



L'ESSENTIEL EN BREF

# Articulations

**Publication spéciale  
gratuite dans  
votre droguerie.**

**Pour que vos douleurs articulaires  
ne fassent pas long feu:**



✓ **apaise la douleur**

✓ **réchauffe agréablement**

✓ **réduit les inflammations**

**Perskindol Dolo Gel soulage le mal de dos et les douleurs articulaires.**

Lisez la notice d'emballage. Vifor SA.

 Vifor Pharma

## Sommaire

**Echantillon de lecture**

Articulations **4** Arthrose **5**  
Arthrite et polyarthrite **6** Enfants  
et jeunes **7** Pétrir/envelopper/  
vaporiser/baigner **8** Chaud ou froid **9**  
Mouvement **10** Stretching **11**  
RICE **12** Posture **13** Équilibre  
acido-basique **14** Alimentation **15**  
Impressum **16**

Prévenir ou soulager les douleurs articulaires:

**la solution passe par le mouvement**

# Arthrite et polyarthrite

L'arthrite est une inflammation de l'articulation. L'arthrite rhumatoïde, aussi appelée polyarthrite chronique, fait partie des maladies rhumatismales inflammatoires les plus fréquentes. On compte parmi les causes possibles d'une arthrite:

- des troubles du système immunitaire innés ou provoqués par des influences externes qui le conduisent à lutter contre ses propres tissus.
- des infections virales ou bactériennes, par exemple dues à des piqûres de tiques.
- des troubles du métabolisme, provenant de dépôts de calcaire dans les tissus et de la calcification des os. Chez les personnes souffrant de goutte, des cristaux d'acide urique se déposent dans les articulations.

Diagnostiquer le rhumatisme est du ressort du médecin. Une fois le diagnostic posé, on peut envisager le recours à des traitements de médecine complémentaire qui complètent ceux de médecine traditionnelle, ainsi qu'à la physiothérapie, à l'ergothérapie et à des conseils diététiques.

Craignez vous de souffrir d'une maladie rhumatismale? Le test en ligne disponible sur notre plate-forme de santé vous donnera de premières indications: [www.vitagate24.ch/f\\_rhumatisme\\_faits.aspx](http://www.vitagate24.ch/f_rhumatisme_faits.aspx).



# Les jeunes

Echantillon de lecture

Les rhumatismes touchent non seulement les adultes mais également un enfant sur mille en Suisse. Au total, près de 4000 enfants et adolescents souffrent de douleurs articulaires et autres maux engendrés par cette maladie. Il existe des formes de rhumatismes très variées chez les jeunes, toujours de type inflammatoire ou non inflammatoire.

**Maladies inflammatoires:** la forme la plus fréquente de maladie rhumatismale inflammatoire chronique chez les enfants et les adolescents est l'arthrite juvénile idiopathique. C'est une inflammation des articulations dont les causes sont inconnues.

**Maladies non-inflammatoires:** il s'agit là d'un problème mécanique. Les enfants et les adolescents ont des douleurs articulaires et osseuses. Les déclencheurs en sont une sollicitation excessive des articulations, un manque d'entraînement ou des maladies génétiques, mais la cause n'est pas toujours connue. Certains enfants souffrent de rhumatisme dès la première année; la forme la plus fréquente d'arthrite

juvénile apparaît généralement entre deux et quatre ans. Elle est difficile chez les petits enfants de détecter la maladie. Non seulement parce qu'ils ne peuvent pas exactement expliquer leurs douleurs mais aussi parce ils s'habituent aux douleurs et ont tendance à les considérer comme normales. Pour un enfant qui commence à marcher entre 12 et 18 mois et qui souffre de polyarthrite à 24 mois, les douleurs deviennent habituelles avec le temps et il parviendra à intégrer certains handicaps dans sa vie. Ce n'est pas négatif en soi mais cela complique la reconnaissance de la maladie.

Pour soulager les inflammations rhumatismales des petits patients, il est nécessaire de recourir à la médecine traditionnelle. On peut ensuite envisager des traitements complémentaires comme la physiothérapie et l'ergothérapie, ainsi que la prise de capsules d'huile de poisson, d'oméga 3, des vitamines E et C. Les traitements des médecines complémentaires sont aussi indiqués pour rendre les maladies chroniques plus supportables.