Douleurs articulaires : quels traitements?

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-05-04 14:45:04 - Vu sur pharmacie.ma

À ce jour, le paracétamol constituait le premier des antidouleurs. Jugé assez efficace à haute dose pour soulager une arthrose ou un mal de dos, c'était, de surcroît, un traitement que l'on pensait sans effets secondaires graves et avec peu de contre-indications.

Seulement plusieurs études, dont une importante analyse publiée en mars 2015 dans le British Medical Journal par une équipe australienne, viennent remettre en cause son efficacité et notre tolérance á son égard.

Après l'examen d'une centaine d'études et la comparaison de treize essais cliniques, l'étude a révélé que même si le paracétamol semble bien diminuer la douleur en cas d'arthrose du genou ou de la hanche, l'effet est très faible. Plus préoccupant, il n'est pas plus efficace qu'un placebo sur les douleurs lombaires. Enfin, les auteurs de l'étude du BMJ mettent également en garde contre la toxicité hépatique du paracétamol pris à forte dose de façon prolongée. Sa supposée absence de toxicité constituait pourtant jusqu'alors l'un de ses points forts. Le faisant précisément préférer à d'autres antalgiques.

Parmi eux, se trouvent les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), comme l'ibuprofène ou l'aspirine. L'un et l'autre sont efficaces pour contrer les douleurs, qu'elles soient ou non issues d'une inflammation. Mais ils ont leur lot d'effets secondaires parfois sérieux (douleurs gastriques, ulcères, anémie, problèmes cardiovasculaires et rénaux) et de contre-indications (grossesse, maladies graves du coeur, du foie ou des reins).

Il existe d'autres alternatives non médicamenteuses pour contrer la douleur: le froid, la chaleur et les cures thermales.

Le premier, le froid, participe du fameux protocole GREC, bien connu en médecine sportive: G comme glace, R comme repos, E parce que l'articulation touchée doit être mise en position élevée, enfin C pour la compression à l'aide de bandages. La chaleur, elle, est plutôt conseillée en cas d'arthrose. Quant aux cures thermales, la Société française de rhumatologie estime que leur prescription repose plus «sur l'usage, la pratique clinique et le bon sens que sur la démonstration scientifique rigoureuse de leur efficacité». Mais elle reconnaît que, pour bon nombre d'arthroses, ces traitements permettent «de soulager tout ou partie des symptômes sur une durée de six à neuf mois».

Les cures ne sont néanmoins pas adaptées quand le mal est insupportable. Dans ce cas, restent les injections de dérivés de cortisone dans l'articulation atteinte: un traitement puissant, très efficace de façon transitoire, mais comportant un risque de complications infectieuses, d'où un nombre d'injections limité à 2 à 4 par an. Enfin, des opiacés comme le tramadol ou de la morphine constituent un dernier rempart contre la douleur. Problème, comme le confie le Pr Bernard Bannwarth, du CHU de Bordeaux, «si les opiacés sont très utiles dans le cas de douleurs cancéreuses, leur efficacité est toute relative et remise en cause par plusieurs études pour l'arthrose et le mal de dos.» Qui plus est, ils sont source d'utilisation abusive et de dépendance. Alors même que la pratique régulière d'exercices physiques et une bonne hygiène vertébrale se révèlent bien plus efficaces que n'importe quel antalgique pour ce genre de douleurs. A méditer…