



## Arthrose, rhumatisme, migraine... 10 solutions anti douleur



© Istock/Getty images

On n'a pas tous les jours l'impression d'avoir un corps de 20 ans ! D'après l'enquête « Les seniors et la douleur » (Sanofi, avril 2016), 53 % des plus de 65 ans se plaignent de leurs articulations, 44 % de leur dos et 32 % de leurs muscles. Et 71 % des sondés estiment qu'il est normal de souffrir à partir d'un certain âge. Résultat, on laisse filer des semaines, voire des mois, avant de consulter un médecin. « Pourtant, ces sensations touchent à la mobilité et vont souvent de pair avec une perte d'autonomie : elles peuvent donc être très préjudiciables dans la vie quotidienne », rappelle le Dr Pierre Tajfel, médecin généraliste spécialiste de la douleur et des céphalées. Avaler un cachet peut soulager ponctuellement mais gare à l'excès et aux mélanges de molécules, qui peuvent faire plus de dégâts que de bien. Quand on a mal souvent, régulièrement, il faut trouver d'autres options. Heureusement, elles ne manquent pas ! Les approches alternatives ont le vent en poupe, y compris au sein de l'hôpital.

### 1. Les antalgiques par voie orale

Ça marche pour... les douleurs ponctuelles de type inflammatoire (maux de tête, dents, tendinites, courbatures, etc.).

Bien sûr, le paracétamol ou l'ibuprofène apportent un soulagement. Mais il y a une règle d'or : pas d'automédication sans avis préalable d'un médecin. Et c'est encore plus vrai pour les seniors, qui prennent souvent plusieurs médicaments et s'exposent donc aux risques d'interactions. « On peut même aggraver une pathologie existante, comme une insuffisance rénale, ou déclencher une hémorragie digestive avec des anti-inflammatoires », avertit le Dr Tajfel. Gare aussi à la constipation avec les antalgiques de classe II (codéine, extraits d'opium, tramadol...). De plus, nos capacités à métaboliser et éliminer les molécules chimiques diminuant avec l'âge, on s'expose davantage à un surdosage. « Ces antalgiques ne doivent pas être utilisés pour soulager des douleurs chroniques, ils ne sont pas très utiles dans ces cas-là », ajoute le Pr Serge Perrot, rhumatologue.

### 2. Les anti-arthrosiques d'action lente



Ça marche pour... l'arthrose de hanche et des genoux.

Pas de traitement miracle pour « réparer » le cartilage abîmé mais certains actifs peuvent aider à retrouver plus de souplesse. Pour l'arthrose de la hanche, privilégiez les insaponifiables d'avocat et de soja (gélules de Piasclédine). À prendre tous les jours pendant trois à quatre mois minimum avant de juger de l'efficacité et au long cours, sur deux à trois ans au moins, pour espérer un effet sur l'évolution de la maladie. La chondroïtine et la glucosamine, sous forme de médicaments (ChondrosulfR 400 mg, Structum 500 mg, Osaflexan) ou de compléments alimentaires, ont montré leurs bienfaits dans l'arthrose du genou. « Ils ne présentent pas d'effets secondaires et peuvent permettre de diminuer la consommation d'antalgiques classiques », reconnaît le Pr Perrot.

### 3. Les compléments « anti-rouille »

- Chondro Flex, GOVital, 14,95 € les 30 comprimés. Des anti-arthrosiques d'action lente et du collagène, pour retrouver plus de mobilité.
- Phytalgic chondro+, Nutreov, 17,30 € les 30 comprimés. Chondroïtine et glucosamine associées à des extraits de plantes qui favorisent le confort articulaire.
- [Quantavie](#), [PhytoQuant](#), 20,50 € les 60 gélules. Sulfate de glucosamine et curcuma anti-inflammatoire sont des adjuvants appréciés.

### 4. Les antidépresseurs et anti-épileptiques

Ça marche pour... les douleurs persistantes et rebelles aux antalgiques classiques, liées par exemple au zona, à un diabète, un AVC, une sclérose en plaque ou une opération chirurgicale.

« Il faut bien distinguer les douleurs articulaires et musculaires des douleurs neuropathiques, qui concernent les nerfs. Les traitements classiques n'ont aucune efficacité sur ces dernières », rappelle le Dr Tajfel. On peut par exemple avoir des sensations de brûlure ou de choc électrique. Un questionnaire français (DN4) permet de faire la différence et d'adapter le traitement : certains anti-épileptiques ou antidépresseurs sont en effet efficaces sur ces douleurs neuropathiques, tout comme les patchs à base de lidocaïne (un anesthésique local) ou de capsaïcine (extrait du piment).

### 5. La cryothérapie

Ça marche pour... les migraines, les traumatismes mineurs, les tendinites, les rhumatismes.

Appliquer du froid localement est un bon réflexe en cas de douleurs d'origine inflammatoire. La tendance est désormais de l'utiliser à grande échelle grâce à des chambres ou des cabines de cryothérapie dans lesquelles on est enfermé (la tête dépasse parfois) pendant deux à trois minutes à -110 °C voire -150 °C. Cette cure de froid express forcerait le corps à sécréter des molécules anti-inflammatoires, une hypothèse qui reste à démontrer. On peut essayer chez certains médecins, kinés ou centres de thalasso (Arcachon, Dinard, Pornic, Cabourg...) mais c'est assez cher (compter 40 à 50 € minimum la séance) et non remboursé. « Et attention, il faut impérativement s'assurer avant que l'état cardiaque et artériel permette de supporter le froid intense », rappelle le Dr Tajfel.

### 6. Les ultrasons

Ça marche pour... les tendinites et peut-être l'arthrose.

Ces bonnes ondes apaisantes font partie de l'arsenal des rhumatologues et des kinés. Ils appliquent un gel sur la zone concernée facilitant la propagation d'ondes sonores. Celles-ci libèrent, de manière indolore, de la chaleur en profondeur dans les tissus. Les spécialistes s'en servent essentiellement pour traiter les problèmes inflammatoires, notamment les tendinites. Les résultats sont moins probants en cas d'arthrose, même si la revue d'études Cochrane parue en 2010 montre un petit bénéfice pour les personnes atteintes d'arthrose de la hanche (37 % des patients répondent bien au traitement).



## 7. L'électrostimulation

Ça marche pour... les lombalgies et les douleurs neuropathiques.

La neurostimulation électrique transcutanée (aussi appelée TENS) consiste à placer des électrodes près de la région atteinte ou le long d'un nerf pour y envoyer un courant électrique de faible tension. Celui-ci pourrait court-circuiter le trajet de la douleur vers le cerveau et favoriser la libération d'endorphines. « L'appareil portatif doit être réglé et adapté par un médecin ou une infirmière spécialisés pour trouver l'intensité, la fréquence et la durée des pulsations qui procurent le meilleur soulagement tout en causant le minimum d'inconfort », souligne le Pr Perrot. Ensuite, on le garde sur soi et on peut l'activer quand la douleur revient. Il n'y a aucun effet secondaire.

## 8. Les infiltrations

Ça marche pour... l'arthrose des genoux.

« Elles aident surtout en phase aiguë, à stopper l'inflammation lors de grosse poussées, toujours dans l'optique de réduire la consommation d'anti-inflammatoires par voie orale », précise le Pr Perrot. Ces injections locales de corticoïdes ou de dérivés de l'acide hyaluronique agissent comme un lubrifiant et « décoincement » l'articulation. Mieux vaut y recourir tôt, quand le cartilage n'est pas encore trop abîmé. Cela marche dans 50 à 60 % des cas environ, dès la première injection, en particulier au niveau du genou (c'est moins efficace pour la hanche).

## 9. La stimulation magnétique

Ça marche pour... les douleurs neuropathiques rebelles et la fibromyalgie.

Cette technique, réservée aux centres de lutte contre la douleur, permet de stimuler le cerveau de manière non invasive à des fins thérapeutiques. Des impulsions magnétiques sont envoyées via des bobines placées sur le crâne dans la zone motrice du cerveau pour « court-circuiter » le message de la douleur. « Les premiers essais d'utilisation antalgique de la stimulation magnétique transcrânienne remontent à une quinzaine d'années et l'utilisation clinique est entrée dans la pratique de quelques centres spécialisés. Elle permet, à court terme, de soulager près d'un patient sur deux réfractaires ou intolérants aux traitements pharmacologiques », note le Dr Tajfel. Seul bémol : l'effet antalgique diminue rapidement, il faut donc renouveler les séances tous les mois.

## 10. Du venin contre la douleur ?

Les petites bêtes qui font peur pourraient se révéler de véritables alliées. En Australie, des équipes étudient l'action sur les nerfs et la transmission du message douloureux des venins d'araignées ou du serpent corail bleu. Au CNRS, on regarde de près celui du mamba noir, dont une molécule pourrait être aussi efficace que la morphine. L'idée : créer de nouveaux médicaments « paralysant » la douleur.