

# «Notre objectif: améliorer la qualité de vie»

D'importants progrès ont été accomplis dans le traitement de la polyarthrite rhumatoïde qui impacte la capacité de travailler, le sommeil et les activités sportives. Le point avec le Réseau hospitalier neuchâtelois.

PAR BRIGITTE REBETEZ



La doctresse Laure Brulhart (à droite), médecin cheffe du Service de rhumatologie du Réseau hospitalier neuchâtelois. GUILLAUME PERRET / LUNDI13

## Arthrite ou arthrose?

Selon la Ligue suisse contre le rhumatisme, près de 85 000 personnes souffrent de polyarthrite rhumatoïde dans notre pays. Elle propose un test sur son site ([www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)) destiné à celles et ceux qui souffrent d'une ou plusieurs articulations enflées ou douloureuses, mais qui n'est pas imputable à une blessure récente. La démarche vise à les aider à savoir si les douleurs peuvent être dues à une arthrite (rhumatisme inflammatoire) ou une arthrose. Mais ce test ne remplace pas une visite médicale, avertit la fédération: si la douleur persiste, il faut consulter son généraliste. Pour aider les personnes atteintes à maintenir une activité malgré les restrictions sanitaires actuelles, son site propose une vidéo hebdomadaire d'environ 5 minutes avec des exercices faciles à faire chez soi.

En termes de fréquence, la polyarthrite rhumatoïde figure en tête des maladies articulaires inflammatoires. Potentiellement destructrice et chronique, elle pèse sur le quotidien des patients. La bonne nouvelle, c'est que les traitements ont fait l'objet d'avancées majeures: une prise en charge précoce permet de prévenir les destructions articulaires et de préserver la qualité de vie. La doctresse Laure Brulhart, médecin cheffe du Service de rhumatologie du Réseau hospitalier neuchâtelois (RHNe), s'en explique.

### Qu'est-ce que la polyarthrite?

Alors que l'arthrose débute au niveau du cartilage, l'arthrite est une maladie auto-immune qui affecte l'enveloppe des articulations, la «membrane synoviale». Elle est due à un dérèglement du système immunitaire qui peut être favorisé par une prédisposition génétique. On parle de polyarthrite quand au moins 5 articulations sont atteintes. La maladie induit des gonflements et douleurs, intermittentes ou durables. Non traitée, elle abîme le cartilage et l'os, aboutissant à une destruction articulaire. Elle se décline sous plusieurs formes, la plus fréquente est la polyarthrite rhumatoïde qui touche 1% de la

population. En cas de symptômes, il est recommandé de consulter son médecin généraliste sans tarder.

### La polyarthrite rhumatoïde peut donc frapper à tout âge?

Oui, elle peut survenir n'importe quand, y compris durant l'enfance (on parle d'arthrite juvénile), avec un pic entre 40 et 60 ans. Elle concerne trois fois plus de femmes que d'hommes et se caractérise par des douleurs, des gonflements articulaires, des raideurs au réveil, une fatigue handicapante, une perte de poids, parfois de la fièvre. L'inflammation augmente le risque d'ostéoporose et de problèmes cardio-vasculaires. Souvent, les petites articulations des pieds et des mains sont impactées de manière symétrique, mais toutes peuvent être concernées. Parfois d'autres organes comme le poumon, les yeux, la peau ou les nerfs sont atteints. La maladie provoque un excès de morbidité et de mortalité, ce n'est pas juste des douleurs articulaires!

### Pourquoi est-ce si important de dépister la maladie au plus vite?

Un élément primordial dans la prise en charge de la polyarthrite rhumatoïde, c'est la fenêtre d'opportunité. Il y a une phase propice, au tout début de maladie, pour administrer

“  
La polyarthrite rhumatoïde, ce n'est pas juste des douleurs articulaires.”

LAURE BRULHART  
RHUMATOLOGUE

1

pour cent

C'est la part de la population suisse qui est atteinte de polyarthrite rhumatoïde.

un traitement ciblé qui aura un impact positif durable: l'évolution de la polyarthrite rhumatoïde dépendra pour l'essentiel d'une thérapie médicamenteuse précoce. Une fois la situation stabilisée, on réévalue la posologie. Mais si l'on tarde à traiter, la maladie évoluera de manière plus importante. C'est pourquoi je reçois ces patients en priorité.

### Vous travaillez avec des cibles thérapeutiques. De quoi s'agit-il?

Cette maladie impacte la capacité de travailler, la vie privée, le sommeil, les activités sportives... Nous considérons dès lors les patients dans leur globalité, avec une approche pluridisciplinaire. Notre objectif est de traiter l'inflammation, empêcher la destruction articulaire ou améliorer la qualité de vie. Pour y parvenir, nous définissons avec le patient des objectifs de traitement appelés cibles thérapeutiques qui nous permettent d'ajuster les thérapies. Nous essayons d'inclure ses attentes à ces objectifs. Sur la base de questionnaires sont évalués des éléments comme la raideur matinale, le confort apporté par le médicament, la fatigue... Cela nous permet d'ajuster le traitement pour mieux contrer les effets délétères de la maladie.

### Qu'en est-il des thérapies?

Des progrès majeurs ont été réalisés ces 20 dernières années avec le développement de traitements immunosuppresseurs ciblés (appelés aussi traitements biologiques). Ils bloquent certaines cibles spécifiques du système immunitaire, réduisent l'inflammation et empêchent la destruction articulaire. Nous pouvons compter sur une douzaine de molécules différentes, mais la recherche continue: une nouvelle thérapie sort quasiment chaque année, vu que la polyarthrite est une maladie répandue. A partir de là, nous devons trouver quel médicament convient le mieux à chaque patient, sachant que le bilan risque/bénéfice est clairement en faveur d'un traitement. Il est démontré que l'autonomie et la qualité de vie augmentent tandis que la chirurgie régresse.

### Malgré tout, il faut apprendre à gérer la maladie...

En effet, c'est une maladie chronique et les patients doivent souvent passer par une phase d'acceptation pouvant nécessiter un soutien psychologique. Les médicaments font beaucoup mais pas tout. J'encourage les personnes à trouver une activité qu'elles ont plaisir à pratiquer – yoga,

natation, aquagym... – car il est important de préserver la mobilité et l'endurance. Nous travaillons avec des physiothérapeutes et ergothérapeutes (qui peuvent adapter le poste de travail pour maintenir l'activité professionnelle). Les thérapies complémentaires comme la cryothérapie, l'hypnose ou la méditation pleine conscience, peuvent aussi aider.

### Basé à l'hôpital de La Chaux-de-Fonds, le Service de rhumatologie a ouvert des consultations à l'hôpital Pourtalès...

S'agissant de traitements immunosuppresseurs parfois administrés en injection, une équipe infirmière dédiée accompagne les patients dans la gestion de leur traitement et de leur maladie. Elle est formée pour administrer la médication de manière sécuritaire et qualitative, comme c'est le cas en diabétologie par exemple. Ces traitements au long cours sont réévalués régulièrement. Le service est implanté à l'hôpital de La Chaux-de-Fonds mais notre équipe soignante intervient aussi à l'hôpital Pourtalès, à Neuchâtel, où un rhumatologue consulte désormais deux jours par semaine. Les médecins externes au RHNe peuvent aussi y adresser leurs patients.