



**POUR  
NOTRE PROCHAINE  
BROCHURE GRATUITE**

SMS au 488:  
**give rheumaliga 5**

Un don de 5 francs nous  
aide déjà à poursuivre  
la diffusion gratuite de  
nos brochures.

Ligue suisse contre  
le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.ligues-rhumatisme.ch



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité

F-005/6'000/OD/08.2018



# Des rhumatismes? Moi?

**Un guide pratique**



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité

**Chère lectrice, cher lecteur,**

Vous avez déjà eu des rhumatismes? Dans ce cas, vous savez combien la vie quotidienne peut devenir pénible quand on souffre de douleurs rhumatismales. À la Ligue contre le rhumatisme, nous connaissons également bien la question.

**« Une maladie rhumatismale peut se déclarer à tout âge. »**

**Valérie Krafft**

Ténosynovite, arthrose du genou ou maladie chronique telle que la polyarthrite rhumatoïde ou la maladie de Bechterew (spondyloarthrite axiale) – pour les personnes concernées, les répercussions se font sentir sur le plan physique, psychologique et social. Ce qui est souvent pesant, c'est aussi l'incompréhension de l'entourage, surtout quand la maladie n'est pas visible.

Les rhumatismes peuvent concerner les personnes de tout âge. Presque tout le monde connaît un jour ou l'autre des manifestations



rhumatologiques – passagères, espérons-le – qui, dans la plupart des cas, s'accompagnent de douleurs et, fréquemment, d'une perte de mobilité. Aujourd'hui, la majorité des maladies rhumatismales sont bien maîtrisées et traitées. Cependant, les rhumatismes chroniques sont généralement graves.

Les rhumatismes vous préoccupent? Nous sommes là pour vous. La Ligue contre le rhumatisme est l'interlocuteur et le porte-voix des deux millions de personnes rhumatisantes en Suisse. Nous conseillons, informons, mettons en réseau, organisons des cours et des formations continues. Nous proposons aussi une large gamme de moyens auxiliaires.

Le rhumatisme est un vaste sujet, mais en aucun cas une fatalité. Ensemble, combattons-le.

Cordialement,

Valérie Krafft

Directrice Ligue suisse contre le rhumatisme

« Au moment du diagnostic, je n'avais aucune idée de ce qui m'attendait. »

Isabella Ferrara



## Les rhumatismes – Qu'est-ce que c'est ?

---

Le mot « rhumatisme » est un terme générique qui recouvre **200 maladies** dont les causes, l'évolution et les symptômes diffèrent. Leur point commun est qu'elles s'attaquent principalement à l'**appareil locomoteur**, c'est-à-dire aux articulations, à la colonne vertébrale, aux os et aux parties molles comme les muscles, les ligaments ou les tendons. Le système nerveux ou des organes tels que le cœur, les reins, les poumons, l'intestin, la peau et les yeux peuvent, eux aussi, être touchés.

Si les rhumatismes peuvent se développer pendant des années en passant inaperçus, ils sont presque toujours associés à des **douleurs**. Néanmoins, la plupart des douleurs rhumatismales sont aujourd'hui bien maîtrisées et traitées.

## Un cartilage sous pression

Les rhumatismes concernent plus souvent les personnes âgées que les jeunes. Cela est particulièrement vrai en ce qui concerne la

**dégénérescence du cartilage**, en cas

d'**arthrose**, qui est la cause de rhumatisme la plus fréquente avec les sollicitations excessives ou incorrectes des parties molles. Les maladies dégénératives ont besoin de temps pour se manifester.

Mais les **malpositions** des os et des articu-

lations peuvent aussi poser problème dès le plus jeune âge. Hanches, genoux (genoux cagneux ou jambes arquées), mains ou autres articulations : en l'absence de traitement, elles peuvent entraîner une arthrose précoce.

À l'âge de la retraite, on observe à la radiographie des modifications consécutives à une arthrose chez 9 personnes sur 10. Cela ne signifie pas pour autant que la perte de mobilité est inéluctable. Selon les statistiques, **environ 25 % des personnes concernées** se plaignent de **troubles liés à l'arthrose**.



## Quand le dos fait mal

Environ 80 % des adultes souffrent de **douleurs dorsales** une ou plusieurs fois dans leur vie. Les douleurs peuvent apparaître brusquement (lumbago, torticolis) ou s'installer progressivement. Dans la plupart des cas, elles disparaissent en quelques semaines. Mais elles peuvent aussi revenir, devenir chroniques et conduire à une perte de mobilité. Dans 85 % des cas, les douleurs dorsales sont déclenchées par une tension dans les parties molles, par exemple les muscles ou le tissu conjonctif (fascias). On parle alors de douleurs dorsales **non spécifiques**.

« En cas de poussée accompagnée de fortes douleurs dans le dos, je dois parfois attendre jusqu'à deux heures le matin avant d'être capable d'enfiler mes chaussettes. »

**Andrea Möhr**

Les douleurs dorsales dont la cause est claire, par exemple une hernie discale, sont dites **spécifiques**. Dans la plupart des cas, les douleurs découlent de **phénomènes d'usure**. Plus rarement, elles sont déclenchées par des processus inflammatoires (spondyloarthrite axiale ou autres maladies inflammatoires) ou des fractures des vertèbres consécutives à une ostéoporose.

## Quand les os deviennent poreux

L'**ostéoporose**, qui désigne une réduction progressive de la masse osseuse, affecte principalement les personnes âgées. Cette maladie métabolique frappe surtout les femmes. Si une maladie de fond est déjà présente (par exemple, polyarthrite rhumatoïde, spondyloarthrite axiale ou même cancer), le risque d'ostéoporose augmente. Les conséquences – fractures des corps vertébraux ou du col du fémur – sont douloureuses. Elles peuvent considérablement détériorer la mobilité et la qualité de vie.

« Je suis jeune et je souffre d'ostéoporose. Cela ne rentre pas dans les cases des caisses maladie. »

**Anna Troelsen**

Un tiers des femmes et des hommes de plus de 50 ans sont atteints d'**ostéopénie**. Ce **précurseur de l'ostéoporose** entraîne déjà une diminution significative de la densité osseuse. Après 50 ans, une femme sur deux et un homme sur cinq doivent s'attendre à être victimes d'une fracture à la suite d'une ostéopénie ou d'une ostéoporose.



De gauche à droite : Andrea Möhr, Anna Troelsen, Azul Cruz, Ruedi Lehner, Isabella Ferrara

## Arthrite & Co

La famille des **maladies rhumatismales inflammatoires** comprend plus de 100 maladies. Les maladies rhumatismales inflammatoires peuvent apparaître à tous les âges. Elles surviennent lorsqu'un système immunitaire déficient s'attaque aux tissus de l'organisme. On parle de maladie auto-immune.

La **polyarthrite rhumatoïde** (anciennement polyarthrite chronique) est l'une des maladies articulaires inflammatoires les plus fréquentes. Elle peut se développer dès l'âge de 20 ans et se déclare le plus souvent avant 50 ans. Elle touche environ 1 % de la population, majoritairement les femmes.

« J'ai dû abandonner la guitare. Mais je bouge beaucoup plus, je fais du yoga, je nage et je cours. »

**Isabella Ferrara**

On estime que le même nombre de personnes, soit environ 1 personne sur 100, est touché par la **spondyloarthrite axiale** (également appelée spondylarthrite ankylosante ou maladie de Bechterew), une maladie inflammatoire de la colonne vertébrale. Cette maladie se déclare généralement avant 40 ans, souvent dès l'adolescence, et est plus fréquente chez les hommes que chez les femmes.

Le **syndrome de Sjögren**, qui s'accompagne d'inflammations du tissu conjonctif dans les glandes salivaires et lacrymales et d'autres muqueuses, compte également parmi les maladies rhumatismales inflammatoires les plus fréquentes. Elle touche environ neuf fois plus les femmes que les hommes. Dans la plupart des cas, elle se manifeste pour la première fois entre 40 et 60 ans.

« À cause des médicaments, j'ai pris 20 kilos très rapidement. »

Azul Cruz

L'**arthrite psoriasique** associe un psoriasis de la peau et des ongles à des inflammations – analogues à celles de la polyarthrite rhumatoïde – des articulations, de la colonne vertébrale, des insertions tendineuses, des gaines tendineuses ou des bourses séreuses. Elle affecte de 0,3 % à 1 % de la population. Elle apparaît généralement avant 50 ans et n'est pas rare entre 20 et

40 ans. Sa prévalence est pratiquement identique chez les femmes et chez les hommes.

L'**arthrite juvénile idiopathique**, est une maladie qui affecte les enfants âgés de 0 à 16 ans. Environ 1 enfant sur 1 000 connaît des rhumatismes inflammatoires.

À l'inverse, la **polymyalgia rheumatica** est une maladie de personnes âgées. Chez une personne sur 200 environ, elle provoque des douleurs musculaires d'origine inflammatoire au niveau des ceintures scapulaire et pelvienne.

Dans le cas du **lupus érythémateux disséminé (LED)**, c'est le tissu conjonctif qui est atteint, avec parfois des répercussions sur les organes internes. Les premiers symptômes apparaissent généralement avant 40 ans, souvent dès l'adolescence. Le lupus érythémateux disséminé est une **maladie rhumatismale rare**. Une maladie est dite rare lorsqu'elle touche cinq personnes ou moins sur 10 000.

Vous souhaitez en apprendre

plus sur les rhumatismes ?

Commandez les brochures

gratuites de la Ligue contre

le rhumatisme sur le

site Web [www.rheumaliga-](http://www.rheumaliga-shop.ch)

[shop.ch](http://shop.ch), au 044 487 40 10

ou par e-mail à l'adresse [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch).



Autres exemples de maladies rhumatismales rares : la **sclérodermie** (ou sclérose systémique), qui provoque des inflammations du tissu conjonctif de la peau et, parfois, des organes internes, et l'**artérite à cellules géantes** (artérite temporale), entraînant des inflammations des artères de gros calibre reliées à la tête, au cœur et aux organes abdominaux. L'artère temporale est souvent touchée.

« Ma première attaque de goutte s'est produite la nuit. Cela m'a fait terriblement mal. »

Ruedi Lehner

En revanche, la **goutte** est tout sauf rare. C'est en effet la maladie articulaire inflammatoire la plus fréquente chez les hommes de plus de 40 ans. Jusqu'à la ménopause, la plupart des femmes en sont à l'abri. Comme dans le cas de l'ostéoporose, le facteur déclenchant est une maladie métabolique. Les dépôts d'acide urique dans les articulations et les parties molles produisent des inflammations très douloureuses, par exemple dans le gros orteil.

Chez les hommes, la première crise de goutte survient en moyenne au milieu de la vie (entre 40 et 45 ans), mais peut aussi intervenir dès l'âge de 20 ans. Environ **3 % des hommes atteignant l'âge de la retraite** sont concernés, contre 0,3 % à 0,4 % des femmes.

## Des parties molles épuisées

L'expression **rhumatismes des parties molles** est un terme générique qui regroupe toutes sortes de troubles et de symptômes affectant les structures non osseuses de l'appareil locomoteur. Les parties molles comprennent les muscles, les tendons, les insertions tendineuses, les gaines tendineuses, les ligaments, les bourses séreuses, les tissus adipeux, les fascias, les nerfs et les vaisseaux.

Le syndrome du tunnel carpien (main), le tennis-elbow et l'épine calcanéenne sont tous causés par un rhumatisme des parties molles. Il en va de même pour la lésion de la coiffe des rotateurs (épaule), le conflit sous-acromial (épaule, hanche) et les ténosynovites. Il ne s'agit pas là d'un rhumatisme généralisé des parties molles, mais de **sollicitations excessives ou incorrectes des parties molles** dans une région particulière du corps. Une thérapie par le mouvement permet généralement de traiter ce type de rhumatismes.

Dans les pays industrialisés, on estime que jusqu'à 5 % de la population, soit entre 5 et 50 personnes sur 1 000, sont atteints de **rhumatisme généralisé des parties molles** ou **fibromyalgie**. Les personnes concernées souffrent de douleurs musculaires chroniques diffuses dans plusieurs régions du corps. Si les douleurs peuvent apparaître dès le plus jeune âge, ce sont majoritairement des femmes d'âge moyen qui sont concernées.



« Ma maladie a également des aspects positifs. Je vis beaucoup plus sainement, je fais souvent du sport en plein air. »

Ruedi Lehner

## Comment puis-je prévenir les rhumatismes ?

Dans de nombreux cas, la cause des maladies rhumatismales n'est pas toujours claire. Mais un mode de vie sain peut contribuer à réduire le risque de souffrir de certaines formes de rhumatisme.

### Une activité physique bénéfique pour les articulations

Une activité physique régulière est l'une des meilleures armes contre le rhumatisme. Ce n'est que lorsque les articulations sont sollicitées et mobilisées de manière saine que l'organisme sécrète la solution nutritive (synovie) qui protège le cartilage de la dégénérescence.

Il est impossible d'apporter une réponse générale à la question du choix des activités physiques recommandées pour vous et vos articulations. Privilégiez les **mouvements circulaires sans impact**, le vélo, la randonnée et la marche rapide (marche nordique) sur terrain souple ou le ski de fond classique. Les disciplines comme le qi gong, le tai-chi et le yoga sont très douces pour les articulations. De même, la natation (surtout le crawl) et la gymnastique aquatique ménagent les articulations. Les activités physiques aquatiques ne sont toutefois pas adaptées à la prévention de l'ostéoporose, car la poussée verticale réduit la pression sur le squelette nécessaire pour préserver la santé des os.



■ La Ligue contre le rhumatisme propose un large choix de **cours de gymnastique** qui prennent soin des articulations. Rendez-vous à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/cours](http://www.ligues-rhumatisme.ch/cours) pour en savoir plus sur les lieux, les dates et les contenus des cours.

■ Vous pouvez aussi être actif chez vous avec les **dépliants et exercices gratuits** de la Ligue contre le rhumatisme. Nous vous conseillons d'intégrer de courtes séances d'activité physique à votre planning.



■ **Protégez vos articulations!**

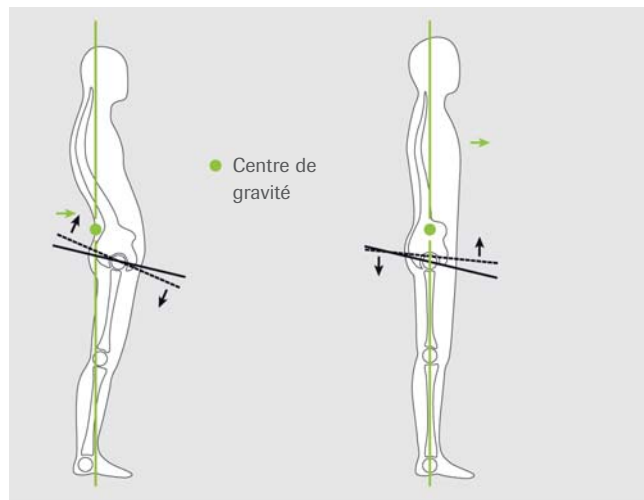
- Répartissez l'effort sur les plus grandes articulations ou sur plusieurs articulations.
- Réduisez les efforts à fournir grâce aux manches épaissis, à l'effet de levier et aux moyens auxiliaires (y compris électroniques).
- Évaluez vos douleurs et adaptez votre activité en termes de fréquence, de durée et d'effort.
- Renforcez vos muscles. Eux aussi contribuent à soulager vos articulations.



Ouvre-couvercle à vis (art. n° 7003)

## Posture active

Au travail ou pendant les loisirs, une posture active permet de prévenir les tensions. Dans la posture active, que l'on soit assis ou debout, le dos et la tête sont droits, les pieds sont écartés de la largeur des hanches et posés bien à plat sur le sol et les épaules sont détendues.



Posture passive

Posture active

Il est important de **changer régulièrement la position du corps**. Il faut également alterner entre position assise, position debout, marche et position couchée. Pensez en outre à garder le dos droit lorsque vous soulevez, portez et posez des charges. Vous protégerez ainsi vos disques intervertébraux.

## Mode de vie sain

**L'alcool doit être consommé avec modération.** Cette recommandation s'applique également aux personnes rhumatisantes, surtout si elles sont sous traitement médicamenteux. Les goutteux doivent suivre des règles spéciales, car la bière, le vin et l'eau-de-vie augmentent le taux d'acide urique dans l'organisme et peuvent déclencher une crise de goutte.

**Ne fumez pas.** Le tabac est nocif pour les os et les tissus articulaires. La cigarette contient des substances stimulant la production d'anticorps favorisant les inflammations. Il est attesté que l'évolution de la maladie chez les rhumatisants qui arrêtent de fumer est plus supportable et mieux contrôlée par les médicaments.

« J'ai adopté une alimentation végétarienne et je suis convaincue que cela a un effet positif sur ma maladie. »

Anna Troelsen

**Adoptez une alimentation saine et équilibrée.** Les avis divergent quant à savoir dans quelle mesure une alimentation équilibrée permet d'agir contre les rhumatismes. En revanche, personne ne remet en cause l'importance d'un régime alimentaire spécifique en cas de goutte. Les personnes souffrant de la

goutte peuvent agir sur l'incidence de la maladie en choisissant les aliments et les boissons qu'ils consomment.

Les nutritionnistes occidentaux identifient dans la **cuisine méditerranéenne** traditionnelle des modèles nutritionnels efficaces pour la prévention et le traitement contre les maladies chroniques. Les études montrent que le régime méditerranéen est bénéfique aux personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires :



- Remplacer les graisses d'origine animale (comme le beurre, la crème et le saindoux) par de l'huile d'olive
- Remplacer la viande par le poisson
- Beaucoup de légumes, de fruits et de fruits à coques

Une alimentation équilibrée riche en protéines, calcium et vitamine D est également recommandée pour préserver la santé des os – et ainsi **prévenir l'ostéoporose**. Sans oublier, bien sûr, beaucoup d'activité physique. Ces deux recommandations contribuent à prévenir le surpoids et donc à limiter les sollicitations imposées aux articulations.

## Quelles sont les options thérapeutiques ?

Contre les rhumatismes, la principale clé du succès réside dans un **traitement rapide et ciblé**. Plus le traitement est précoce, plus les chances de succès sont grandes.

Pour les personnes atteintes de rhumatismes chroniques, le traitement fait partie du quotidien. Il est important qu'elles établissent une relation de confiance avec leur rhumatologue ou leur médecin de famille. Ce n'est que si celui-ci leur prête une oreille attentive en cas de doute que le traitement, avec ses chances de succès, mais aussi ses risques, pourra porter ses fruits.

L'association de traitements adaptée varie fortement selon les individus. Les mesures les plus courantes contre les rhumatismes sont notamment les suivantes :

### **Activité physique et ergonomie**

Une **activité physique régulière** est indispensable pour les personnes rhumatisantes. Lorsque les articulations sont mobilisées, la production de synovie est stimulée, ce qui protège la santé des cartilages. Les articulations restent souples et la force musculaire est préservée. Une **activité physique autonome** qui ménage les articulations est l'une des clés pour combattre les rhumatismes.



« La danse orientale occupe un rôle central dans ma vie. Elle m'aide à me sentir bien dans mon corps. »

Azul Cruz

En complément, la **physiothérapie** aide au maintien, à la restauration ou à l'amélioration de la mobilité, de la fonction articulaire et de la force musculaire. La méthode thérapeutique la mieux adaptée – thérapie par le mouvement, par la respiration ou par la relaxation, conseils d'entraînement autonome, traitement manuel, applications de chaleur et de froid ou hydrothérapie – dépend de la personne et des symptômes. La physiothérapie ne doit pas faire mal et, bien menée, est souvent déterminante pour le succès du traitement.

« Mon chien parrainé Zimbra est mon meilleur partenaire de remise en forme. »

Ruedi Lehner

Les **ergothérapeutes** aident les personnes concernées à adapter leur environnement à leurs besoins du moment. L'objectif est de préserver l'autonomie autant que possible malgré la perte de mobilité. L'ergothérapie propose des stratégies (comment puis-je ouvrir une bouteille en plastique malgré mes douleurs dans le pouce?) et apprend à utiliser les moyens auxiliaires. En présence d'une maladie de surcharge, par exemple une tendinite du pouce, les ergothérapeutes proposent des méthodes alternatives de travail et font travailler les postures saines.

### Traitement médicamenteux

En cas de maladies rhumatismales non inflammatoires telles que les douleurs dorsales, l'arthrose légère ou les rhumatismes des parties molles, les **antalgiques**, c'est-à-dire les antidouleurs sans effet anti-inflammatoire, constituent le premier choix. On a recours aux antidouleurs à action anti-inflammatoire mais sans les effets de la cortisone, les **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**, lorsque les analgésiques ne sont pas assez efficaces et en cas de maladies inflammatoires.

Aux stades précoces à intermédiaires de l'arthrose, le **traitement par autotransfusion ou PRP** relativement récent, donne de bons résultats. Il consiste à injecter du plasma enrichi en plaquettes sanguines dans l'articulation, ce qui atténue les douleurs et améliore la mobilité.

En cas d'arthrose, **l'acide hyaluronique** n'est plus fabriqué en quantité et en qualité suffisantes par l'organisme. L'acide hyaluronique infiltré dans l'articulation agit temporairement comme un lubrifiant et nourrit le cartilage. Là encore, son utilisation est principalement recommandée aux stades précoces et intermédiaires de l'arthrose.

## Le rhumatisme peut toucher n'importe qui

Ils s'appellent Andrea, Anna, Ruedi, Azul et Isabella. Tous nous ont offert un aperçu de leur vie avec le rhumatisme et donné un visage à cette brochure sur la maladie. Nous les remercions tous très sincèrement.



**Andrea Möhr, 46 ans**

Andrea est économiste d'entreprise HES. Elle travaille à 50 % comme assistante de la direction au sein de la révision interne. Elle souffre depuis 10 ans de spondylarthrite. Actuellement, c'est surtout le syndrome de Sudeck (CRPS), diagnostiqué il y a cinq ans, qui la handicape. Elle a dû tirer un trait sur les longues randonnées. Mais en dépit des douleurs et de la fatigue, elle reste aujourd'hui encore très active, voyage, pratique le vélo couché électrique, peint et joue du violon.

**Anna Troelsen, 23 ans**

Anna suit actuellement un apprentissage d'employée de commerce. En raison de la maladie, elle a dû abandonner le gymnase. Plus tard, elle souhaiterait étudier le droit. Anna souffre d'arthrite juvénile idiopathique (AJI), d'une scoliose (anomalie de la colonne vertébrale) et d'une ostéoporose liée à la prise de cortisone. Ses douleurs articulaires ont pendant longtemps été confondues avec des douleurs de croissance. Le bon diagnostic a été posé à ses 14 ans. Aujourd'hui encore, elle cherche le traitement médicamenteux adéquat. Anna est une battante. Et elle sait profiter des bons moments de la vie.



## Aperçu des rhumatismes

Le mot «rhumatisme» est un terme générique qui recouvre **200 maladies de l'appareil locomoteur**, c'est-à-dire affectant les articulations, la colonne vertébrale, les os et les parties molles comme les muscles, les ligaments ou les tendons. Le système nerveux ou des organes tels que le cœur, les reins, les poumons, l'intestin, la peau et les yeux peuvent, eux aussi, être touchés.

« Mes notes ayant chuté à l'école, j'ai dû mettre mes professeurs au courant. Mais un grand nombre de mes amis ignorent que je souffre de cette maladie. »

Isabella Ferrara

Les maladies rhumatismales peuvent être grossièrement classées comme suit :

### Douleurs dorsales

- **Douleurs dorsales non spécifiques (85 %)**  
Douleurs dorsales sans cause claire (lumbago, torticolis), généralement temporaires, souvent provoquées par des muscles tendus et raccourcis ou à un tissu conjonctif affaibli
- **Douleurs dorsales spécifiques (15 %)**  
Douleurs dorsales dont la cause est claire, par exemple hernie discale ou rétrécissement du canal rachidien faisant suite à une dégénérescence ou à une calcification et, plus rarement, dues à d'autres maladies rhumatismales (spondyloarthrite axiale, ostéoporose) ou à d'autres affections

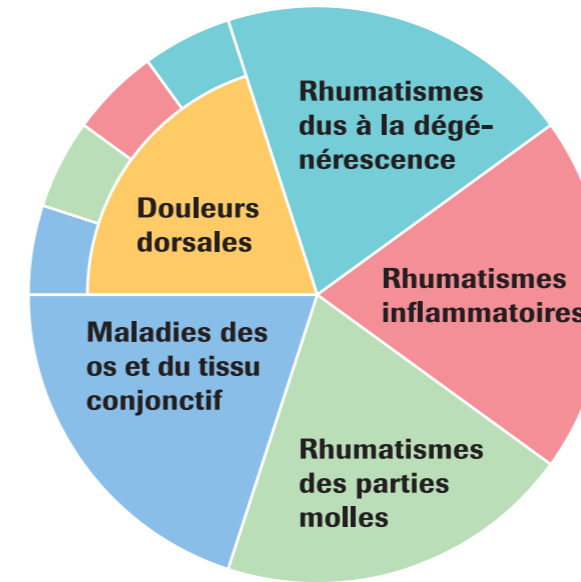
### Maladies des os et du tissu conjonctif

- **Nécrose**  
Mort de cellules ou d'une partie de l'os, par exemple sur la tête fémorale
- **Ostéogenèse imparfaite\* (maladie des os de verre)**  
Dysfonctionnement de la formation osseuse et d'autres tissus conjonctifs
- **Ostéopénie (réduction de la densité osseuse)**  
Précurseur de l'ostéoporose, entraînant déjà un accroissement du risque de fracture
- **Ostéoporose (fragilité osseuse)**  
Réduction de la masse osseuse et de la densité osseuse, entraînant un risque accru de fracture, fractures du col du fémur et des corps vertébraux fréquentes
- **Syndrome d'Ehlers-Danlos\***  
Dysfonctionnement du tissu conjonctif provoquant une hyperlaxité articulaire généralisée et une hyperélasticité et une fragilité de la peau, s'accompagnant parfois d'une atteinte des vaisseaux sanguins, des nerfs et/ou d'organes internes

## Rhumatismes dus à la dégénérescence

### Arthrose

Dégénérescence du cartilage du genou (gonarthrose), de la hanche (coxarthrose), des mains et des articulations des doigts, souvent à la racine du pouce (rhizarthrose), de l'articulation basale du gros orteil (hallux rigidus), de la colonne vertébrale (spondylarthrose) et d'autres articulations



## Rhumatismes des parties molles

- **Maladies de surcharge localisées**  
Sollicitation excessive et inappropriée de muscles et irritation de tendons et d'autres parties molles, souvent dans la main (syndrome du tunnel carpien, ténosynovite), le coude (tennis-elbow), l'épaule (impingement consécutif à une calcification de l'épaule, lésion de la coiffe des rotateurs), le talon (épine calcanéenne)
- **Syndrome de fibromyalgie (rhumatisme généralisé des parties molles)**  
Douleurs musculaires chroniques diffuses à proximité des articulations (mais non à l'intérieur) et au niveau de la colonne vertébrale, épuisement, troubles du sommeil, côlon irritable, dépression

## Rhumatismes inflammatoires

- **Artérite à cellules géantes\* (artérite temporaire)**  
Inflammation des artères de gros calibre reliées à la tête (yeux, visage et cerveau), au cœur et aux organes abdominaux, inflammation fréquente de l'artère temporale
- **Arthrite juvénile idiopathique (arthrite de l'enfant)**  
Inflammations articulaires ou inflammations des organes (peau, yeux) survenant avant l'âge de 16 ans
- **Arthrite psoriasique**  
Inflammation de la colonne vertébrale et des articulations associée à un psoriasis
- **Goutte et pseudogoutte**  
Dépôts d'acide urique (goutte) ou de calcaire (pseudogoutte) provoquant des douleurs dans les articulations et les parties molles
- **Lupus érythémateux disséminé\***  
Inflammation du tissu conjonctif des reins, des poumons, du cœur, de la peau, des vaisseaux et des organes hématopoïétiques, inflammation du système nerveux, inflammations articulaires
- **Polyarthrite rhumatoïde (polyarthrite chronique)**  
Inflammation des articulations des mains, des pieds, des épaules, des coudes, des hanches, des genoux, des gaines tendineuses et des bourses séreuses
- **Polymyalgia rheumatica**  
Douleurs musculaires d'origine inflammatoire au niveau de la ceinture scapulaire et de la ceinture pelvienne
- **Sclérodémie\* (sclérose systémique)**  
Inflammation et durcissement du tissu conjonctif de la peau, également parfois des organes internes (intestin, poumons, reins)
- **Spondyloarthrite axiale (maladie de Bechterew, spondylarthrite ankylosante)**  
Ossification de la colonne vertébrale causée par une inflammation
- **Syndrome de Sjögren**  
Inflammation du tissu conjonctif dans les glandes salivaires et lacrymales et d'autres muqueuses

\* Considéré comme une maladie rare

### Ruedi Lehner, 68 ans

Ruedi a travaillé jusqu'à sa retraite comme photographe indépendant. Depuis environ 15 ans, la goutte et l'arthrose font partie de son quotidien. Le diabète lui donne également du fil à retordre. Mais tout cela n'entame pas sa joie de vivre. Ruedi a beaucoup perdu de poids. Il fait régulièrement de l'exercice, mange équilibré et prend les médicaments nécessaires.



### Azul Cruz, 39 ans

Azul a fait des études de marketing dans son pays d'origine, le Mexique. Elle vit et travaille en Suisse. Azul souffre d'arthrite psoriasique ainsi que d'une oligoarthritis indifférenciée accompagnée d'inflammations dans plusieurs articulations. Le diagnostic de rhumatisme a été posé à ses 27 ans. Elle avait commencé à ressentir les premiers symptômes à l'adolescence. Pendant longtemps, Azul s'est sentie seule face à la maladie. Aujourd'hui, elle est en bonne forme physique, grâce à un traitement médicamenteux bien dosé, le passage à une alimentation végétarienne et son élixir de vie : la danse orientale.

### Isabella Ferrara, 19 ans

Isabella est sur le point de passer son bac. Elle se destine à des études de biologie. Sa polyarthrite rhumatoïde a été diagnostiquée il y a un an. Jusqu'ici, les médecins n'ont pas encore trouvé de traitement médicamenteux qui lui convienne. À l'école, elle doit parfois composer avec de la fatigue et des douleurs dans les articulations. Elle a dû abandonner la guitare. En échange, elle fait beaucoup de sport, de préférence doux pour les articulations, souvent en plein air. Isabella reste discrète sur sa maladie. Seules deux ou trois personnes de son entourage sont au courant, auxquelles elle se confie très souvent pour se soulager.



Hormone naturelle, la **cortisone** est l'un des principes actifs les plus efficaces contre les inflammations et permet donc de combattre la douleur. Les médicaments à base de cortisone sont utilisés dans le cadre des maladies rhumatismales non inflammatoires et inflammatoires quand l'efficacité des AINS est insuffisante ou jusqu'à ce que les traitements de fond (voir ci-dessous) aient suffisamment agi.



© Natika | Dreamstime.com

Dans beaucoup de maladies rhumatismales, en particulier les formes inflammatoires, les **traitements de fond** sont **indispensables** pour prévenir les atteintes articulaires et

structurelles. Ce domaine a beaucoup évolué au cours des dernières années. Il existe aujourd'hui des médicaments possédant différents mécanismes d'action. Souvent, les traitements de fond permettent même de stopper l'évolution de la maladie

Certains médicaments aident à retarder la **résorption osseuse** et favorisent la **construction osseuse**. La mise en place d'un traitement médicamenteux, par exemple en cas d'ostéoporose, dépendra notamment du risque de fractures.

Pour les rhumatismes comme pour tout traitement médicamenteux : **n'interrompez ou ne suspendez jamais un traitement sans l'avis de votre médecin**. Si la prise d'un médicament (par exemple, contre l'ostéoporose) est arrêtée, un traitement subséquent pourra être nécessaire.

### Autres mesures thérapeutiques

Le champ de la **médecine complémentaire** est vaste. En complément de la médecine conventionnelle, on peut par exemple se tourner vers des **produits phytothérapeutiques**, des plantes antalgiques à base de saule blanc ou de griffe du diable ou encore des pommades ou des gels à base d'arnica ou de consoude en application locale. La prise de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments selon les principes de la **médecine orthomoléculaire** pourra également être intéressante. Du côté de la **médecine traditionnelle chinoise**, l'acupuncture est réputée très efficace.

« La santé, c'est aussi dans la tête. Je me sens mieux aujourd'hui qu'à 20 ans. »

Azul Cruz

Informez votre rhumatologue ou votre médecin traitant si vous prenez un traitement issu de la médecine complémentaire.

Même dans le domaine de la médecine complémentaire, il est important de s'adresser à des thérapeutes bien formés. Sur le site [www.emindex.ch](http://www.emindex.ch), vous pouvez rechercher des thérapeutes titulaires du label de qualité RME.

### **Mesures orthopédiques et chirurgicales**

Les semelles orthopédiques, les béquilles, les attelles ou autres **orthèses** peuvent aussi entrer dans le cadre d'un traitement. Lorsque tous les traitements conservateurs sont épuisés, une **intervention chirurgicale** peut être indiquée (par exemple, pose d'une prothèse). Renseignez-vous en détail auprès de votre médecin sur les chances de succès et les risques d'une opération.

« Je voyage très volontiers, pas de la même façon qu'auparavant certes, mais je voyage! »

Andrea Möhr



## Comment vit-on avec des rhumatismes ?

Chaque jour, les personnes souffrant d'une maladie rhumatismale doivent trouver des solutions créatives et polyvalentes pour rester le plus autonomes possible.

« Les traitements et le programme d'exercices prennent un temps considérable, tout comme la fatigue chronique. La fatigue énerve. »

Andrea Möhr

### Gérer la douleur

La plupart des maladies rhumatismales sont associées à des douleurs. Ces dernières peuvent impacter considérablement la vie, rendre le quotidien difficile, mais aussi provoquer une souffrance psychologique. Elles peuvent aussi entraîner un isolement, car elles sont invisibles et difficiles à expliquer à l'entourage.

■ **Parlez à un spécialiste.** Le secrétariat national de la Ligue contre le rhumatisme propose un service de conseil par téléphone gratuit fourni par des professionnels de la santé – infirmiers, physiothérapeutes,

ergothérapeutes (044 487 40 00). Certaines ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme proposent également un conseil personnalisé sur place et peuvent vous mettre en contact avec d'autres spécialistes (voir aussi conseil p. 33/34). Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/conseil](http://www.ligues-rhumatisme.ch/conseil).

■ **Demandez un avis médical.**

Vous trouverez une liste de rhumatologues à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/liste-des-medecins](http://www.ligues-rhumatisme.ch/liste-des-medecins).

■ **Combattez la douleur.**

Informez-vous sur les mécanismes d'apparition de la douleur, ce qu'elle déclenche sur le plan physique et psychologique et comment on peut la combattre activement.

Vous souhaitez en savoir plus ? Commandez le guide «Soulager activement les douleurs» à l'adresse [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).



### Famille, couple, école, travail

Une maladie rhumatismale peut avoir des répercussions dans tous les domaines de la vie. Une vie de douleur, la peur d'une nouvelle poussée et de la prochaine dégradation – telle est la réalité de nombreuses personnes rhumatisantes. Il est donc essentiel que l'entourage personnel réagisse bien à cette situation. **Le soutien et la compréhension** sont déterminants, y compris dans l'environnement professionnel ou scolaire.



Pour autant, les personnes concernées ne veulent pas être considérées uniquement à travers le prisme de leur maladie. Une maladie rhumatismale peut se répercuter négativement sur la vie quotidienne par période. Mais grâce au succès de leur traitement, à des moyens auxiliaires et à des offres ciblées, les personnes rhumatisantes peuvent aujourd'hui mener une vie pleine de joies, d'activités et de distractions.



« Il existe toujours deux options : soit on baisse les bras, soit on regarde vers l'avant. »

Ruedi Lehner

■ **Communiquez, échangez**, au sein de la Ligue contre le rhumatisme, d'une organisation de patients ou d'un groupe d'entraide.

La Ligue suisse contre le rhumatisme regroupe six organisations de patients et un groupe dédié aux jeunes rhumatisants de 16 à 35 ans :

- **Association Suisse des Polyarthritiques (ASP)** – [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)
- **Association Suisse du Lupus Érythémateux (ASLE)** – [www.lupus-suisse.ch](http://www.lupus-suisse.ch)
- **Société suisse de la spondylarthrite ankylosante (SSSA)** – [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

- **Association Suisse des Fibromyalgiques (ASFM)** – [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)
- **Association Suisse de l'Ostéogénèse Imparfaites (ASOI)** – [www.glasknochen.ch](http://www.glasknochen.ch)
- **Association Suisse des Sclérodermiques (ASS)** – [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch)
- **Jeunes rhumatisants** – [www.jungemitrheuma.ch/fr](http://www.jungemitrheuma.ch/fr)

Les coordonnées des groupes d'entraide nationaux et régionaux sont disponibles à l'adresse : [www.ligues-rhumatisme.ch/groupes-entraide](http://www.ligues-rhumatisme.ch/groupes-entraide).

■ **Demandez conseil.** Dans plusieurs régions, la Ligue contre le rhumatisme propose un service de conseil fourni par des travailleurs sociaux, des thérapeutes familiaux et de couple, des ergothérapeutes ou des physiothérapeutes. Dans la mesure du possible, elle peut aussi vous communiquer les coordonnées d'autres spécialistes (conseillers certifiés en couchage et sommeil, nutrition-



nistes, rhumatologues, psychologues, etc.). Les coordonnées de toutes les ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme et

des organisations de patients sont publiées sur le site [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch).

Nous pouvons aussi vous renseigner par téléphone (044 487 40 00).

### **Cadre de vie et de travail, moyens auxiliaires**

Lorsque les articulations sont très douloureuses ou enflées, les outils d'aide à l'habillement et à la préhension et tout autre moyen auxiliaire sont particulièrement utiles. Mais il est conseillé d'utiliser les moyens auxiliaires, par exemple un ouvre-bouteille, un accessoire pour les soins corporels ou une poignée ventouse, même en dehors des poussées.

#### **■ Utilisez des moyens auxiliaires.**

Les 160 articles de l'assortiment de la Ligue contre le rhumatisme facilitent le quotidien et renforcent votre sécurité. Vous pouvez commander vos moyens auxiliaires



Longue-main Premium,  
70 cm (art. n° 9204)

sur le site Web [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), au 044 487 40 10 ou par e-mail à l'adresse [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch). Si vous avez des questions, notre équipe en charge des moyens auxiliaires se tient à votre disposition.

- **Prenez vos précautions, évitez les chutes.** Le programme «La sécurité au quotidien» mis en place par la Ligue contre le rhumatisme suit une approche préventive. Son élément central est la visite à domicile chez les seniors qui vivent chez eux de manière autonome par des physiothérapeutes et des ergothérapeutes spécialement formés. Plusieurs caisses-maladie participent à la prise en charge des coûts de la prévention des chutes. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/prevention-des-chutes](http://www.ligues-rhumatisme.ch/prevention-des-chutes).

### **Finances**

Les maladies rhumatismales chroniques peuvent également devenir une charge financière. Il est néanmoins difficile de s'y retrouver dans les prestations des caisses-maladie et des assurances sociales.

- **Adressez-vous aux travailleurs sociaux des ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme.** Ils connaissent la législation et prendront le temps de clarifier votre situation personnelle avec vous. Les ligues contre le rhumatisme qui ne proposent pas leur propre service de conseil collabor-

ent avec d'autres ligues et des organisations à but non lucratif comme Pro Infirmis, Pro Senectute et la Croix-Rouge suisse. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/conseil](http://www.ligues-rhumatisme.ch/conseil).

- Le guide « **Maladie chronique? – prestations des assurances sociales** » publié par la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue pulmonaire suisse, la Ligue contre le rhumatisme et l'Association suisse du diabète est un ouvrage de référence qui couvre différents aspects, de l'assurance-maladie à l'AI en passant par les prestations de soins. Mis à jour chaque année, il peut être téléchargé gratuitement (art. n° 9009) à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/guide-assurances-sociales](http://www.ligues-rhumatisme.ch/guide-assurances-sociales).



- **Utilisez les offres des associations et des plates-formes.** [www.inclusion-handicap.ch](http://www.inclusion-handicap.ch), l'association faitière des organisations suisses de personnes handicapées, offre un service de conseil gratuit sur toutes les questions juridiques liées à l'invalidité. Le portail d'information [www.compasso.ch](http://www.compasso.ch) met à la disposition des employeurs, mais aussi des personnes concernées, des informations sur l'accueil des salariés atteints dans leur santé.



« Quand j'étais enfant, on pensait que je jouais la comédie. C'était très dur pour moi et mes parents. »

Anna Troelsen

« L'un des aspects les plus difficiles, c'est la communication des médecins entre eux. »

Anna Troelsen



## **Vous êtes concerné ? Prenez les choses en main.**

Les douleurs, les médicaments, les troubles et la peur de l'avenir étouffent la joie de vivre et demandent de l'énergie. Cependant, plus les personnes atteintes s'informent sur leur maladie, renforcent leurs capacités à y faire face et s'impliquent dans son traitement, plus elles sont en mesure de « gérer » leurs douleurs au quotidien.

- **Devenez un expert de votre maladie et des moyens de la gérer.** Documentez-vous et informez-vous. Améliorez également votre autogestion. Une autogestion bien menée a un impact positif non seulement sur le moral, mais aussi sur la perception de la douleur et sur l'évolution de la maladie. La Ligue contre le rhumatisme propose des cours dans plusieurs régions, par exemple dans les domaines de la formation des patients ou de l'entraînement des compétences.
- **Constituez votre dossier médical.** Demandez des copies de tous les rapports, résultats (par exemple, résultats d'analyses) et examens radiologiques, et apportez ces documents à chaque consultation médicale. Ce dossier vous sera également utile si vous changez de médecin ou en cas d'urgence.

Nous vous conseillons également de faire la liste de tous les médicaments que vous prenez, avec leur nom, leur posologie, les heures de prise, les tolérances, etc. Réfléchissez à la création d'un dossier électronique du patient (DEP) (pour en savoir plus : [www.patientendossier.ch](http://www.patientendossier.ch)).

### ■ **Préparez-vous aux consultations médicales.**

Dans la brochure « Patient et médecin : écouter et se comprendre », vous trouverez une liste de questions, des check-lists et de nombreuses autres informations pour établir une relation fructueuse entre le patient et le médecin.



### ■ **Impliquez-vous et posez des questions.**

Faites part de vos souhaits et de vos émotions à votre médecin traitant. N'hésitez pas à poser des questions en cas de doutes. Après tout, c'est de votre état de santé qu'il s'agit.

### ■ **Emportez votre « health card rheumatology » quand vous partez en voyage.**

De la taille d'une carte de crédit, la carte de santé personnelle peut être délivrée par les rhumatologues. Elle contient des informations en anglais sur votre diagnostic, vos éventuelles allergies, votre traitement médicamenteux et les coordonnées de votre médecin traitant.



## La Ligue suisse contre le rhumatisme

### Une alliance efficace

Depuis plus de 60 ans, la Ligue suisse contre le rhumatisme s'engage en faveur des personnes souffrant d'une maladie rhumatismale. Notre vaste offre de services a pour but de simplifier la vie des personnes rhumatisantes et de leurs proches, d'informer le grand public sur le rhumatisme et de soutenir les professionnels dans leur travail auprès des patients.

### Des prestations complètes

Les **cours** et les **manifestations** organisés par la Ligue contre le rhumatisme comprennent des cours de gymnastique à visée thérapeutique classiques et aquatiques, des séances d'information et de formation des patients, des cafés-rencontres, des journées pour familles spécialement consacrées aux enfants et aux adolescents atteints de rhumatisme, ainsi que des offres d'activités, de bien-être et de vacances.



- Chaque année, les spécialistes de la physiothérapie, de l'ergothérapie, des soins et du conseil social de la Ligue contre le rhumatisme prodiguent 12 000 heures de **conseil**, par téléphone ou en contact direct.
- Chaque année, environ 36 000 personnes participent à 3 500 **cours de gymnastique** et événements de **formation des patients** dans toute la Suisse.
- Chaque année, 40 000 **moyens auxiliaires** de la gamme de la Ligue contre le rhumatisme aident des personnes rhumatisantes dans l'ensemble de la Suisse.
- Chaque année, la Ligue contre le rhumatisme **forme** près de 1 000 médecins, pharmaciens et assistants médicaux de cabinet, ainsi que 400 moniteurs de cours et conseillers.
- Chaque année depuis 2014, 1 000 seniors vivent plus en sécurité au quotidien en participant au programme de **prévention des chutes** de la Ligue contre le rhumatisme.



**La Ligue suisse contre le rhumatisme informe** de manière objective, compréhensible et scientifiquement fondée. Elle explique le quotidien des personnes rhumatisantes, et sensibilise les médias, les politiques et la société à leur cause.



- La Ligue contre le rhumatisme est présente sur plusieurs canaux. Chaque mois, 70 000 utilisateurs consultent le **site Web** [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch), sur lequel on peut trouver des dossiers, des tests, des enquêtes, des vidéos, ainsi que le programme des cours et des manifestations. La communauté Facebook ne cesse de s'agrandir elle aussi.
- La Ligue suisse contre le rhumatisme propose de nombreuses lectures, y compris sur papier. Outre le magazine trimestriel **forumR**, jusqu'à 300 000 **brochures, dépliants et livres** de l'assortiment de la Ligue contre le rhumatisme sont diffusés chaque année auprès d'un large public, pour la plupart gratuitement.
- Grâce à un travail systématique auprès des **médias**, à la participation à des expositions et à des actions ciblées, la Ligue contre le rhumatisme atteint un vaste public. Chaque année lors des **journées de la santé**,

environ 2 000 personnes s'informent sur les maladies rhumatismales et les moyens d'y faire face.

**La Ligue contre le rhumatisme façonne l'avenir.** La Ligue suisse contre le rhumatisme a élaboré la Stratégie nationale contre les maladies musculo-squelettiques (2017-2022) à l'intention des décideurs de la société civile, du monde politique et du secteur de la santé. Nous sommes convaincus que sa mise en œuvre contribuera à protéger encore plus de personnes contre les maladies rhumatismales, à permettre aux patients de bénéficier d'une prise en charge plus complète et, ainsi, à améliorer la qualité de vie et l'espérance de vie des personnes souffrant de rhumatismes chroniques.



- Vous souhaitez en savoir plus sur la **Stratégie nationale** contre les **maladies musculo-squelettiques**? Rendez-vous à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/strategie](http://www.ligues-rhumatisme.ch/strategie).
- Notre **conseil consultatif des patients** veille à ce que les offres de la Ligue contre le rhumatisme soient parfaitement adaptées aux besoins réels des personnes rhumatisantes. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse [www.ligues-rhumatisme.ch/conseil-des-patients](http://www.ligues-rhumatisme.ch/conseil-des-patients).



### Un réseau solide

La Ligue suisse contre le rhumatisme s'appuie sur un réseau de qualité. Nos partenaires spécialisés nous apportent leur soutien sur le plan médical et dans le domaine de la politique sanitaire. Nos principaux partenaires sont les suivants :

- **GELIKO (Conférence nationale suisse des ligues de la santé).** La Conférence nationale suisse des ligues de la santé (GELIKO) défend les intérêts des malades chroniques dans le domaine de la politique sanitaire et sociale. La Ligue suisse contre le rhumatisme est membre de la GELIKO et est activement représentée au sein de son comité directeur. Depuis 2007, elle est aussi en charge de la gestion et du secrétariat de la GELIKO.

## ■ Société suisse de rhumatologie (SSR).

La Société suisse de rhumatologie (SSR) est la société médicale spécialisée des rhumatologues. La Ligue suisse contre le rhumatisme et la SSR coopèrent dans plusieurs domaines. De cette collaboration sont issues des brochures, des formations continues ou encore des journées publiques de la santé. La Ligue suisse contre le rhumatisme assure le secrétariat de la SSR.

« Si l'action d'utilité publique est source de joie, son financement cause parfois bien des inquiétudes. »

Valérie Krafft

## Des investissements judicieux

Le financement de la Ligue contre le rhumatisme repose sur les dons, les contributions des fondations, les cotisations des membres bienfaiteurs, les recettes des prestations, les legs et les parrainages. Les fonds versés par les pouvoirs publics représentent 15 % de son budget annuel. La large assise de son financement garantit l'indépendance de la Ligue contre le rhumatisme. C'est pourquoi nous y accordons une grande importance.

**C'est grâce à vos dons que nous pouvons apporter notre aide aux personnes rhumatisantes.** Nous vous remercions chaleureusement pour votre participation.

Poste

PC 80-2042-1

IBAN: CH07 0900 0000 8000 2042 1

BIC: POFICHBEXXX

Banque

UBS Zurich

IBAN: CH83 0023 0230 5909 6001 F

BIC: UBSWCHZH80A

Adresse pour les dons

Ligue suisse contre le rhumatisme

Josefstrasse 92

8005 Zurich

## Soutenez le travail de la Ligue suisse contre le rhumatisme grâce à votre legs !

Avec un legs en faveur de la Ligue suisse contre le rhumatisme, vous pouvez faire le bien après votre mort. Nous serons ravis de vous conseiller lors d'un entretien personnel – bien entendu strictement confidentiel – ou de vous envoyer notre guide gratuit sur les testaments « Faire de bonnes choses qui restent ».



Nous vous remercions de tout cœur pour votre engagement !