

Bouger – indispensable, même avec de l’arthrite psoriasique!

CHRISTA INGLIN | Bien des gens doivent se forcer pour prendre de l’exercice. Quand en plus on souffre d’arthrite psoriasique, les réticences deviennent difficiles à vaincre. Dans cet interview avec La Peau Surtout, le Dr. Walter O. Frey, médecin du sport, explique pourquoi il est important de bouger, tout particulièrement pour les personnes atteintes de cette affection.

Dr. Frey, vous êtes médecin spécialisé en médecine du sport, vous vous occupez de sportifs d’élite suisses, mais aussi de personnes en rééducation, ou atteints de rhumatismes. Est-il important pour tout le monde de faire de l’exercice?

Oui, l’exercice est important pour tout le monde. Quand je compare une personne totalement sédentaire avec une personne qui pratique une activité physique, j’ai devant moi deux types de personnes complètement différents. Dans le monde animal, il s’agirait de deux espèces animales différentes, qui vivent dans des biotopes différents.

Que se passe-t-il dans l’organisme quand on bouge?

Le mouvement a de l’effet à différents niveaux: au niveau biomécanique, chaque mouvement est tout d’abord un processus physique. Au niveau énergétique, il s’agit d’un processus qui consomme des calories ou de l’énergie.



Dr. med. Walter O. Frey.

Mais cela déclenche encore d’autres choses dans l’organisme: les scientifiques ont découvert que le muscle en mouvement émet entre autres de l’interleukine, une substance messagère. Les muscles influencent aussi le métabolisme du sucre. Ce sont les muscles en mouvement qui permettent aux cellules d’absorber du sucre sans insuline. Les diabétiques qui font du sport peuvent donc

diminuer la quantité d'insuline à s'injecter. Le mouvement régite la sensation de faim, normalise le comportement alimentaire et a une influence positive sur l'ensemble du métabolisme. Enfin, quand il bouge, le corps libère entre autres de l'endomorphine et de la sérotonine. Ces deux substances font que le mouvement est lié avec un certain plaisir, il peut même apporter une sensation de bonheur.

Prendre de l'exercice revient donc à plusieurs points de vue à augmenter la qualité de vie.

Un mot-clé: la qualité de vie. Quels avantages à long terme apporte l'exercice physique?

En plus de l'augmentation de la qualité de vie en général, l'exercice augmente très concrètement l'autonomie. L'exercice peut allonger de dix ou vingt ans la capacité de manger ou de se laver seul

pour les personnes âgées. Mais cela peut aussi allonger la durée de vie, jusqu'à dix ans. De récentes études ont en outre montré que l'exercice peut avoir un effet préventif sur le développement de divers carcinomes.

L'arthrite psoriasique suscite des inflammations à l'appareil locomoteur. En tant que médecin du sport, quel est votre avis sur ces inflammations?

Une inflammation est toujours une réaction basique de l'organisme face à une catastrophe. Prenons l'exemple d'un accident de voiture; quand il y a une collision, arrivent d'autres personnes sur les lieux de l'accident, puis les pompiers, la police et les curieux. Les premiers ont une tâche à accomplir, les autres non; ces derniers peuvent même gêner les premiers dans l'accomplissement de leur tâche, jusqu'à ce que le lieu de l'accident soit déblayé et nettoyé.



Des plaques rouges et squameuses sur la peau ET des douleurs articulaires?

Déterminez si vous présentez des signes ou des symptômes liés à l'arthrite psoriasique.

Il pourrait y avoir un lien entre vos symptômes cutanés et vos douleurs articulaires : l'arthrite psoriasique (APs). Répondez au court questionnaire ci-dessous pour déterminer si vous présentez des signes ou des symptômes liés à l'APs.

www.doublepreuve.ch

CHHUR150607 12/2015

En cas «d'accident», il se passe dans l'organisme le même genre de processus, avec des «aides potentielles» (inflammation) qui s'agitent pour résoudre le problème. Un processus inflammatoire est donc même quelque chose de positif. Mais quand il devient trop important (quand il y a trop de spectateurs gênants), il devient contreproductif, et même nocif en lui-même; lorsqu'il s'installe dans la durée, le problème devient chronique. L'arthrite psoriasique est un processus inflammatoire de ce genre, excessif et interminable.

L'exercice peut également déclencher des processus inflammatoires, c'est pourquoi il est important qu'il ne soit pas trop intense.

Quel genre de processus inflammatoire l'exercice peut-il déclencher?

Je prends ici l'exemple de la courbature: une courbature n'est rien d'autre que des fibres qui se déchirent. Le processus de guérison passe par une phase inflammatoire. Il y a un apport de leucocytes dans le muscle, attirés par des médiateurs inflammatoires. La courbature est donc toujours un signe qu'on en a fait trop, ou pas de la bonne manière. La courbature indique qu'il y a eu du dommage, mais à un niveau où cela n'entraîne pas de dégâts à long terme. L'organisme arrive

très bien à s'en sortir avec ce processus inflammatoire, et peut même réparer sans qu'il y ait de cicatrices.

Mais si l'exercice peut entraîner des inflammations, les personnes souffrant d'arthrite psoriasique ne devraient-elles pas se ménager?

On pense généralement que pour guérir, il faut rester tranquille. Mais c'est le contraire: rester tranquille rend malade et l'exercice favorise la guérison, aussi pour les personnes ayant des problèmes liés à l'appareil locomoteur. Bien sûr, il ne faut mouvoir l'articulation touchée qu'avec ménagement. Mais la partie en bonne santé du corps peut et doit bouger à fond. L'organisme tout entier, aussi l'articulation malade, va profiter de ce genre d'activité physique à intensités différentes.

Pouvez-vous préciser?

L'exercice rend les muscles et les tendons plus forts, ils sont plus aptes à soutenir le corps, qui résiste mieux aux chocs. L'exercice améliore la sécrétion de liquide articulaire et l'alimentation du cartilage, et les articulations sont mieux huilées. Des articulations solides bougent avec moins d'efforts et résistent mieux aux sollicitations délicates.

Rester tranquille rend malade et l'exercice favorise la guérison.

L'exercice a aussi une influence positive sur la densité osseuse et le poids corporel, il fortifie l'appareil circulatoire et élève la qualité de vie, comme on l'a mentionné plus haut. L'articulation déformée profite en particulier de l'amélioration des processus métaboliques suscitée par l'activité physique.

Pour les personnes souffrant d'arthrite psoriasique, il est donc doublement important de faire de l'exercice.

Dans quelle mesure le niveau de performance joue-t-il un rôle?

Bien sûr, les sportifs ont une activité physique à un niveau autrement plus élevé

que les réfractaires à l'effort physique, ou les personnes souffrant de douleurs.

A cette phase de régénération vient ensuite une phase de surcompensation.

Mais une question bien plus importante que le niveau de performance est la question de la motivation à la base de l'activité. Bouge-t-on pour

augmenter sa performance, pour rester actif et en bonne santé ou pour pouvoir conserver ou améliorer la mobilité qui nous reste?

Indépendamment du niveau, toute activité physique passe par trois phases (cf. illustration): Mouvement – régénération – surcompensation.

Pouvez-vous nous expliquer ces trois phases plus en détail?

Bouger est une contrainte, laquelle entraîne aussi toujours du stress dont l'organisme doit se rétablir. Cette régénération comprend par exemple la restauration de l'équilibre hydrique, la reformation des réserves d'énergie, mais aussi la réparation de membranes de cellules musculaires soumises à trop rude épreuve ou du tissu collagène. A cette phase de régénération vient ensuite une phase de surcompensation. Il s'agit là d'un processus initié par la régénération, mais qui va au-delà, en vue de préparer le corps à une nouvelle sollicitation. C'est dans cette phase de surcompensation que se forme le véritable acquis dû à l'entraînement.

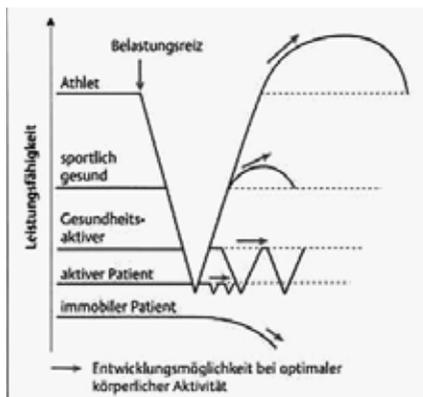


Illustration de Fischer et al., *Lehrbuch Integrative Schmerztherapie*, Haug in MVS Medizinverlage Stuttgart, 2011, Georg Thieme Verlag KG

La durée de la phase de régénération et de surcompensation dépend de ce que l'organisme doit régénérer. Mais si on ne fait plus d'effort durant plusieurs jours après la régénération, la surcompensation est annulée et on se retrouve avec une performance plus basse qu'au départ. C'est le cas par exemple de personnes qui ne sont actives que le week-end: elle risquent de faire beaucoup trop le seul jour où elles prennent de l'exercice, de mettre le corps à trop rude épreuve et donc de l'endommager. Il vaudrait beaucoup mieux faire de l'exercice plusieurs fois durant la semaine. Le mieux est de faire un nouvel effort durant la phase descendante de la surcompensation. Quand diverses unités d'efforts physiques sont effectuées à cette fréquence, cela se traduit par une augmentation des performances.

Recommandez-vous aussi aux personnes souffrant des articulations de faire de l'exercice suivant ces trois phases?

Les personnes ayant déjà des articulations endommagées doivent faire preuve d'une prudence particulière: il ne faut pas qu'elles les sollicitent trop. Il s'ensuit que l'effort est en général trop faible pour induire une surcompensation. Je conseille donc à ces personnes de ne bouger qu'avec une faible intensité, mais souvent: par exemple, faire deux fois par jour un quart d'heure sur le vélo d'appar-

tement. J'appelle ça le principe de la cuillère à dessert.

Le mouvement est donc indispensable pour tout le monde, mais à un degré différent pour chaque cas. Que se passe-t-il quand on dépasse la dose?

Chez les patients ayant des problèmes aux articulations, une erreur dans le dosage de l'exercice, par exemple quand on en fait trop, cause des dégâts beaucoup plus graves et durables que chez les personnes jeunes et en bonne santé: les articulations deviennent rouges et enflent, et ne guérissent plus. Chez ces personnes, une sollicitation excessive, qui n'entraînerait que des courbatures chez des personnes en bonne santé, peut susciter de telles douleurs et une inflammation si intense qu'elles doivent cesser tout activité physique, pour devoir repartir au niveau de départ ou même plus bas après une longue pause de repos forcé. Il est donc capital de doser l'effort exactement et avec soin! Il faut toujours prendre les douleurs au sérieux, car elles font office de signal d'alarme!

J'en conclus donc que la douleur est l'échelle de mesure pour évaluer l'intensité de l'exercice?

Lorsque des douleurs apparaissent durant un exercice, il faut immédiatement stopper.

Il est difficile d'identifier à temps des inflammations nocives. Une inflammation est une réaction, qui en conséquence arrive en retard: elle ne se manifeste pas durant l'entraînement, mais après, comme les courbatures.

Puisqu'il est difficile de reconnaître à temps si l'entraînement est exagéré, il faut apprendre à reconnaître les signes avant-coureurs de la douleur, comme une sensation de chaleur ou d'enflure.

Quand les patients souffrant d'arthrite psoriasique sentent que le sang afflue ou que l'articulation enfle, il leur faut immédiatement interrompre l'exercice, et observer attentivement leur réaction après l'exercice.

Comment les patients atteints d'arthrite psoriasique doivent-ils faire pour trouver la forme d'exercice qui leur convient?

Le critère prioritaire est que cette activité ne doit pas occasionner d'inflammation, ou aggraver une inflammation existante.

Quand il s'agit de choisir une forme d'activité physique, il peut y avoir d'autres sortes de réticences qui entrent en jeu. Par exemple, l'idée d'entrer dans un centre de fitness peut sembler effrayante. En général, je recommande de choisir une activité que l'on aime, et dans un

lieu où on se sent bien. C'est un facteur important, qui pèse de tout son poids au niveau de la motivation future à pratiquer cette activité.

Y a-t-il des sports qui vous semblent particulièrement indiqués pour les personnes atteintes d'arthrite psoriasique?

Les activités dans l'eau sont très bonnes, que ce soit de la natation ou de l'aquafit.

En effet, l'eau a l'avantage de supporter le poids du corps, ce qui supprime la charge, et c'est bien l'objectif recherché. Je suis bien conscient que les personnes qui souffrent aussi de psoriasis en

plaques ont de la peine à aller à la piscine. En été, il est plus facile de contourner ce problème, car au lac il est souvent possible de nager un peu à l'écart.

Un autre sport auquel beaucoup ne pensent pas premier abord est l'aviron. Là aussi, le poids est sur le siège, on n'a donc pas le problème du poids du corps, ce qui réduit la charge. On peut aussi citer la marche nordique, le ski de fond ou le vélo, mais pour ce dernier la musculature du tronc et des bras n'est pas entraînée.

Qu'en est-il de la musculation?

En principe, c'est possible, mais si les articulations d'une jambe sont enflammées, il faut travailler avec des poids dif-

Il faut toujours prendre les douleurs au sérieux, car elles font office de signal d'alarme!

férents pour chaque jambe. Il faut dans ce cas une instruction très subtile avec des thérapeutes ou des instructeurs expérimentés. Les patients doivent aussi être très au fait de leur situation et guider la personne qui les accompagne. En ce qui concerne la musculation, le dosage est encore plus important que pour les médicaments. En plus, la situation ou le point de départ peut changer d'un jour à l'autre.

Qu'en est-il des groupes de gymnastique? Est-ce approprié pour les personnes souffrant d'arthrite psoriasique?

Il existe divers groupes de gymnastique qui peuvent convenir. La dynamique de groupe peut avoir un effet bénéfique, mais il y a aussi le danger que les personnes avec des problèmes ou des douleurs soient trop timides pour stopper avant que la douleur s'installe, même si c'est dangereux. Il y a moins ce genre de problème dans les groupes de gymnastique prévus spécialement pour les personnes avec des problèmes physiques.

Quel conseil donneriez-vous pour les personnes qui évitent depuis longtemps tout effort à cause de leur arthrite psoriasique?

Ces personnes devraient avant tout conserver et augmenter leur mobilité. Le plus simple est d'intégrer l'exercice dans

la vie de tous les jours en suivant le principe de la cuillère à dessert. Par exemple, rater le tram est l'occasion de marcher jusqu'au prochain arrêt. Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, ou quand il y a trop d'étages à monter, sortir un étage plus vite pour monter le dernier étage à pied.

Un chien bien évidemment aide à prendre de l'exercice!

L'Office fédéral de la santé publique, l'OFSP, recommande trente minutes de marche d'un bon pas par jour comme minimum absolu pour assurer la mobilité, et pour que la santé en tire un bénéfice. Mais ne l'oubliez pas: le moindre mouvement est meilleur que pas de mouvement du tout!

A quoi doivent faire attention les personnes qui aimeraient par exemple recommencer la marche nordique ou la randonnée?

Tout programme de reprise d'activité physique doit commencer par une remise en forme structurée. Cela veut dire qu'il faut d'abord s'attaquer au centre et travailler la stabilisation profonde avant de passer au corps tout entier. L'objectif est de stabiliser le tronc; pour ce faire, il faut travailler toute la ceinture abdominale, y compris les petits muscles internes et le plancher pelvien. Il ne s'agit pas de la fameuse tablette de chocolat:

vous pouvez avoir un ventre plat comme une planche à repasser et une musculature profonde déficiente. Mais il est indispensable que le centre du corps soit stable pour avoir une activité physique saine et ce, quelle que soit l'activité choisie. Un médecin spécialisé ou un physiothérapeute peut déterminer l'état de votre musculature profonde. Il existe actuellement différents

exercices et entraînements pour améliorer la stabilisation profonde.

Pour résumer, je recommande à toutes les personnes qui ont des problèmes articulaires les choses suivantes: appliquez-vous à renforcer votre musculature profonde, évitez les impacts dans les entraînements et faites

Faites de l'exercice selon le principe de la cuillère à dessert.

de l'exercice selon le principe de la cuillère à dessert.

Pour conclure, que répondez-vous à ceux qui n'ont pas le temps de prendre de l'exercice?

L'argument «pas le temps» est faux. Il s'agit d'une question de priorité! Voulez-vous être en bonne santé et le rester, augmenter votre qualité de vie et réussir à aller mieux? Ou voulez-vous prendre le risque d'une maladie polymorbide?

Voilà la vraie question qui se pose, et non si on a le temps pour ça ou pas.

Dr. Frey, je vous remercie chaleureusement pour cet entretien passionnant.

Le Dr. Walter O. Frey est médecin spécialisé en médecine physique et en réhabilitation (FMH). Il est le responsable médical de **Balgrist Move•Med**, Swiss Olympic Medical Center Zurich, qui fait partie de la clinique universitaires Balgrist, et chargé de cours à l'EPF de Zurich sur le thème des mesures médicales et des blessures dues au sport. Le Dr. Frey siège au Comité de la Société suisse de médecine du sport (SSMS) et assure de-

puis des années l'accompagnement médical des sportifs suisses à des compétitions internationales (Jeux olympiques, Championnats du monde et d'Europe). Il est le médecin-chef de Swiss Ski.