

Se dépasser

Rhumatismes inflammatoires chroniques : à l'assaut du Mont Blanc !

NON, LES RHUMATISMES NE SONT PAS L'APANAGE DES PERSONNES ÂGÉES. POUR FAIRE CONNAÎTRE LES MALADIES INFLAMMATOIRES RHUMATISMALES QUI TOUCHENT LES ADULTES JEUNES, UNE ÉQUIPE COMPOSÉE DE PATIENTS ET DE SOIGNANTS S'EST LANCÉE DANS L'ASCENSION DU MONT BLANC. RÉCIT.

Aude Dion

C'est Franck Gérard, le président d'ACS France et de l'association Rhumasport, qui est à l'origine de ce projet un peu fou d'ascension du Mont Blanc. Il est lui-même atteint d'une maladie rhumatismale qui touche la colonne vertébrale, la spondylarthrite ankylosante (voir encadré). « J'avais une quarantaine d'années quand les premiers symptômes se sont déclarés. Fêré de sports depuis toujours, j'ai d'abord attribué mes douleurs dans le bas du dos aux mauvaises chutes que j'avais faites, plus jeune. Mais c'était tout autre chose ! Une fois le diagnostic posé, je me suis renseigné sur la maladie, j'ai recherché des associations... De fil en aiguille, j'ai créé Rhumasport et les premiers défis ont été lancés. » »



Journée nationale !

Le 23 mars, c'est la Journée nationale des spondylarthrites. Vous trouverez toutes les infos sur les manifestations organisées ce jour-là sur le site d'ACS-France.

- <http://www.acs-france.org> (Action contre les spondylarthropathies)
- <http://www.rhumasport.org>



Le sport, une vraie bonne idée !

Si le sport ne fait pas disparaître les rhumatismes inflammatoires chroniques, il permet d'entretenir les articulations, notamment en contribuant à maintenir une bonne masse musculaire. L'activité physique aide en outre à conserver une capacité respiratoire en cas d'atteinte de la cage thoracique.

“ Tout est possible si l'on s'en donne les moyens ”

» LE CHOIX DU MONT BLANC

« Notre but : aller le plus loin, le plus haut possible. Et ce, malgré des maladies qui touchent nos articulations, parfois les déforment et provoquent des douleurs souvent difficilement supportables. Or qu'y a-t-il de plus haut que le Mont Blanc en Europe ? Mais une telle expédition ne s'improvise pas ! Nous avons suivi un entraînement rigoureux. Quand on a mal, on cherche - à tort - à se protéger en bougeant moins et on perd de la masse musculaire. Avant de partir, nous avons donc notamment renforcé les muscles de nos jambes et de notre ceinture abdominale. Pour le mental, nous pouvions compter sur le groupe. Si l'un de nous flanchait, les autres étaient là pour l'aider. »

QUAND LES ÉLÉMENTS S'EN MÊLENT

« Nos premiers pas relevaient quasiment de l'alpinisme : des parois très raides, un vide impressionnant, d'étroits sentiers rocaillieux. Les cailloux roulaient sous nos bottines, c'était très usant pour les pieds. Sans compter qu'avec l'altitude, l'oxygène a

commencé à se raréfier et tout pesait plus lourd : notre sac, notre propre corps... Mais nous progressions bien, par petits pas, comme les guides nous l'avaient conseillé. Malheureusement, la météo en a décidé autrement. Des orages ont éclaté et les températures trop élevées ont déclenché une pluie de cailloux et un risque d'avalanche. Il était impossible d'aller plus loin, nous avons dû redescendre. »

NOTRE MESSAGE : « BOUGEZ ! »

« Quand nous sommes arrivés en bas, il y a eu ce moment de silence qui accompagne toute déception. Nous savions que nous aurions pu y arriver... Mais nous n'allons pas nous arrêter là : nous avons décidé de réitérer l'expérience dans quelques mois ! À travers ces initiatives, nous souhaitons encourager les personnes, souvent jeunes, atteintes de rhumatismes inflammatoires chroniques à reprendre une activité physique, voire sportive. Nous voulons aussi montrer que tout est possible si l'on s'en donne les moyens, et ce malgré la maladie. »]

Les RIC, c'est quoi ?

Les rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) se déclarent souvent chez des adultes jeunes. Ces maladies touchent les articulations et se manifestent par des douleurs articulaires persistantes, qui peuvent déclencher des réveils nocturnes et des raideurs matinales.

- La polyarthrite rhumatoïde est le RIC le plus fréquent. Ce sont surtout les femmes qui sont touchées, essentiellement au niveau des articulations des mains, des poignets et des avant-pieds.
 - Un autre RIC, le groupe des spondylarthropathies, dont fait partie la spondylarthrite ankylosante, affecte préférentiellement les hommes au niveau de la colonne vertébrale.
- Ces maladies peuvent entraîner une déformation, voire une perte de fonctionnalité, de l'articulation touchée. Heureusement, des traitements efficaces permettent, aujourd'hui, d'éviter d'en arriver là.