



# La principale solution pour soulager vos rhumatismes, c'est le mouvement

**DOULEURS** Lorsque les articulations font mal, on croit souvent à tort qu'il faut éviter de bouger. Le maintien de l'activité physique peut, au contraire, s'avérer fort bénéfique.

**S**ouffrez-vous de rhumatismes? La question mérite d'être posée, tant il semble difficile de définir ces troubles. La médecine moderne reconnaît en effet jusqu'à 200 pathologies qu'elle classe sous ce terme générique de «maladies rhumatismales».

Leur point commun? Toucher l'appareil locomoteur, soit les muscles, les tendons, les articulations, les os ou le tissu conjonctif. «Il peut s'agir d'arthrites, d'arthrose, de goutte, d'ostéoporose, de maux de dos, etc.», énumère Lorella Giacca, directrice de la Ligue valaisanne contre le rhumatisme. «En Suisse, on estime que deux millions de personnes – soit environ 25% de la population – sont concernées.» Les douleurs peuvent apparaître à tout âge, en raison de causes différentes, et présenter une évolution et/ou des symptômes variables. «C'est pourquoi nous essayons chaque année de proposer, dans les conférences que nous organisons, un thème différent, mais qui apporte des réponses concrètes aux personnes concernées.» Et force est de constater que cela est nécessaire, puisque la fréquentation de ces conférences se révèle, en Valais, en augmentation constante.

## Il faut bouger pour aller mieux

Afin de prévenir ces douleurs et de lutter contre celles-ci tout en améliorant sa qualité de vie, il est primordial d'entretenir le mouvement. Cela permet «d'huiler et de protéger» les articulations à long terme, de renforcer la musculature, de soulager la colonne vertébrale, d'améliorer la coordination et l'équilibre, et donc de réduire considérablement les risques de chute. «Inutile de se transformer en grand sportif; il suffit de conserver du mouvement au quotidien», rassure Lorella Giacca. Anne-Marie Rohrer, physiothérapeute, explique: «Le mouvement ne va pas forcément faire disparaître toutes les douleurs, mais il générera des endorphines naturelles qui en atténuent la sensation. Il faut du temps, exécuter le mouvement adapté, mais même si nos limitations le rendent difficile, celui-ci est bénéfique.» Il existe de nombreuses activités pour l'entretenir au quotidien: la marche, le jardinage ou le ménage participent déjà à maintenir une activité physique. «La gymnastique permet tout à la fois de retrouver mobilité et force... ce qui est parfois considéré comme rébarbatif. On entend souvent: «Mon physio m'a fait travailler de la force sur des machines!» C'est toutefois indispensable, puisque dès 30 ans, nous perdons tous de la force musculaire au fil des années. Pour éviter d'être vulnérable dans la vie de tous les jours, il est important de l'entretenir.» Bonne nouvelle: l'entraînement musculaire peut être pratiqué à n'importe quel âge. «Le souci provient souvent de la douleur causée par le rhumatisme. Elle peut engendrer une certaine anxiété: «J'ai mal. J'aurai encore plus mal si j'essaie de faire ce mouvement.» C'est souvent une idée reçue; il est possible de démontrer aux patients qu'ils peuvent y arriver. Par exemple, au lieu de séries à répéter, on leur recommande plutôt de faire d'abord ce qu'ils

peuvent, puis d'augmenter la cadence une fois qu'ils se sentent prêts.»

### Suivez le cours qui est fait pour vous

La Ligue valaisanne contre le rhumatisme propose – grâce également à l'organisation faitière, la Ligue suisse contre le rhumatisme – une large offre de services, parmi lesquels un programme de prévention des chutes, un conseil social gratuit pour ses membres, des publications sur les pathologies liées aux rhumatismes ainsi que des brochures d'exercices adaptés, une liste de médecins spécialisés et de thérapeutes, l'organisation de groupes d'entraide et des moments de partage comme, en juin dernier, la découverte active de la ville de Sion, en compagnie d'une physiothérapeute et d'une guide touristique, et ce grâce également au soutien financier de Promotion santé Valais. «Nous souhaitons offrir aux participants le moyen de bouger également en ville, en toute sécurité et sans faire d'Urban Training», détaille Lorella Giacca. «Avec l'office du tourisme de Sion et le Service de l'urbanisme et de la mobilité, nous avons construit ce projet de parcours en ville accompagné d'anecdotes historiques, le temps de deux matinées.» Une attention particulière était accordée à chacun lors d'exercices doux utilisant les bancs, les bornes, les murs, etc. «Cela nous a permis de bouger de façon ludique, autonome et parfois sans s'en apercevoir.» La Ligue valaisanne contre le rhumatisme espère pouvoir reconduire ce projet en 2023 et le développer dans d'autres villes du canton.

Des cours ciblés sont également proposés pour offrir aux patients de bouger tout en douceur. Ils se divisent en quatre catégories: de la gymnastique thérapeutique, selon les capacités de chacun, dans l'objectif d'améliorer son équilibre, son maintien, son renforcement musculaire; «Demain-Equi-Libre», un cours labellisé par Equilibre en marche, qui vise à renforcer préventivement les muscles profonds; un programme de gym dans l'eau chaude, «Aquacura», qui a principalement lieu dans les piscines de Sierre et de Monthey; et le dernier venu, du yin yoga, soit des postures très douces, faciles à pratiquer, qui renforcent néanmoins les articulations, les tendons et les ligaments.

Les cours de Ligue valaisanne se veulent accessibles à tous: «Si une personne ne parvient pas à faire un mouvement, on lui propose une solution alternative, pour ne pas la décourager et l'entraîner malgré tout», explique Anne-Marie Rohrer. «On peut aussi orienter quelqu'un qui présenterait de grosses difficultés vers un physiothérapeute, pour une consultation privée, afin de retrouver la mobilité nécessaire pour pouvoir ensuite participer aux cours.»

«Les exercices sont pensés pour être accessibles aux personnes qui souffrent de rhumatismes, mais il est également possible d'y prendre part si on ne souffre pas et qu'on souhaite accompagner quelqu'un qui est concerné», précise Lorella Giacca. «Parce qu'il y a un vrai lien social qui se crée à travers ces moments de rencontre. On se retrouve, on s'encourage les uns les autres, on finit parfois la séance autour d'un café...» «Les gens sont très compréhensifs. Il y a une forme d'entraide qui apparaît rapidement au sein du groupe et qui soutient la motivation», confirme Anne-Marie Rohrer. Une séance d'essai est systématiquement offerte. «En général, les personnes continuent toujours après ce premier cours», sourit Lorella Giacca. ● EB

Pour en savoir plus et pour télécharger des brochures d'exercices, rendez-vous sur [www.ligues-rhumatisme.ch/vs](http://www.ligues-rhumatisme.ch/vs)

#### PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal  
de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)



**CONSERVER DU MOUVEMENT AU QUOTIDIEN,  
UN EXERCICE PLUS FACILE QU'IL N'Y PARAÎT:**



**Se lever de sa chaise, prendre les escaliers...**  
... entretient les muscles des cuisses et des fessiers.



**Effectuer des mouvements de rotation, comme lorsqu'on passe l'aspirateur...**  
... engage le tronc et la colonne vertébrale.



**Procéder à un soin des pieds ou enfiler ses chaussettes en position assise...**  
... maintient la mobilité des muscles de la hanche.



**Se tenir le plus droit possible, s'étirer...**  
... fait travailler le dos et la posture.

**Marcher, éviter un objet, changer de direction...**  
... entraîne force et coordination.




«En Suisse, on estime que deux millions de personnes – soit 25% de la population – sont concernées.»

LORELLA GIACCA  
Directrice de la Ligue valaisanne contre le rhumatisme

**L'OMBUDSMAN VOUS INFORME**

**Directives anticipées et mandat pour cause d'incapacité**

**A**fin de garantir le respect de vos volontés dans le domaine médical en cas de perte de votre capacité de discernement (à la suite d'un accident ou d'une maladie), vous pouvez tout d'abord rédiger des **directives anticipées**. Elles permettent d'informer les professionnels de la santé des soins que vous accepteriez ou non pour le cas où vous ne seriez plus en mesure de leur exprimer directement votre volonté. Vous trouverez des exemples de **directives anticipées** sur internet, notamment sur le site de la FMH (version courte ou version longue). Dans ce document, vous pouvez également nommer un représentant thérapeutique qui sera chargé de vous représenter dans le domaine médical. Il va de soi que pour que ce document soit utile, il doit être connu de votre médecin traitant qui l'intégrera à votre dossier médical, de votre représentant thérapeutique que vous aurez désigné, de même que de vos proches. Si vous possédez un **dossier électronique du patient**, ce document pourra également y figurer. Pensez à mettre dans votre portefeuille une carte relative aux **directives anticipées** en indiquant où elles se trouvent et les coordonnées de votre représentant thérapeutique, si vous en avez désigné un. Si vous n'établissez pas de **directives anticipées**, la loi prévoit un ordre entre les proches pour prendre les décisions médicales en votre nom. Vous avez également la possibilité d'établir un mandat pour **cause d'incapacité** qui a pour but de charger une personne de vous représenter dans divers domaines si vous deveniez incapable de discernement. Ce document peut être rédigé sous la forme olographe ou sous la forme authentique par-devant un notaire. Il peut être inscrit à l'Office d'état civil. Ce mandat prendra effet après constatation par l'APEA de votre incapacité de discernement, des conditions légales pour sa mise en œuvre, notamment des compétences du mandataire à vous représenter. La personne nommée dans un mandat pour **cause d'incapacité** peut avoir des compétences plus larges que celui du représentant thérapeutique désigné dans les **directives anticipées** puisqu'il peut également avoir comme mandat la gestion de votre patrimoine et/ou la représentation vis-à-vis de tiers (banques, assurances, etc.). Tant les **directives anticipées** que le mandat pour **cause d'incapacité** ne pourront être rédigés que si vous possédez votre capacité de discernement au moment de leur rédaction. ●



**LUDVINE DÉTIENNE**  
Responsable de l'Ombudsman  
info@ombudsman-vs.ch  
Tél. 027 321 27 17

