi beaucoup.

Dans le jardin de la nature

Selon l'expérience du droguiste appenzellois, les remèdes naturels utiles dans le traitement des maladies rhumatismales sont notamment les pommades à la consoude, à l'arnica, au marron d'Inde ou aux huiles essentielles de gaulthérie ou de millepertuis – associées éventuellement à un peu de menthol pour un effet rafraîchissant – ou encore les compresses à l'argile médicinale et à l'huile essentielle de millepertuis. Mais les sels biochimiques du Dr Schüssler (n° 3 et 8) ou les bains aux huiles essentielles

BOUGER, OUI... MAIS COMMENT?

Les sports favorables:

- Natation
- Cyclisme
- Ski de fond
- Randonnée
- (Nordic) walking

Les sports à risques:

- Ski
- Tennis, squash
- Handball, football
- Athlétisme

Maintenant
participez et gagnez!

Gagnez une année de primes d'assurance maladie



Fatigué, Fatigué, Fatigué, Fatigué, Fatigué.

Fatigué
Faible
Épuisé
Sans énergie

✓ **Faites le plein en fer maintenant!**



Bon

Cadeau valeur 19.90, bon sur Internet:

WWW.FLORADIX.CH

FLORADIX® A le N°1, naturellement bien toléré, recommandé par Allergie Suisse

d'eucalyptus ou de romarin soulagent aussi les douleurs aiguës. Le droguiste, expert en plantes médicinales, a constaté que les patients viennent particulièrement lui demander conseil en hiver ou lorsque le temps est changeant. Outre toutes ces applications externes, Hanspeter Michel recommande naturellement aussi des herbes médicinales qui agissent de l'intérieur. Notamment des préparations d'extraits de moules aux orles verts, d'encens, de griffe du diable ou de cynorrhodon. Ou encore des mélanges de tisanes à base par exemple d'écorce de saule, de reine-des-prés et d'ortie. «Les mélanges spagyriques agissent bien chez bon nombre de mes clients. De même que les mélanges de sels minéraux alcalins et les médicaments homéopathiques», constate le droguiste. Il recommande également de consommer avec modération les aliments d'origine animale et de boire beaucoup de tisanes aux herbes non sucrées et d'eau minérale riche en potassium. Enfin, il rappelle à ses clients qu'il est important de bouger, en choisissant un type de sport adapté (voir

encadré page 28), et de surveiller son poids. Autant de mesures que suivent aussi Nik Reusser et Cornelia Gerber. Les deux ont renoncé – à quelques exceptions près – à la viande de porc et à la charcuterie, ils ont adopté une alimentation variée, font régulièrement de l'exercice et surveillent leur ligne. «Je bois jusqu'à trois litres de tisane sans sucre par jour. Lorsqu'on doit prendre des médicaments puissants, il est très important de bien drainer l'organisme», assure cette éducatrice de la petite enfance. Il est aussi important d'accepter d'être aidé et de ne pas cacher sa maladie. «Les maladies rhumatismales sont parfois très pesantes psychiquement. Comme la maladie oblige souvent à renoncer au dernier moment à des activités en famille ou avec des amis, elle conduit à l'isolement. Les personnes concernées ne devraient donc pas hésiter à recourir à un soutien psychologique professionnel», dit-elle en connaissance de cause. Responsable d'un groupe régional de l'association suisse des polyarthritiques, elle lutte pour que la maladie, qui ne présente souvent pas

de symptômes visibles, soit mieux connue. En espérant susciter un peu plus de compréhension parmi la population.

ANN KUGLER / TRAD: CS ::

EN SAVOIR PLUS

— Association suisse des polyarthritiques: «Polyarthrite rhumatoïde. Mieux connaître la douleur». A commander sur: www.arthritis.ch.

— www.bechterew.ch: Société suisse de la spondylarthrite ankylosante

vitagate24.ch/f_rhumatisme_alimentation.aspx

Un clic quotidien pour votre santé!

Il n'existe pas de régime miracle contre les rhumatismes. Mais une alimentation adaptée peut soulager certaines douleurs.

vitagate24.ch – la plate-forme de santé des drogueries suisses sur internet.

Sécheresse vaginale?

Après 45 ans, presque une femme sur deux souffre de sécheresse vaginale

Source: SOGC (2005)

Vagisan® Crème lubrifiante:

La première **crème sans hormones** contre la sécheresse vaginale avec applicateur



Contre la sécheresse vaginale, il existe déjà quelques produits à base de gel sans hormones. Cependant, pour de nombreuses femmes, il manque à ces « préparations aqueuses » le composant soin.

Elles préféreraient utiliser une crème. Vagisan® Crème lubrifiante est la seule crème sans hormones avec applicateur vaginal qui hydrate ET apporte des lipides (corps gras) soignants.

Qu'en est-il de vous ? Avez-vous eu les désagréments vaginaux suivants au cours des 4 dernières semaines ?

- | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| Sensation de sécheresse | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| Démangeaisons | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| Sensation d'écorchure, irritation | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| Brûlures | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| Douleurs dans la zone vaginale ... | | |
| ... indépendamment de l'activité sexuelle | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| ... pendant les relations sexuelles | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |

Remarque: même si vous n'avez répondu qu'une seule fois par « oui », c'est peut-être déjà un signe de sécheresse vaginale. Pour en savoir plus: www.vagisan.ch

▷ Tous ces maux peuvent également apparaître à la suite d'une thérapie contre le cancer.

Vagisan®

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Vagisan® Crème lubrifiante
Alcina AG • 4147 Aesch • www.vagisan.ch



Pour l'utilisation dans le vagin et la zone vulvo-vaginale

DR-WOLFF

Pharmacode 4445578