

## SUITE AUX CONFINEMENTS, L'ARTHROSE A GAGNÉ DU TERRAIN

Publié le 26 janvier 2022



par Christian Du Brulle

Diminution de l'activité physique, prise de poids, stress professionnel et familial... Les effets de la pandémie, en particulier de ses périodes de confinement, ont eu de multiples impacts sur la santé. Et plus encore sur celle des personnes souffrant d'arthrose. La dernière étude « Stop Arthrose II », menée par la [Fondation Arthrose](#) (en Belgique) et l'[AFLAR](#) (Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale), montre clairement que « la crise sanitaire a modifié le statut algofonctionnel (la douleur liée aux mouvements), l'état général de santé et le moral de ces patients, pendant la période de confinement strict », analysent les deux associations.

« Chez les personnes souffrant d'arthrose, cela s'est traduit par une augmentation de l'intensité de la douleur, une dégradation transitoire de l'état de santé général et une détérioration transitoire de leur moral », précise le Pr Yves Henrotin (ULiège), Président de la Fondation Arthrose. « Si l'état général ou le moral sont moins bons avec une aggravation des symptômes, cela peut s'expliquer par le fait que les patients bougeaient moins, entretenaient moins de relations sociales, avaient changé leur style de vie. En mangeant plus, en consommant plus d'alcool et en fumant plus de tabac, ils ont ainsi augmenté les facteurs de risque de l'arthrose. »

## La douleur affecte la qualité du sommeil

Cette situation a eu un impact sur leur qualité de vie, si on en croit les chiffres de cette étude, menée entre septembre 2019 et mars 2021, auprès de 3.4000 personnes. Impact sur les loisirs, la vie de famille, la vie professionnelle, mais aussi la santé mentale, le sommeil.

« L'arthrose gêne également le sommeil de 68 % des patients. Les troubles du sommeil peuvent être dus à la douleur, aux changements de position durant la nuit, à la pression exercée sur certaines articulations », indique le Pr Henrotin. « Il est fondamental de pouvoir gérer cet impact de l'arthrose, car il contribue à générer une fatigue supplémentaire qui est elle-même un facteur amplificateur de la douleur. La prise en charge psychologique se révèle très utile pour aider le patient à retrouver le sommeil grâce à des techniques de relaxation, de gestion du stress ou de distraction cognitive. »

Cette maladie articulaire, qui touche 13% de la population belge, se caractérise par une destruction du cartilage et qui s'étend à toutes les structures de l'articulation, notamment à l'os et au tissu synovial. « Le cartilage tapisse les extrémités osseuses d'une articulation, leur permettant de glisser l'une sur l'autre. Dans l'arthrose, il perd en épaisseur, se fissure et finit par disparaître. Cela entraîne des douleurs et un handicap majeur avec une perte de mobilité », rappellent les deux associations.

Elles constatent que pour 1 patient sur 2, la maladie entraîne une fatigue préoccupante et que l'impact sur la vie sociale reste très important. L'arthrose affecte les loisirs (78 %), la vie de famille (62 %), la vie professionnelle (44 %), la vie de couple (25 %) avec des conséquences sur la vie sexuelle pour 32 % des répondants. Des chiffres en concordance avec les résultats de l'étude internationale [Reumavid](#).

## Éviter la kinésiophobie

Et il ne s'agit pas d'une maladie qui ne touche que les personnes vieillissantes. On répertorie ainsi désormais quatre origines principales à l'arthrose : le vieillissement, mais aussi des origines métaboliques, post-traumatiques et génétiques. « En classant les patients selon le phénotype de leur maladie, on peut proposer le bon traitement au bon patient et au bon moment », mentionne encore Yves Henrotin.

Lequel insiste: « outre les traitements médicamenteux, l'adoption de certaines bonnes habitudes peut également aider à réduire l'impact de cette maladie sur la qualité de vie des patients. L'activité physique est le meilleur traitement de la douleur arthrosique. Il faut éviter la kinésiophobie (peur du mouvement) pour rompre le cercle vicieux de l'inactivité », martèle-t-il. Avec, par exemple, comme

objectif d'effectuer à son rythme 6.000 pas par jour.

Céline Mathy, psychologue et administratrice déléguée de la Fondation Arthrose, rappelle que le recours à un psychologue est un axe important pour rendre le patient acteur de sa santé. « Consulter un psychologue ne signifie pas que la douleur n'est pas réelle ou qu'elle est dans la tête du patient. Au contraire, le praticien va, avec son patient, analyser l'impact de cette douleur, lever les préjugés et les peurs qui l'entourent, et l'aider à mettre en place de bonnes stratégies pour lutter contre cette maladie. »

## **Diminuer la consommation de graisses et sucres**

Parmi les nombreux autres conseils formulés par la Fondation Arthrose et son alter ego française afin de limiter la douleur, on pointera notamment la lutte contre le surpoids et la surveillance de son alimentation. L'adoption d'un régime méditerranéen au moins 14 jours par mois est préconisée. De même que la diminution des apports en graisse et en sucre au profit des protéines d'origine animale.

Le recours à la kinésithérapie, les aides techniques (chaussures, semelles à renforcement latéral et absorbantes, canne controlatérale, orthèses mains, genouillère ...) et adaptations de l'environnement, des lieux et conditions de travail (surélévation des chaises, WC, escalier, rampe, baignoire ...) sont également à ne pas négliger.

Enfin, aux traditionnels antidouleurs de différentes classes - anti-arthrosiques, patches, infiltration de cortisone -, l'espoir se porte sur la thérapie cellulaire à partir de cellules souches, les nouvelles thérapeutiques ciblées, l'amélioration et l'efficacité des compléments alimentaires et une meilleure utilisation des PRP (plasma enrichi en plaquettes) avec uniformisation de leur protocole d'utilisation.