

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 21

**Artikel:** Arthrose : fais-toi oublier, ma douleur...  
**Autor:** Zirilli, Anne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831876>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Circuits guidés**

une semaine en petit groupe francophone

**SICILE**

Histoire &amp; paysages

dès **1 970 fr.** par pers.  
Départs tous les 15 jours(chambre double, demi-pension, TTC)  
Suppl. chambre indiv. **280 fr.****ILES EOLIENNES**dès **1 590 fr.** par pers.  
Départs tous les 15 jours(ch. double, petit-déjeuner, TTC)  
Suppl. chambre indiv. **280 fr.****POUILLES - BASILICATE**

Merveilles d'Apulie

dès **1 960 fr.** par pers.  
Départs: 21 mai et 10 septembre(chambre double, demi-pension, TTC)  
Suppl. chambre indiv. **250 fr.****ITALIE - Grand choix de circuits en voiture de location !**Vols directs TTC  
Hôtels 3\* et agitourismes  
Chambre double, petit-déjeuner  
Voiture cat. B, franchises incluses / base 2 personnes[www.geo-decouverte.com](http://www.geo-decouverte.com) [info@geo-decouverte.com](mailto:info@geo-decouverte.com)Rue du Cendrier 12-14  
1211 GENEVE 1  
Tél.: +41 22 716 30 00Av. de la Gare 6  
1003 LAUSANNE  
Tél.: +41 21 321 47 37

## DE RENOIR À SZAFRAN

Parcours d'un collectionneur



Fondation Pierre Gianadda

10 décembre 2010 - 13 juin 2011  
Tous les jours de 10 h à 18 h

Martigny Suisse

# Arthrose: fais-toi oublier, ma douleur...

On veut bien le croire: il faut marcher, pédaler, se démener pour éviter les maladies et entretenir ses articulations. Il faut d'abord commencer par calmer la douleur. Mode d'emploi avec un éminent rhumatologue.

**B**onnes résolutions en ce début d'année: équipé de votre podomètre, vous vous décidez à pratiquer l'incontournable séance de walking préconisée contre le diabète, l'obésité, les troubles cardio-vasculaires... Mais voici que se réveille une douleur au genou qui vous invite à regagner votre logis en boitant. Diagnostic: arthrose, une maladie qui s'attaque aux articulations des genoux, hanches, doigts, vertèbres cervicales ou lombaires, détériorant le cartilage, puis les tissus environnants, os inclus.

Le mal se déclare dès 40 ou 50 ans, touche tout le monde dès 60 ans, entraîne des douleurs chez 20 à 30% de la population, se fait invalidant pour 10 à 15%, selon le professeur Cem Gabay, chef du service de rhumatologie des Hôpitaux universitaires de Genève et membre du nouvel Institut de recherches sur les maladies articulaires (*lire encadré*).

### Le cartilage cache son jeu

«Une idée fantastique que cet institut!», s'enthousiasme le rhumatologue car, malgré son omniprésence, l'arthrose n'a suscité à ce jour qu'un intérêt mitigé dans le monde scientifique. Résultat: «Les seuls médicaments dont on dispose sont purement symptomatiques: ils soulagent, mais ne protègent guère le cartilage.»

Pourquoi ce délicat coussinet, qui joue le rôle d'amortisseur, se détériore-t-il peu à peu? On croitait le savoir, on n'en est plus si sûr. Certes, l'arthrose s'explique en partie par l'usure: le cartilage s'effrite en raison des chocs que subissent les articulations et de la charge que leur impose le poids du corps. L'obésité, les excès sportifs, les travaux de force, le grand âge, les défauts d'axe (genoux en X) accentuent ce processus mécanique. Mais d'autres facteurs, inflammatoire, métabolique ou génétique, jouent un rôle peut-être encore plus important.

### Une trop lourde charge

Exemple: pourquoi les obèses sont-ils plus exposés que d'autres à l'arthrose du genou? Parce que leurs jambes supportent une trop lourde charge. Mais alors, comment se fait-il qu'ils soient aussi victimes d'arthrose de la main? «La, ce sont les facteurs métaboliques et inflammatoires qui primeut, explique le P<sup>r</sup> Gabay. On pense que la graisse libé-



### Qu'est-ce que l'arthrose?

L'arthrose est une usure du cartilage ayant des conséquences sur les os et les parties molles de l'articulation concernée. Le cartilage joue normalement le rôle d'amortisseur. Il forme une pellicule aussi lisse que de la glace, recouvrant les terminaisons osseuses et leur permettant de bien glisser l'une sur l'autre. C'est donc lui qui assure la souplesse des mouvements de nos articulations.

Si le cartilage est abîmé, la «mécanique se gripe». L'usure peut être liée à:

- l'âge
- une sollicitation excessive au travail
- une activité sportive excessive
- une opération au niveau articulaire
- une maladie inflammatoire
- ou à un surpoids

Le facteur héréditaire joue un rôle important.

re des substances nocives qui entretiennent l'inflammation.»

## Le médicament du futur

Cette piste inflammatoire, mise en évidence par les travaux du professeur Tschopp, président du nouvel Institut de recherches sur les maladies articulaires, a permis l'émergence de nouveaux médi-

caments, des anticorps utilisés contre le diabète et diverses formes de rhumatismes. L'un d'eux fera bientôt l'objet d'une étude clinique sur l'arthrose de la main aux Hôpitaux universitaires de Genève, sous la conduite du Pr Gabay. Si ce traitement permet d'éviter la dégradation du cartilage, la médecine aura gagné une manche dans la lutte contre l'arthrose.

**Anne Zirilli**

# Qui consulter, l'orthopédiste, le rhumatologue, le généraliste?

L'orthopédiste ne se soucie guère de l'arthrose, sinon pour opérer, note le Pr Gabay: «C'est donc le rhumatologue qu'il faut voir, au moins une fois. Ensuite, on pourra se faire suivre par son généraliste.»

Pour calmer la douleur, on donne en première ligne du paracétamol (Panadol, Dafalgan), parfois en association avec un anti-inflammatoire non stéroïdien, famille de médicaments connus pour accroître le risque d'accidents cardio-vasculaires, comme le confirme une étude de l'Université de Berne ([www.fns.ch](http://www.fns.ch)).

Les premiers apparus sur le marché attaquent, de plus, le système digestif. Il est possible de protéger l'estomac par un médicament bloquant la production d'acide, mais non pas l'intestin. «Les anti-inflammatoires doivent être prescrits le moins longtemps

possible aux doses les plus faibles possibles. Il s'agit de médicaments symptomatiques très efficaces, mais dont l'utilisation prolongée sans surveillance devrait être évitée chez les patients âgés», recommande le Pr Gabay.

## Et si ça ne suffit pas?

«En cas de crise, les injections de cortisone sont un moyen rapide pour se sortir d'un mauvais pas, poursuit le rhumatologue. Leur effet se prolonge durant trois à quatre semaines. C'est efficace et sans dommage pour les os si l'on respecte les doses. Certains rhumatologues préfèrent injecter l'acide hyaluronique, un lubrifiant présent naturellement dans l'articulation, mais les résultats ne sont pas garantis.»

Le seul médicament qui exerce un effet protecteur, c'est le sulfate de chondroïtine, subs-

tance extraite du cartilage. «Cette action est validée par deux études sur l'arthrose du genou, mais elle est modérée et certaines personnes ne répondent pas à ce traitement», explique le Pr Gabay. Le sulfate de chondroïtine calme aussi la douleur, et ne présente aucun risque: «Nous avons testé ce médicament aux Hôpitaux universitaires genevois sur des patients souffrant d'arthrose de la main. Après six mois de traitement, ils ont vu leurs douleurs s'atténuer, contrairement à ceux qui avaient reçu un placebo.»

La question qui revient le plus fréquemment: une fois la douleur apaisée, peut-on faire de l'exercice? Prudemment... Le traitement de l'arthrose fait appel à la physiothérapie et comporte un volet pédagogique: on apprend aux malades à gérer leur maladie. «Le mouvement, bien dosé, n'est pas contre-indiqué, affirme le Pr Gabay. Il est même salutaire, ne serait-ce que pour renforcer la musculature qui soutient les articulations et pour éviter de prendre du poids. Mais il faut renoncer aux sports violents.» La marche, la natation et l'aquagym, le vélo d'appartement, le tai-chi sont recommandés par la Ligue suisse contre le rhumatisme.

**A. Z.**

## Lausanne, pôle de recherche sur l'arthrose

L'Institute for Arthritis Research a vu le jour en octobre passé grâce à la générosité d'une Bernoise qui a légué sa fortune à la recherche sur l'arthrose, maladie dont elle a souffert. Le département de biochimie de l'Université de Lausanne a reçu dix millions. Les services de rhumatologie des Hôpitaux universitaires de Genève et Zurich bénéficieront eux aussi de cette manne.

Conseils sur  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch).