

Les rhumatismes, comment les soigner et les prévenir ?

■ Par Dr Shahid Nasim

Depuis toujours, la santé est un sujet qui intéresse et inquiète tous les adultes. Dans le domaine osseux, près d'un Français sur trois souffre de rhumatismes. Cette maladie, caractérisée par des douleurs aux articulations, affecte surtout les plus de 50 ans. Le rhumatisme est un terme assez vague, donné à toutes les maladies responsables de douleurs ou d'inflammations affectant les articulations ou les structures situées à proximité. Il s'agit généralement de maladies chroniques, c'est-à-dire qui persistent dans le temps. Examinons les causes, les symptômes et les traitements classiques et naturels.

Causes du rhumatisme

L'usure des articulations fait partie du processus de vieillissement du corps. La plupart des maladies articulaires sont dues à une surcharge, à une usure ou à une sollicitation excessive, par la répétition prolongée d'un même mouvement, par exemple. Mais il existe des facteurs déclencheurs tels que, les refroidissements, l'hérédité, les agents pathogènes (virus, bactéries) ou les troubles du métabolisme, par l'accumulation de

cristaux d'acide urique par exemple dans les tissus et les articulations. L'arthrose débute alors et peut toucher des articulations moins sollicitées mécaniquement comme celles des doigts ou des mains. La polyarthrose a par exemple une origine héréditaire.

Le cartilage est constamment en phase de régénération, mais ce tissu n'est pas vascularisé (sans vaisseaux sanguins). Il y a équilibre entre ses composants qui sont l'eau et des protéines (chondroïtine et protéoglycanes). C'est lors des mouvements articulaires que le cartilage capte l'eau et les substances nutritives dont il a besoin. En ménageant les articulations et en les faisant fonctionner correctement, il est possible de prévenir dans une certaine mesure l'usure du cartilage et d'assurer sa régénération.

Symptômes et traitements

Les symptômes des rhumatismes diffèrent en fonction du type de maladie en cause, mais on retrouve toujours trois symptômes : des **douleurs** au niveau des articulations (mains, genoux, hanches, dos et cou), un **gonflement** des articulations et une **sensation de raideur**, surtout le matin. Les articulations deviennent plus souples au fur et à mesure qu'on les « déverrouille » au cours de la journée.

Le diagnostic des rhumatismes s'effectue par le biais d'un examen médical classique, des articulations touchées et douloureuses. En fonction de la localisation et des symptômes, une imagerie



En ménageant les articulations et en les faisant fonctionner correctement, il est possible de prévenir dans une certaine mesure l'usure du cartilage.



Le rhumatisme regroupe des affections très diverses, aiguës ou chroniques, localisées essentiellement au niveau des articulations.

peut être réalisée. Il peut s'agir d'une radiographie, d'un scanner, d'une IRM, ou d'une échographie. Des examens sanguins sont également proposés.

Le traitement des rhumatismes varie en fonction de la pathologie : inflammatoire, infectieuse ou dégénérative. On fait souvent appel aux antalgiques et antidouleurs comme le paracétamol, aux anti-inflammatoires ou à d'autres antalgiques. Dans les cas d'infections dues à des bactéries, le traitement utilisera des antibiotiques ou pourra être chirurgical.

En cas de problème, allez consulter votre médecin traitant puis un rhumatologue qui permettra de confirmer le diagnostic et d'orienter vers un traitement adapté. En tête, on trouve les antidouleurs et les anti-inflammatoires par voie orale ou locale sur prescription médicale.

Les 4 catégories de rhumatisme

Le rhumatisme regroupe des affections très diverses, aiguës ou chroniques, localisées essentiellement au niveau des articulations et des parties molles qui les entourent. Il se caractérise par des douleurs et une congestion (afflux de liquide dans les tissus).

On distingue quatre grandes catégories : les rhumatismes inflammatoires, les rhumatismes dégénératifs, les rhumatismes péri-articulaires et les rhumatismes osseux.

1. Les rhumatismes inflammatoires

Les rhumatismes inflammatoires provoquent une inflammation des articulations pendant une longue période. Le plus fréquent est l'arthrite, également appelée polyarthrite rhumatoïde (PR). Cette maladie auto-immune se caractérise par des poussées inflammatoires dans les articulations des mains et des doigts surtout, qui se déforment en réduisant la mobilité. Parfois l'infection touche d'autres organes tels que les reins, les poumons et le cœur.

Ces rhumatismes prennent plusieurs visages, selon la partie du corps touchée ou l'âge du malade. On parle par exemple de polyarthrite lorsque plusieurs articulations sont en souffrance, d'arthrite juvénile pour les enfants atteints, de spondylarthrite lorsque le bassin ou la colonne vertébrale sont touchés et qui affecte surtout les hommes jeunes. La plupart de ces rhumatismes sont des maladies chroniques. La douleur peut augmenter en intensité et entraîner un réel handicap dans la vie de la personne atteinte. Les symptômes s'atténuent en général pendant le sommeil, mais le perturbent et les douleurs sont plus intenses au réveil.

2. Les rhumatismes dégénératifs

Le rhumatisme dégénératif, également appelé **arthrose**, est une affection où le cartilage articulaire est endommagé. À partir de la cinquantaine, une personne sur deux souffre de symptômes dégénératifs, principalement au niveau de la colonne vertébrale, des hanches ou des genoux. À un stade plus avancé, le cartilage peut même totalement disparaître. Cette maladie se manifeste lorsque les articulations sont trop sollicitées pendant une longue période. Le patient constate un gonflement et/ou une raideur de ses articulations, potentiellement accompagnés de douleurs. Toutefois, le rhumatisme dégénératif ne provoque en général pas de problèmes graves.

3. Les rhumatismes péri-articulaires

Comme leur nom le laisse supposer, les rhumatismes péri-articulaires touchent les parties molles situées autour des articulations. Ce sont donc des rhumatismes qui apparaissent en dehors des articulations. Cette forme de rhumatisme se manifeste au niveau des muscles, des tendons, des ligaments, des capsules, des bourses synoviales et des disques intervertébraux. Ce type de rhumatisme est très fréquent.

4. Les rhumatismes osseux

Les rhumatismes osseux sont – comme leur nom le laisse supposer – des rhumatismes qui affectent la structure osseuse. L'exemple le plus classique est l'ostéoporose ou la décalcification osseuse. Cette maladie chronique provoque une fragilité des os toujours plus importante, et ceux-ci peuvent aller jusqu'à se briser.

Adoptez une bonne hygiène de vie

Quelques conseils pour une bonne hygiène de vie quotidienne peuvent contribuer à prévenir les crises et à mieux vivre avec les rhumatismes. Dans ce but, évitez 2 dangers et adoptez 2 bonnes habitudes.

- **Le tabac** d'abord, outre les effets nocifs qu'on lui connaît sur la santé en général, nuit également gravement aux articulations. Il est donc conseillé d'arrêter de fumer si vous souffrez de rhumatismes.

- **Le stress** ensuite, est un facteur qui favorise les poussées et provoque des crises inflammatoires au niveau des articulations. Il est donc conseillé au quotidien, de bien gérer son stress et de consommer avec modération l'alcool et le café.

- **L'alimentation** doit être équilibrée, avec beaucoup d'anti-inflammatoires naturels, des antioxydants (fruits et légumes), des omégas 3



(poissons gras, oléagineux, ail, gingembre...), de la vitamine E et des oligo-éléments (zinc et sélénium). Par ailleurs, un surpoids peut aggraver les douleurs.

- **L'activité physique** adaptée permet d'assouplir les articulations et de se maintenir en forme. La marche, la gymnastique douce, le yoga ou encore l'aquagym ont des effets très bénéfiques. La pratique régulière d'un sport contribue aussi à prévenir les rhumatismes et l'embonpoint à condition, toutefois, d'éviter les sports violents.

Choisissez les médecines douces

La rééducation par la kinésithérapie renforce les muscles et assouplit les articulations. Elle est complétée par des exercices réguliers à réaliser chez soi. Les cures thermales sont reconnues médicalement pour leurs vertus thérapeutiques dans le traitement des douleurs articulaires. Enfin, les plantes peuvent soulager les rhumatismes. Les 7 principales sont :

- **l'harpagophytum** est une plante qui apaise les douleurs ;
- **le curcuma** a des effets anti-inflammatoires et antioxydants sur les personnes atteintes de rhumatismes précisément d'arthroses ;
- **la fleur de la Reine des prés**, calme les douleurs grâce au salicylate de méthyle, qui selon des professionnels de la phytothérapie, agit sur les douleurs rhumatismales dès son oxydation dans l'organisme ;
- **les feuilles de cassis** facilitent l'élimination des toxines et de l'acide urique. Elles ont donc un effet diurétique en plus des effets anti-inflammatoires et anti-dégénératifs ;
- **l'écorce du saule blanc** en infusion calme les douleurs rhumatismales et réduit les inflammations ;
- **la vergerette du Canada** est une plante aux propriétés diurétiques et anti-inflammatoires. Prise en infusion, elle est efficace dans le traite-

ment de tout type de rhumatismes : arthrites et arthroses. Elle soulage également les douleurs ;

- **le frêne** est une plante qui contient beaucoup de sels de potassium et du mannitol qui favorisent l'élimination de l'acide urique. En infusion, elle favorise le drainage et l'élimination des toxines responsables des inflammations des articulations.

Des solutions naturelles efficaces

La phytothérapie offre des remèdes anti-inflammatoires bienfaits, pour lutter contre ces pathologies qui attaquent les os et les articulations. J'ai obtenu de très bons résultats en traitant cette maladie depuis plus de 20 ans, par des **massages** avec l'association d'huiles de jasmin, d'amande douce, de jojoba, de sésame, de lavande, de rose, de citron, d'eucalyptus, d'orange, de fragrance de citron, de cumin noir, de camphre, de galbanum et de thym.

Pour les membres de l'ABE, je propose un pack aux personnes souffrant de rhumatisme et à celles qui veulent se protéger sainement et passer un bon hiver. Ce pack contient une huile de massage, un baume Kamran (anti-inflammatoire) et une boîte de gélules de Curcuma⁽¹⁾. ■

Pack Relaxant & Curcuma fermenté

Découvrez ce pack spécial pour passer un bon hiver. Ce pack contient une huile de Massage, un baume Kamran et une boîte de gélules Curcumisan Plus (fermenté) pour seulement 45,00 € au lieu de 49,97 €.

1- L'huile corporelle (100 ml) est une association de plantes permettant d'éliminer les toxines et renforcer votre système immunitaire en réduisant les facteurs de stress et d'insomnie. Ses substances actives purifient l'épiderme et soutiennent les fonctions naturelles de la peau tout en prévenant de la cellulite. Elle procure bien-être, détente et harmonie.

2- Le baume universel Kamran, détend les muscles, les jambes lourdes et soulage les problèmes d'os et d'articulation, il soulage les brûlures et les coups de soleil. Son efficacité provient de sa formule composée de 5 plantes sous forme d'huiles essentielles pour un effet calmant, relaxant et réparateur.

3- Le Curcumisan Plus est le premier Curcuma fermenté associé aux bienfaits de la grenade, de l'olive et du cumin noir. Le curcuma est un puissant antioxydant qui soulage les inflammations musculaires et articulaires. Il aide à protéger les articulations et contribue au confort digestif, à un bon équilibre nerveux et favorise un bon équilibre mental.

Prix d'un pack : 45 €

+ port : 5 €. Livraison gratuite à partir de 90 €.

Commande à adresser à :

Laboratoire Phytomisan France
14 rue de l'Ours
68200 MULHOUSE



1 - <http://www.phytomisan.com/fr/nos-packs/41-pack-relaxant-curcuma-fermente.html>

Références :

<https://rhumatisme.ooreka.fr>. <http://fr.dorsoo.be/dormir-sans-avoir-mal-au-dos>

<https://eurekasante.vidal.fr/maladies/appareil-locomoteur/arthrose-rhumatismes>.

<http://www.jardinier-malin.fr/sante/soigner-rhumatisme-plantes.html>.