

# Traiter la douleur en douceur

Les moyens de traiter les rhumatismes avec l'automédication sont assez limités. Les drogueries peuvent cependant proposer des thérapies d'accompagnement très efficaces pour atténuer les troubles légers.

Lorsque les clients se plaignent de leurs «rhumatismes», ils parlent généralement de différentes douleurs articulaires, qui apparaissent en différentes zones du corps et peuvent être d'origines diverses.

## Déterminer exactement l'origine des troubles

Dans la première partie (*d-inside* 07–08/08), nous avons vu que l'arthrite rhumatoïde (autrefois appelée polyarthrite chronique) constitue le principal sous-groupe des maladies rhumatismales. Elle se caractérise par des douleurs articulaires symétriques et une évolution qui progresse par poussées.

L'usure des articulations ou *Arthrosis deformans* est une autre forme de rhumatisme, laquelle n'est pas inflammatoire au début. Elle est provoquée par un déséquilibre entre les charges que l'articulation doit supporter et les sollicitations qu'elle peut supporter. Des lésions intra-articulaires peuvent alors libérer des cytokines, qui déclenchent les fameux processus inflammatoires.

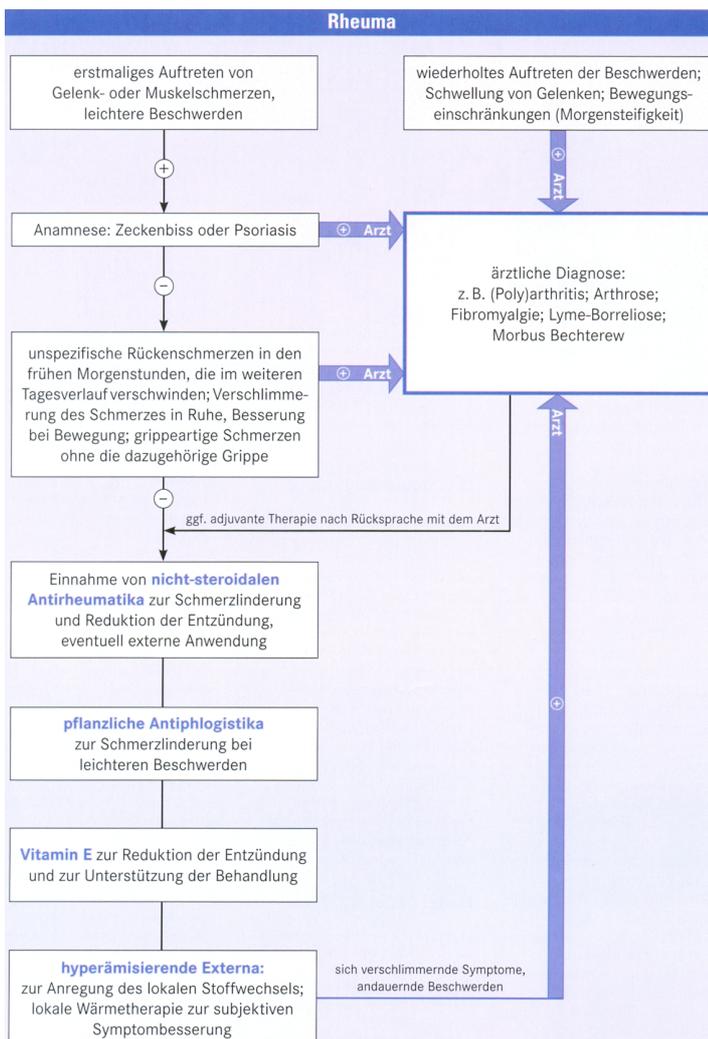
En premier lieu, il s'agit de déterminer si les douleurs articulaires peuvent être traitées en automédication ou si elles nécessitent une consultation et un suivi médical. Pour obtenir les informations nécessaires, il faut donc commencer

par questionner le client. Les questions suivantes font partie de l'anamnèse de base<sup>1</sup>:

- De quel type de douleurs s'agit-il?
- Depuis quand souffrez-vous de ces symptômes?
- A quel point ces symptômes vous perturbent-ils?
- Le matin, souffrez-vous de raideurs pendant plus d'une heure après vous être levé?
- Les douleurs augmentent-elles lorsque vous êtes au repos?
- Le matin, souffrez-vous de douleurs dorsales qui s'atténuent progressivement durant la journée?

Si le client répond par l'affirmative aux trois dernières questions, une consultation médicale s'impose. Idem si les symptômes sont récurrents, les articulations enflées ou si la mobilité de la personne est réduite ou qu'elle présente des troubles de la sensibilité.

En revanche, vous pouvez lui proposer un traitement en automédication lorsque les douleurs articulaires ou musculaires sont légères, qu'elles apparaissent pour la première fois et



<sup>1</sup> Weber, Ch.: Schwerpunkt Rheuma – Das gute Gefühl, selbst etwas tun zu können, DAZ, 146, 76 (2006) Nr. 38

ne durent pas depuis plus d'une semaine.

Autre point à considérer avant tout traitement: vérifier que la personne n'a pas été mordue par une tique. La borréliose – maladie bactérienne – provoquée par la morsure de tique (*Ixodes ricinus*) passe souvent inaperçue. Si le client se sent faible et fiévreux, n'hésitez pas à l'envoyer directement chez le médecin (illustration page précédente<sup>2</sup>).

### Les possibilités de traitement

Si l'anamnèse vous permet de conclure que le recours à l'automédication est indiqué, vous disposez en droguerie de nombreux produits et traitements pour agir efficacement sur les problèmes rhumatismaux. Il ne faut cependant pas oublier qu'il n'existe pour l'heure aucune thérapie causale. Le traitement doit plutôt consister à atténuer les processus inflammatoires et à ralentir la dégénérescence des tissus. Il faut naturellement aussi tenir compte de la problématique de la douleur. En atténuant, tant que faire se peut, la douleur, on améliore la mobilité des articulations et, indirectement, la qualité de vie. Si un médecin a déjà diagnostiqué une maladie rhumatismale, l'automédication ne peut s'utiliser qu'en accompagnement de la thérapie médicale, et ceci d'entente avec le médecin.

### Anti-inflammatoires non stéroïdiens

Sous réserve des cas mentionnés précédemment, les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont parfaitement adaptés pour le traitement symptomatique des états inflammatoires et des douleurs. Utilisez de préférence des médicaments contenant des anti-inflammatoires comme l'ibuprofène ou l'acide acétylsalicylique. Une étude réalisée en 2004<sup>3</sup> montre que l'ibuprofène est plus efficace et plus sûr que le paracétamol pour traiter les douleurs articulaires des genoux et des hanches, et ceci aussi bien en prise unique qu'en doses multiples pendant 14 jours. Mais lorsque vous remettez

de tels médicaments, précisez bien au client qu'il ne doit en aucun cas prendre d'autres préparations similaires en même temps.

Qu'en est-il des produits anti-phlogistiques et analgésiques d'usage externe? De nombreux clients vous confirmeront que ces produits (gel, pommade, patch au diclofénac ou à l'ibuprofène, etc.) s'avèrent utiles pour atténuer les troubles articulaires, alors même que l'efficacité de ces préparations est toujours contestée. Les critiques estiment que la quantité de principe actif qui peut pénétrer par la peau n'est pas suffisante pour agir efficacement dans les articulations.

### Du chaud ou du froid?

On peut aussi atténuer les symptômes de maladies articulaires en procédant à des applications de chaud ou de froid. Outre les médicaments AINS mentionnés précédemment, on peut donc aussi recourir aux substances hyperémiantes, comme l'extrait de capsicum, le salicylate de méthyle, l'acide nicotinique, l'acide salicylique, certaines huiles essentielles ou le camphre. Ces produits provoquent une rougeur localisée et une sensation de chaleur qui peut, subjectivement, être ressentie comme un soulagement. Ces médicaments ne s'appliquent évidemment que sur une peau intacte et ne doivent pas entrer en contact avec les muqueuses ou les yeux. Les produits hyperémiantes ne s'appliquent pas non plus en cas d'inflammation articulaire aiguë. Dans ce cas, il est préférable de recourir aux préparations rafraîchissantes, disponibles sous forme de compresses ou de sprays dans la catégorie de remise D. La règle de base reste valable pour toutes les maladies de l'appareil locomoteur: utiliser le chaud pour les troubles chroniques et le froid pour les douleurs aiguës.

<sup>2</sup> Lennecke Kirsten, Hagel Kirste, Przondziona Klaus: Selbstmedikation für die Kitteltasche, 2. Aufl., Deutsch. Apoth.-Verlag, 2004 (leicht modifiziert nach <sup>1</sup>)

<sup>3</sup> Zitiert in: Ecker-Schlupf, B.: Arthrose – Ibuprofen wirksamer und sicherer als Paracetamol, Med. Mo. Pharm., 29, 43 (2006) Nr. 1

### Grande consoude (*Symphytum officinale*)

Une étude clinique réalisée en 2007 a montré que l'utilisation topique d'extrait de grande consoude peut être une bonne option thérapeutique pour traiter les douleurs provoquées par l'arthrose des genoux (gonarthrose)<sup>4</sup>. Ce traitement a permis d'atténuer les douleurs et d'améliorer la mobilité des genoux ainsi que la qualité de vie des patients. Parmi les produits disponibles sur le marché, on peut citer la pommade Kytta med®, qui vient d'être admise dans la liste D. Les médicaments phytothérapeutiques à base d'extrait de grande consoude ont l'avantage de pouvoir s'appliquer de manière ciblée sans provoquer autant d'effets secondaires que les AINS.

### Griffe du diable (*Harpagophytum procumbens*)

Il a fallu longtemps (mai 2005) jusqu'à ce que nos autorités de surveillance autorisent la commercialisation de produits à base d'extrait de griffe du diable. La monographie de cette plante médicinale figure aussi dans la Pharmacopée européenne. Actuellement, six préparations pour le «traitement d'appoint des douleurs liées aux pathologies d'usure de l'appareil locomoteur» sont en vente sur le marché. Trois d'entre elles sont des produits homéopathiques.

La griffe du diable présente des propriétés anti-phlogistiques et légèrement analgésiques. Durant l'entretien de conseil, signalez à votre client que l'effet n'intervient pas immédiatement: le traitement doit donc être suivi à long terme (ce qui est généralement le cas de tous les médicaments phytothérapeutiques). Il faut aussi tenir compte de certaines contre-indications, en particulier les tumeurs de l'estomac ou du duodénum en raison des propriétés cholérétiques de la plante. Enfin, la griffe du diable ne doit être utilisée qu'avec l'assentiment du médecin si la personne souffre de calculs biliaires.

### Eglantier (*Rosa canina ssp. Lito*)

La poudre standardisée de cynorrhodon, provenant d'un églantier particulier

(*Rosa canina ssp. Lito*) constitue une nouvelle option dans le traitement des troubles articulaires chroniques. La poudre est formée à partir des graines et de l'écorce de cynorrhodon. La préparation, vendue en Suisse comme complément alimentaire sous le nom de LitoZin® (poudre et comprimés), présente une concentration particulièrement élevée en galactolipides – molécule composée d'un sucre (galactose) et d'un acide et dont la procédure de fabrication a été brevetée.

Il semble que l'atténuation des symptômes soit due aux propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydatives de la préparation. Par ailleurs, inhibant la chimiotaxie – soit la pénétration dans la zone atteinte des leucocytes responsables de l'inflammation – la poudre de cynorrhodon empêche les leucocytes d'endommager les cellules des articulations. Enfin, on suppose que les composants de la poudre de cynorrhodon pourraient freiner la formation de radicaux libres et stabiliser les membranes cellulaires<sup>5</sup>.

### Vitamine E

L'utilisation de vitamine E dans le traitement des maladies articulaires inflammatoires et dégénératives est encore controversée. On ne peut cependant démentir l'existence de rapports d'expériences positives. La pratique et des études cliniques démontrent que l'administration de vitamine E fortement concentrée, en complément à une thérapie de base, permet de réduire les doses d'antalgiques et d'AINS, ce qui diminue les effets secondaires. La vitamine E agit sur les articulations irritées ou atteintes d'inflammation rhumatismale: en liant les radicaux libres, elle réduit l'intensité de l'irritation.

La vitamine E ne saurait évidemment remplacer le traitement médical et l'administration de médicaments anti-inflammatoires et analgésiques. Si elle ne peut en aucun cas se substituer aux mesures d'urgence, la vitamine E peut très bien les accompagner; pour autant, bien sûr, que le médecin soit d'accord.

<sup>4</sup> Zitiert in: Staiger, Ch.: Kniegelenkarthrose – Schmerzlinderung durch Beinwellextrakt-Salbe, Med. Mo. Pharm., 30, 233 (2007) Nr. 6

<sup>5</sup> Meyer-Chlond, G.: Arthrotische Beschwerden – Hagebuttenpulver gegen Gelenkbeschwerden, DAZ, 146, 42 (2006) Nr. 24

## Glucosamine et chondroïtine

L'arthrose doit être diagnostiquée et traitée le plus rapidement possible pour pouvoir agir au mieux sur l'évolution de la maladie. Une fois que la destruction des articulations a débuté, le processus est irréversible. Parallèlement aux mesures analgésiques habituelles, on peut recommander l'administration de glucosamine. Substance qui se trouve naturellement dans le tissu osseux et le liquide synovial, la glucosamine convient parfaitement pour accompagner le traitement de l'arthrose, en particulier l'arthrose du genou. On la trouve dans plusieurs préparations, notamment Voltaflex®, Pernaton® et Vita gs Complexe®. Comme son nom le laisse supposer, il s'agit d'un sucre aminé, élément constituant de nombreux polysaccharides.

La glucosamine convient bien pour traiter les stades précoces de l'arthrose et améliore les symptômes à long terme<sup>6</sup>. Elle augmenterait la production de cartilage et/ou de liquide synovial dans les articulations abîmées. Par ailleurs, la glucosamine inhiberait l'activité des enzymes qui détruisent le cartilage et freinerait ainsi sa décomposition. Enfin, cette substance aurait aussi des propriétés anti-phlogistiques.

Comme la glucosamine est synthétisée, par hydrolyse, à partir de la chitine extraite de la carapace des crustacés, elle est contre-indiquée pour les personnes qui souffrent d'allergie aux crustacés.

La chondroïtine est un mucopolysaccharide, composant principal du cartilage. Elle fait partie des protéoglycanes, liaison d'hydrate de carbone et de protéine avec une chaîne variable de polysaccharides ainsi qu'un nombre variable de restes d'oligosaccharides liés de façon covalente à des protéines. La caractéristique de la chondroïtine est sa capacité à lier l'eau, ce qui favorise la préservation des propriétés mécaniques et élastiques du cartilage. Les rhumatismes dégénératifs s'accompagnent toujours d'une diminution du taux de chondroïtine dans le cartilage, provoquée par l'action d'enzymes lytiques, comme l'élastase. Le cartilage perd ainsi sa capacité à lier

l'eau, ce qui provoque sa dégénérescence progressive et une dégradation de son fonctionnement. En fonction du dosage, la chondroïtine est capable de réduire la quantité d'élastase dans le plasma. L'administration de chondroïtine exogène permet ainsi de rétablir l'équilibre métabolique de l'articulation, tout en réduisant ou éliminant totalement les douleurs. Elle permet même, dans de nombreux cas, d'améliorer sensiblement la mobilité de l'articulation.

## Les bains

Pour accompagner le traitement classique des troubles rhumatismaux, on peut recommander la balnéothérapie en baignoire, avec des produits concentrés (pour bains complets ou partiels). Ils contiennent notamment des huiles essentielles (par ex Perskindol® Classic, Bad; Dul-X® bain médicinal Classic, sels de bain), du soufre (par ex. Soufrol®, huile de bain au soufre), du sel médicinal de la Mer Morte (par ex. le sel de bain DS-PAR®, DermaSel®) ou du salicylate (z. B. Roliwol® B, bain médicinal).

## Mouvement et physiothérapie

Une mesure d'accompagnement très importante, à intégrer absolument dans l'entretien de conseil, est l'approche non médicamenteuse. Recommandez aux patients qui souffrent de troubles rhumatoïdes de pratiquer des activités qui ménagent les articulations. Il s'agit notamment du vélo, de la natation, de l'aquajogging, du nordic walking et de la gymnastique. Les spécialistes s'entendent désormais pour affirmer qu'il est contreproductif de ménager ou d'immobiliser les articulations. Cela ne fait qu'accélérer leur raidissement et sollicite exagérément d'autres articulations. Les dix règles suivantes peuvent servir de recommandations aux patients, qui peuvent les appliquer en fonction de leurs priorités<sup>7</sup>:

1. Suivre la thérapie avec patience et persévérance
2. Pratiquer de la gymnastique matinale pour réveiller les articulations et la circulation

<sup>6</sup> Fessler, B.: Gonarthrose – Schmerzen im Gelenk langfristig mit Glucosamin lindern, DAZ, 148, 47 (2008) Nr. 4

<sup>7</sup> Reiber et al.: Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, DAZ, 144, 65 (2004) Nr. 20

3. Faire suivre d'une douche (procéder correctement) pour activer le système cardio-vasculaire
4. Garder la colonne vertébrale bien droite en marchant, en position assise ou debout – pour la nuit, choisir un bon matelas
5. Eviter de soulever et de porter des charges importantes
6. Eviter de monter trop souvent des escaliers et de marcher sur des sols durs
7. Faire de l'exercice au grand air ou dans l'eau
8. Consulter un médecin pour avoir des informations spécialisées
9. Prendre les médicaments en respectant les indications du médecin
10. Croire que la situation peut s'améliorer même en cas de rechute

Dr Rolando Geiser, responsable du service scientifique

### Commentaire de l'auteur

Le développement de ce qu'il est convenu d'appeler les compléments alimentaires a un petit arrière-goût amer. Car de plus en plus de médicaments se retrouvent ainsi dans le marché des produits alimentaires. Les préparations à l'acide folique, les remèdes contre les ballonnements, la poudre de cynorrhodon mentionnée ci-dessus ainsi que le glucosamine, pour ne citer que quelques exemples. La tendance n'est pas prête de s'arrêter car elle est dirigée sur le plan européen. De véritables produits médicamenteux sont ainsi élégamment camouflés sous l'appellation de compléments alimentaires et commercialisés en tant que tels. Evidemment, on cherchera en vain la mention d'une indication médicale sur l'emballage, cela ne serait pas conforme à la loi. Le terme de «complément alimentaire» occulte le tout. Mais pouvez-vous me dire pourquoi un grand distributeur vend, par exemple, une préparation à 400 µg d'acide folique (les ajouts de vitamines B<sub>6</sub> et B<sub>12</sub> pour en faire une préparation combinée ne changeant rien à l'affaire)?

Pour mémoire: la préparation à 400 µg d'acide folique figure dans la liste C et ne s'utilise que dans le traitement prophylactique de dysfonctionnement du tube neural...

Il n'y a donc qu'une seule chose à faire: empoigner le problème et prouver que nos drogueries ont des compétences en matière de conseil qu'aucun grand distributeur ne saurait égaler. Nous disposons des connaissances et de la formation nécessaires, il ne nous reste plus qu'à les utiliser activement à bon escient!