

Vivre avec un rhumatisme psoriasique

5 à 20% des patients atteints de psoriasis souffrent un jour de rhumatisme psoriasique. Atteinte par cette arthrite, Denise Lesœur, la présidente de l'association pour la lutte contre le psoriasis a rencontré Jacques-Henri Julié, un rhumatologue. Ensemble, ils font le point sur cette pathologie bénigne, mais très handicapante.



Jacques-Henri Julié, rhumatologue, reçoit en consultation Denise Lesœur atteinte d'un rhumatisme psoriasique.

riasis cutané qu'il peut suivre, accompagner ou, exceptionnellement, précéder. Les deux principaux signes sont la douleur et l'enflure des doigts et des orteils : ceux-ci deviennent rouges, et tuméfiés (tous ne sont pas forcément touchés), explique Jacques-Henri Julié, rhumatologue. Il y a deux types de rhumatisme psoriasique : le rhumatisme périphérique (inflammation d'une ou plusieurs articulations des membres) et le rhumatisme axial (inflammation de la colonne vertébrale).

La pierre d'achoppement de cette pathologie est le dépistage car le rhumatisme psoriasique ressemble à d'autres formes d'arthrites, notamment la polyarthrite rhumatoïde.

Il est très important de poser rapidement un diagnostic précis parce que la plupart des traitements offre une efficacité maximale lorsqu'ils sont instaurés au début de la maladie. Très-

nitaire.» Les traitements permettent de maîtriser l'inflammation, de soulager la douleur et de préserver la mobilité et la fonction des articulations, néanmoins ils sont lourds, contraignants et ont des effets secondaires plus ou moins gênants.

ON SOULAGE LA DOULEUR

«Il y a deux types de traitements. Le premier est symptomatique, il est basé sur la prise d'anti-inflammatoires stéroïdiens administrés par voie buccale ou par infiltration. A ce traitement symptomatique s'ajoute un traitement de fond dans le but de maîtriser l'évolution de la maladie. Une surveillance clinique et biologique du patient est nécessaire. Généralement la périodicité des consultations est d'une par mois» précise le rhumatologue. Pour une prise en charge efficace de la pathologie, le patient doit être suivi conjointement par un rhumatologue pour l'arthrite et un dermatologue pour les dermatoses. Récemment, l'arsenal thérapeutique s'est enrichi de biothérapies qui malheureusement pour le moment ne peuvent être prescrites qu'en milieu hospitalier, notamment en raison d'un coût particulièrement important (environ 13 000 euros par an et par patient). Ces biothérapies peuvent être particulièrement intéressantes dans le cadre de l'évolution du psoriasis cutané.

Claire Chunlaud

• Association pour la lutte contre le psoriasis, Denise Lesœur, présidente, Tour 27, 2, rue Montaigne à Vigneux-sur-Seine. Tél. : 01.69.83.03.44.

Fax. : 01.69.03.97.50.

rier adjoint du syndicat national des médecins rhumatologues, Jacques-Henri Julié plaide pour une information optimale des médecins généralistes, car ce sont généralement eux que l'on consulte en premier lieu. «Le plus délicat en matière de rhumatisme psoriasique est le dépistage, remarque le rhumatologue. Une fois le diagnostic confirmé, on peut avoir recours à divers traitements pour soulager le patient. Hélas, il s'agit de traitement à vie, sans aucune perspective de "guérison". Ces traitements peuvent améliorer la qualité de vie des patients et offrir une rémission assez longue. La cause de la maladie n'est pas connue, toutefois il est probable qu'il s'agisse d'un désordre immu-

PRIORITÉ AU DÉPISTAGE !

Lundi dernier, Denise Lesœur est allée à la rencontre d'un rhumatologue, un médecin spécialisé dans le diagnostic et le traitement des problèmes associés aux muscles, aux articulations et aux os pour en apprendre plus sur sa maladie. «Le rhumatisme psoriasique est un rhumatisme inflammatoire chronique caractérisé par son association avec le psoriasis».

Profession : rhumatologue

Le rhumatologue, par sa formation et ses connaissances, est le médecin spécialiste de la douleur, des maladies des os, des articulations, des muscles et tendons. Il est le collaborateur privilégié de votre médecin généraliste et tient à ce lien.

Si besoin, il sait vous orienter vers le chirurgien ou vers d'autres médecins spécialistes, ou encore vers d'autres professionnels paramédicaux comme le kinésithérapeute, le

pédicure-podologue. Le rhumatologue soigne les jeunes et les moins jeunes atteints de problèmes osseux, musculaires ou articulaires. Il traite et prévient les douleurs des pieds à la tête : cou, dos, région lombaire, tendinite, douleurs dues au sport, hernies discales, arthrose, ostéoporose. Il traite les douleurs chroniques ou les douleurs plus aiguës dues à l'arthrite ou à la polyarthrite. Pour lui, le vieillissement n'est pas une fatalité. Outre l'examen

clinique, le rhumatologue peut prescrire des radiologies afin d'avoir une vision plus précise de vos os et de vos articulations. Ne laissez pas s'installer une douleur plus de 15 jours. Lors de la première consultation, apportez la liste de vos médicaments habituels et si possible la liste des médicaments que vous avez déjà pris. Apportez également vos radios et les résultats des examens déjà pratiqués. Enfin, si la douleur est ancienne, n'hésitez pas à faire

un journal sur quelques jours, correspondant à ce que vous ressentez et aux conséquences de votre douleur sur la vie quotidienne. Votre rhumatologue vous guidera.

• Il y a 2 100 rhumatologues en France dont 36 dans l'Essonne.

Renseignement auprès du syndicat national des médecins rhumatologues sur le site www.snmr.org

Le virus de la bronchiolite... est arrivé !

A l'automne, il n'y a pas que les feuilles mortes qui se ramassent à la pelle, il en est de même pour les virus et autres infections. Après l'arrivée de la grippe, voici celle de la bronchiolite. Cette maladie infantile encombre les bronches des nourrissons et donne des sueurs froides aux parents. C'est pourtant une infection bénigne. Dans 90 % des cas, des séances de kinésithérapie respiratoire suffisent à libérer les bébés.

Bébé a le nez qui coule, sa respiration est bruyante, on sent qu'il est encombré ? Méfiance, il s'agit peut-être d'une bronchiolite, une pathologie virale respiratoire, saisonnière du nourrisson. La seule façon de lutter efficacement contre la maladie est de respecter des gestes d'hygiène : se laver les mains à l'eau savonneuse régulièrement, utiliser des dosettes de sérum physiologique, des mouchoirs jetables. Simple si, l'enfant est gardé à la maison. S'il est en nourrice ou en crèche, il est impossible de lutter contre ce virus. En effet, il est particulièrement contagieux et surtout très résistant (il survit 30 mn sur la peau et jusqu'à 7 h sur du tissu et des objets). Un simple éternuement suffit à le faire passer d'un bébé à l'autre.

TOUT COMMENCE PAR UNE RHINITE

460 000 bébés sont touchés chaque année par le virus. Ce qui représente environ 30 % des enfants de 1 mois à 2 ans. Si l'épidémie s'étend d'octobre à mars, le pic est en décembre. Il s'agit le plus souvent d'une détresse respira-

toire simple qui commence, généralement, par une rhinite. Bébé respire bruyamment, il "siffle". Son nez est bouché et/ou il coule. Il s'alimente de moins en moins et sa toux l'empêche de trouver le sommeil. La bronchiolite est arrivée. Pas d'affolement, il faut simplement consulter son médecin qui réalisera un diagnostic et délivrera, s'il le faut, une ordonnance pour des séances de kinésithérapie respiratoire à débiter aussitôt (NDLR : Pour désencombrer les bronches du bébé, le kinésithérapeute exécute des gestes précis pour faciliter l'évacuation des sécrétions bronchiques).

LES ANTIBIOTIQUES C'EST PAS AUTOMATIQUE !

La bronchiolite est une pathologie virale, le traitement est donc symptomatique, il n'y a pas de prescription de médicaments (sauf en cas de surinfection bronchique ou d'otite moyenne aiguë). En cinq à dix séances de kinésithérapie respiratoire, l'évolution est favorable dans la majorité des cas. A noter que les séances doivent être distantes d'au moins 2h du dernier repas afin d'éviter un reflux gastrique. Une fois à la maison, il



460 000 bébés âgés de 1 mois à 2 ans sont touchés chaque année par le virus.

faut fractionner les repas et veiller à une bonne hydratation de l'enfant. Aérer sa chambre et surtout évitez-lui les espaces enfumés. Il faut le coucher sur le dos, l'ensemble du corps surélevé d'environ 30° par rapport à l'horizontal (proclive).

C.C.

• Pour éviter l'engorgement des urgences hospitalières avec des cas de bronchiolite, les masseurs-kinésithérapeutes de l'Essonne se sont organisés il y a une dizaine d'années, au sein du Réseau kinésithérapie bronchio-

lite (RKB). Il s'agit de gardes hivernales en kinésithérapie respiratoire pédiatrique qui fonctionnent les week-ends et les jours fériés jusqu'au 28 mars 2005. Les 120 kinésithérapeutes du réseau se relaient pour prendre en charge les 1 000 enfants essonniers touchés chaque année par le virus. Pour obtenir les coordonnées du masseur-kinésithérapeute de garde le plus proche de chez vous, il suffit de composer le 0810.817.812.

EN BREF...

Respirer, relâcher, découvrir... A Linas, l'Association pour le développement des techniques de sophro-relaxation (ADTSR) propose des cours et ateliers de sophro-relaxation : initiation/découverte, gestion du stress, troubles du sommeil, mémoire, connaissance du schéma corporel... Les cours hebdomadaires ont lieu les mardis de 18h30 à 19h30 et les samedis de 9h à 10h (salle de la Source à Linas), les inscriptions se font au trimestre (90 euros/trimestre), un thème étant développé sur une douzaine de séances. Des ateliers sont également prévus : initiation pour les 6/12ans du 20 au 24 décembre de 14h30 à 16h (tarif 45 euros), en avril préparation aux examens scolaires... Pour plus d'informations, vous pouvez contacter directement l'animatrice Sandra au 06.09.15.62.21 ou bien par e-mail : as_sophrorelax@yahoo.fr