

Arthrose : comment soulager ses douleurs sans se faire avoir ?

Compléments alimentaires, infiltrations, régimes... Face à l'arthrose, les patients sont souvent perdus. Le point avec un rhumatologue sur ce que l'on peut réellement attendre des traitements et sur les faux remèdes miracles.

MICHÈLE GARDETTE

Longtemps perçue comme une fatalité liée à l'âge, l'arthrose reste l'une des premières causes de douleurs articulaires chroniques. Genoux, hanches, mains ou colonne vertébrale : les atteintes sont variées, de formes indolores à des cas très invalidants. Malgré sa fréquence – près de 10 % de la population concernée –, elle demeure mal comprise. Nombre de patients pensent qu'« il n'y a rien à faire » hors la prothèse, quand d'autres font face à des conseils contradictoires ou à des traitements coûteux, parfois trompeurs. Le professeur Sylvain Mathieu, rhumatologue au CHU de Clermont-Ferrand, nous éclaire.

Il est essentiel de sortir de l'idée qu'« on ne peut rien faire » pour l'arthrose.



Le Pr Sylvain Mathieu, rhumatologue, rappelle que l'arthrose concerne 10 % de la population. PHOTO R. BRUNEL

repose sur la radiographie. Il n'est pas nécessaire d'aller plus loin avec une IRM ou un scanner si la radiographie est parlante. On distingue différents types de douleur. Une douleur neuropathique (décharges électriques, sensations de brûlures...), par exemple, ne répond pas aux anti-inflammatoires mais nécessite des traitements spécifiques comme, par exemple, certains antiépileptiques ou antidépresseurs.

Et peut-on justement faire disparaître ces douleurs arthrosiques ?

Non. Il est impossible de faire disparaître complètement une douleur chronique. En revanche, on peut la rendre supportable et compatible avec une vie quotidienne normale. L'essentiel est de définir le phénotype des douleurs arthrosiques, car ces douleurs sont différentes d'un patient à l'autre. Et l'on ne sait pas à l'avance ce qui va fonctionner ou pas chez un patient. La prise en charge est multimodale : traitements médicamenteux et non médicamenteux comme la kinésithérapie, l'acupuncture ou la mésothérapie, si elles sont adaptées au patient. L'alimentation est aussi importante. Une alimentation riche en sucre rapide, en produits transformés est souvent associée à une arthrose plus douloureuse. Une alimentation sans gluten pourrait peut-être avoir une efficacité, mais on n'en a pas la preuve.

Existe-t-il des traitements ?

Il n'existe pas de traitements qui guérissent la maladie elle-même, mais il existe des traitements de fond pour soulager les symptômes. L'important est de dire qu'il y a des choses à faire. Il existe plusieurs formes d'arthrose, avec des mécanismes différents, et chaque forme répond plus ou moins à certains traitements.

Pouvez-vous décrire ces différentes formes et ce que l'on peut faire ?

La forme dégénérative est la forme la plus classique : une usure progressive du cartilage liée à l'âge. La prise en charge peut être chirurgicale, notamment par la pose de prothèse de genou ou de hanche, avec de bons résultats sur la douleur et la fonction. Il ne faut pas nécessairement attendre un âge très avancé pour opérer : on opère lorsqu'il y a un échec du traitement médical, quel que soit l'âge. On sait aujourd'hui que l'arthrose est aussi une maladie inflammatoire qui peut entraîner un épanchement de liquide synovial. Dans ces cas, les anti-inflammatoires en comprimés ou les infiltrations de corticoïdes sont les plus efficaces. Il existe aussi une arthrose dite métabolique, liée au surpoids et à l'obésité. Le tissu adipeux produit des substances inflammatoires qui favorisent l'arthrose, y compris au niveau des doigts. Dans ce cas, les anti-inflammatoires sont souvent moins efficaces. La perte de poids, l'activité physique adaptée et la réduction du tissu adipeux sont essentielles.

Avoir un diagnostic est-il important ?

Oui, parce que le traitement dépend du mécanisme de la douleur. Le diagnostic d'arthrose est généralement simple : il

Et les compléments alimentaires ?

La plupart des compléments, comme le collagène, n'ont pas démontré leur efficacité. Mais ne constituent pas un danger pour autant. En revanche, certaines études montrent un effet modeste de la curcumine et de la chondroïtine sur la douleur. Cela ne signifie pas qu'ils sont efficaces chez tous les patients ; leur utilisation dépend du type de douleur.

La recherche donne-t-elle de l'espoir ?

Oui. L'arthrose est aujourd'hui dans une situation comparable à celle de la polyarthrite rhumatoïde il y a quelques dizaines d'années. Et pour laquelle aujourd'hui, on dispose de traitements de fond. De nombreuses recherches sont en cours sur l'arthrose. L'avenir repose sur des traitements de fond ciblés, adaptés aux différents phénotypes de l'arthrose. Les analogues du récepteur GLP-1, utilisés dans l'obésité, suscitent beaucoup d'espoir, notamment pour l'arthrose métabolique. Il est essentiel de sortir de l'idée qu'« on ne peut rien faire » pour l'arthrose. On ne traite pas l'arthrose d'une seule façon. On adapte des traitements. ●

Demain, la rubrique **Vie numérique**



Nature Trail

le magazine 100% nature, 100% aventure !

6,50 €

132 pages

En vente chez votre marchand de journaux et sur centrefranceboutique.fr