

SANTÉ Les cours de la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme font le plein. Dans l'eau pour contrer la douleur

FRANÇOIS NUSSBAUM

«Aïe, là ça tire un peu». Dans l'eau, la physiothérapeute intervient: «Ne forcez pas!» On est dans le bassin d'Alfaset, à La Chaux-de-Fonds, bâtiment du foyer pour handicapés et d'ateliers protégés. Quatre personnes font leurs exercices dans une eau à 32 degrés. La température idéale pour ces patients atteints d'arthrose ou de polyarthrite. Le cours «aquacura» dure une demi-heure, à raison d'une fois par semaine. Quelle efficacité? «Enorme!», disent à l'unisson Marie-Thérèse et Sarah, deux participantes assidues.

Trop peu de bassins dans le canton

Aquacura, c'est le cours phare de la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme (LNR). Il est donné par des physiothérapeutes diplômés à La Chaux-de-Fonds, à Neuchâtel (Foyer handicap), au Val-de-Ruz (Landeyeux) et aux Ponts-de-Martel (home Martagon). Pour l'instant, rien au Locle ni au Val-de-Travers. «Le canton manque malheureusement de bassins adéquats», regrette Isabelle Jeanfavre, secrétaire de la LNR. Car les cours font le plein, à peine moins en été qu'en hiver: la demande est donc bien là.

Cela vaut pour l'ensemble des cours dispensés par la ligue: aquacura, gym santé, abdominaux autrement, yoga santé, qi-gong, art'monie posturale, nordic walking. Normal, expli-

que Jürg Hügli, physiothérapeute et président de la LNR depuis ce printemps: «Une personne sur cinq est, au cours de sa vie, confrontée un jour à un problème de type rhumatismal».

Large palette de maladies

Et la palette est large. On connaît l'arthrose, une usure des cartilages dans les articulations, souvent liée à l'âge. Ou l'arthrite, une inflammation articulaire – qui peut aussi toucher des enfants.

Outre que ces atteintes peuvent se compliquer (polyarthrite rhumatoïde), il y a aussi l'ostéoporose (fragilisation des os par diminution de leur masse), la spondylarthrite ankylosante (ou maladie de Bechterew, raidissement progressif du dos), la polymyalgie rhumatismale (inflammation musculaire) ou sa forme complexe et multiforme, la fibromyalgie. Mais il peut s'agir de «mal de dos» sans diagnostic précis. Autant de problèmes qui se manifestent par des douleurs, plus ou moins violentes, qui entraînent une perte de mobilité, l'immobilisme pouvant être tout aussi douloureux.

Rompre le cercle vicieux douleur-mobilité

C'est précisément ce cercle vicieux qu'il faut rompre. Avant que les douleurs ne poussent à l'immobilisme, elles doivent être combattues autant que possible par le mouvement, et pas seulement par des médicaments. C'est-à-dire par des exercices bien ciblés et sans brusque-



Un bassin à 32 degrés et quelques accessoires. Marie-Thérèse et Sarah, devant Jürg Hügli. Assise, Isabelle Jeanfavre, l'œil à tout. RICHARD LEUENBERGER

rie, certains pouvant être pratiqués chez soi. La LNR dispose de nombreux dépliants et brochures, faciles d'accès: la prévention fait aussi partie des missions qu'elle s'est données. Mais les activités curatives sont importantes.

«A côté des prescriptions médicales de physiothérapie individuelle et ponctuelle (comme après un accident), des rhumatologues ou des généralistes nous envoient des gens pour des séances d'appoint, souvent à plus long terme», explique Jürg Hügli. Ces séances peuvent être prises en charge par l'assurance invalidité ou par une assurance complémentaire. Mais chaque cours est donné par un

spécialiste diplômé, sur présentation d'un certificat médical. Et une attestation est délivrée à la fin. Bref, c'est du sérieux.

Comité bénévole

La LNR est d'ailleurs reconnue d'utilité publique. A ce titre, elle reçoit une subvention de l'Etat (25 000 francs par an) pour compléter les cotisations de ses membres et les dons. Son budget annuel tourne autour de 60 000 francs. Sur les douze membres du comité, seule la secrétaire, Isabelle Jeanfavre, est rétribuée pour son travail (elle est le pivot de l'association, dit le président). Les autres sont bénévoles. ●

Espoir pour les doigts

Si l'arthrose est la maladie articulaire la plus courante, elle s'attaque aux doigts chez 20 à 30% des adultes, une proportion qui augmente avec l'âge. Un essai clinique vient de montrer qu'une substance, le sulfate de chondroïtine, améliorerait sensiblement les douleurs et raideurs associées à la maladie.

«Nos résultats montrent que cette substance représente un traitement efficace et sûr chez les patients atteints d'arthrose des doigts», affirme Cem Gabay, médecin chef de service aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Il y a peu d'études, jusqu'ici, ayant examiné les différentes approches thérapeutiques de cette atteinte, précise-t-il.

Il y a d'autres options thérapeutiques, notamment les anti-inflammatoires non stéroïdiens, qui permettent d'obtenir des effets comparables, mais «au prix d'effets secondaires plus fréquents», note le professeur genevois. Le sulfate de chondroïtine, en revanche, est une molécule naturelle et l'un des principaux composants du cartilage articulaire.

L'essai clinique portait sur 162 personnes atteintes d'arthrose des doigts, traitées pour moitié au sulfate de chondroïtine, pour moitié avec un placebo. Le premier groupe a obtenu, de manière «significative», une diminution de la douleur et une amélioration de la fonction des mains. ● FNU

«Un individu sur cinq est un jour touché par un problème rhumatismal»

JÜRIG HÜGLI PHYSIOTHÉRAPEUTE ET PRÉSIDENT DE LA LNR

Parfois, ça rigole bien dans le bassin...

Les séances du programme aquacura sont limitées à six participants. «Au-delà, le physiothérapeute ne peut plus les suivre individuellement», note Jürg Hügli, président de la LNR et responsable de ces cours à La Chaux-de-Fonds. L'eau doit être à 32 degrés. Plus froide, elle implique une adaptation brusque du corps qui ne convient pas à tous. Plus chaud, ce serait vite épuisant. «Mais, à 32 degrés, une sensation de froid finit quand même par arriver: on s'en tient donc à une demi-heure», précise-t-il.

La reprise d'août très attendue

Marie-Thérèse est aujourd'hui une habituée. Souffrant de douleurs multiples depuis des années, elle est limitée dans ses mouvements, en ville comme dans son ménage. Elle craint que sa polyarthrite dégénère en maladie de Bechterew. Les séances en bassin sont un gros soulagement, à côté d'autres exercices de physiothérapie et de traitements anti-inflammatoires et anti-douleurs. «Ce n'est

pas encore la grosse artillerie médicamenteuse mais j'utilise tout ce qui est à disposition», dit cette infirmière toujours en activité.

Sarah, elle, souffre d'un dysfonctionnement des mouvements du côté droit. Un



Sarah: «L'effet est énorme». R. LEUENBERGER

handicap de naissance qui a fini par créer des déséquilibres et des douleurs articulaires et musculaires. On lui a conseillé l'aquacura il y a deux ans. Elle s'en félicite: «L'effet est énorme», dit-elle. D'ailleurs, quand le cours est interrompu sept semaines en été, elle le sent fortement: «J'attends avec impatience la reprise d'août». Aux côtés de Marie-Thérèse et de Sarah, un homme jeune se bat contre une polyarthrite rhumatoïde.

Ils ont la frite

Dans l'eau à la bonne température, Jürg Hügli n'a pas besoin de beaucoup de matériel: un boudin spongieux, appelé «spaghetti» ou «frite», permet tous les exercices: «Il flotte, donc soutient le corps, et son maniement freiné par l'eau offre une résistance bien dosée», explique le physiothérapeute. Mais chacun va à son rythme, sans forcer: pas question d'imposer des cadences en musique. Mais ce calme reposant n'empêche pas la petite équipe, parfois, de bien rigoler... ● FNU

LA CORTISONE, ANGE OU DÉMON?

Le 13 septembre prochain, la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme organise une conférence sous le titre «Cortisone: ange ou démon?» (hôpital Poralès, 19h). Deux médecins rhumatologues, Anne-Marie Chamot et Etienne Roux, expliqueront les avantages et inconvénients de la cortisone. Utilisée en rhumatologie pour son efficacité, elle est parfois mal supportée et peut entraîner de lourds effets secondaires.

Le LNR remplit ainsi une de ses importantes missions: l'information. C'est à ce même titre qu'elle tient à disposition des dizaines de dépliants, brochures ou dossiers établis par des professionnels, qui concernent toutes les affections de type rhumatismal: arthrite, arthrose, ostéoporose, fibromyalgie, mais aussi médicaments et traitements, médecines complémentaires, entre autres. La LNR offre aussi un service de conseil social, avec des aides financières dans des cas difficiles.

Tous les deux ans, une conférence a lieu en avril en collaboration avec les sections jurassienne et fribourgeoise de la Ligue (cette année sur la polyarthrite). Reste, bien sûr, l'importante activité déployée sur un plan très concret: cours de gymnastique thérapeutique dans l'eau (aquacura), gym santé, abdominaux, yoga ou qi-gong. Actuellement, 140 personnes suivent un (ou plusieurs) de ces cours. Et 200 membres cotisants ou donateurs sont inscrits à la LNR. ● FNU