



# S'ACTIVER, UN REMÈDE ÉTONNAMMENT EFFICACE POUR SOULAGER LA DOULEUR

C'est avéré : il faut bouger pour le bien de vos articulations. Certaines activités sont particulièrement conseillées.

Par Anne Prigent

**F**lorence souffre d'une arthrose au niveau du pied droit depuis presque dix ans. Au moment du confinement, en mars 2020, cette adepte de la marche et de la course à pied constate qu'elle a de plus en plus mal à la cheville. Comme elle a été contrainte d'abandonner ses activités sportives régulières, la douleur s'est de nouveau imposée, expliquait-elle dans le cadre d'une conférence organisée par l'Association française de lutte antirhumatismale (Aflar).

Cela semble contre-intuitif, mais il est aujourd'hui avéré que l'activité physique est le meilleur moyen de soulager une articulation douloureuse. Et ce, quelle que soit la pathologie rhumatismale responsable de cette douleur. Dans l'arthrose, c'est même considéré comme le premier traitement à appliquer avant la prescription de médicaments, selon la Haute Autorité de santé et les sociétés savantes de rhumatologie. « *Bouger est à conseiller à tous les patients, quels que soient leur âge, leur état général de santé, le degré de*

*sévérité de l'arthrose. En adaptant, évidemment, cette activité physique à l'état du malade* », souligne le Pr Yves Henrotin, président de la Fondation Arthrose. Plusieurs mécanismes, qui concernent les muscles, entrent en jeu pour agir contre la douleur. Tout d'abord, localement : « *En renforçant les muscles autour de l'articulation, on la maintient mieux, et on la stabilise, ce qui a un effet antalgique* », explique le Pr Francis Berenbaum, rhumatologue à l'hôpital Saint-Antoine à Paris. Dans l'arthrose fémoro-patellaire qui se situe entre

## À partir de 45 ans, on peut faire chaque jour de petits exercices pour entretenir ses muscles

la rotule et le fémur, une simple rééducation du quadriceps peut même venir à bout de la douleur ! Pour le Pr Yves Henrotin, la préservation du muscle devrait d'ailleurs concerner tout un chacun à partir de 45 ans, même en l'absence d'atteinte des articulations. « C'est l'âge à partir duquel on commence à souffrir de sarcopénie, c'est-à-dire d'une perte progressive du muscle, en volume mais aussi en fonction. C'est pourquoi, à partir de cet âge, je conseille de faire quotidiennement des petits exercices pour entretenir cette musculature. A fortiori en présence d'une maladie qui touche les articulations », explique le spécialiste.

Parallèlement à ce renforcement, il est recommandé de travailler sur la souplesse des muscles pour lutter contre une conséquence des pathologies articulaires également à l'origine de douleurs : leur enraidissement. Le surpoids et l'obésité étant des facteurs de risque et des facteurs d'aggravation de l'arthrose, l'activité physique va aussi être utile pour alléger la charge qui pèse sur les genoux notamment. « Plus on met du poids sur une articulation, plus elle sera douloureuse. Il est donc important de ne pas prendre de poids, voire d'en perdre », affirme le Pr Sébastien Lustig.

L'activité physique va aussi avoir une action plus générale pour soulager la douleur. Ainsi, lorsqu'on bouge, le corps sécrète des hormones telles que les endorphines, la dopamine ou encore la sérotonine. « En diminuant le stress et les états anxio-dépressifs, ces molécules améliorent la perception des douleurs chroniques », décrit le Pr Francis Berenbaum.

Plus étonnant : la mise en mouvement des muscles déclenche une série de réactions biologiques qui s'avèrent aussi efficaces que des médicaments pour lutter contre la douleur. « Des études ont, en effet, montré que moins de molécules

*inflammatoires circulent dans l'organisme quand les gens pratiquent une activité physique régulière. Elle agit comme un médicament »,*

poursuit le Pr Berenbaum. En pratique, quelle activité pour soulager les articulations ? « Les activités qui n'infligent pas de stress mécanique trop fort sont à privilégier. La natation et les activités dans l'eau bien sûr (voir encadré), mais aussi le vélo qui fait bien bouger les articulations sans leur infliger d'à-coups, ou encore la marche », énumère le Pr Francis Berenbaum. Le Pr Yves Henrotin y ajoute les activités qui associent le corps et l'esprit comme le tai-chi et le yoga qui font travailler les muscles et ont également un effet antistress, essentiel pour lutter contre la douleur. Quant à la course à pied, elle n'est pas interdite. « À condition qu'elle soit pratiquée dans de bonnes conditions : si la personne n'est pas en surcharge pondérale, qu'elle a de bons muscles, avec un bon équipement, et qu'elle soit effectuée sur terrain souple. Il faut également vérifier que l'on n'a pas de malformation articulaire, ou de déviation des membres qui pourrait infliger des contraintes anormales », décrit le Pr Yves Henrotin.

D'ailleurs, aucune activité sportive n'est vraiment interdite, même si certaines sont plus dangereuses pour les articulations. C'est notamment le cas des sports très asymétriques comme le tennis ou ceux mettant en jeu des points d'appui importants comme le

basket ou le volley. « Mais mieux vaut bouger que de rien faire », insiste le Pr Francis Berenbaum. Et si le lendemain de l'activité, la douleur se réveille, ce qui n'a rien d'anormal ni d'inquiétant, surtout si l'on est en phase de réentraînement, il est toujours possible de prendre un antalgique. Quand et comment pratiquer ?

« Lors des poussées inflammatoires d'arthrose ou de polyarthrite rhumatoïde, on évite de trop mobiliser les articulations concernées. Mais en dehors de ces moments, l'essentiel est de pratiquer régulièrement. Faire une sortie de quatre heures à vélo le week-end et ne rien faire le reste de la semaine n'est pas idéal. Mieux vaut avoir un vélo d'appartement que l'on enfourche tous les jours pendant vingt minutes », commente le Pr Sébastien Lustig, chirurgien orthopédiste à l'hôpital de la Croix-Rousse à Lyon. Pour la Société européenne de rhumatologie, cette activité quotidienne doit se faire à 60 % de la fréquence cardiaque maximale théorique. Soit 220 moins le chiffre de votre âge.

« C'est assez exigeant, et cela signifie que tous les jours, il faut penser à cette activité physique », rappelle le Pr Yves Henrotin. Ce qui peut décourager les personnes qui n'ont pas l'habitude de pratiquer une activité physique. C'est pourquoi les spécialistes conseillent de commencer par des séances de kinésithérapie, puis éventuellement, ensuite par de l'activité physique adaptée (APA). Cela permettra d'éviter la survenue de problèmes liés à une pratique inadaptée qui pourrait décourager et provoquer l'abandon de toute activité physique.

### ET VOS ARTICULATIONS DEVIENNENT LÉGÈRES...

L'activité physique dans l'eau est particulièrement adaptée pour les articulations qui ne subiront plus le poids du corps. On estime en effet que la flottabilité du corps dans l'eau est de 80 %. De plus, comme l'eau crée davantage de résistance que l'air, les muscles travaillent. La fédération française de cardiologie rappelle que des hommes qui, pendant huit semaines, se sont entraînés selon un programme de natation sont parvenus à augmenter de 24 % la masse musculaire de leurs triceps. Les sports aquatiques, pratiqués de manière régulière, permettent ainsi de tonifier l'ensemble des muscles du corps sans fatiguer les articulations.