

LE MUSCLE, C'EST LA VIE !

2ème partie : Le Muscle affecté par la douleur et la maladie

Il y a les petits bobos et les gros.

Qui ne s'est jamais plaint de courbatures ? Celles-ci surviennent lors d'efforts intenses et inhabituels. Les muscles au travail compressent les vaisseaux sanguins, et de ce fait se privent d'oxygène et de nutriments: il en résulte de micro fissures et les molécules protéiques éclatent générant le fameux acide lactique. Ce dernier cristallise provoquant gêne ou douleur. Mais le muscle sait se régénérer et, ô merveille, reproduire des efforts de plus en plus intenses sans conséquence douloureuse. C'est la vertu de « l'entraînement » ! Les sportifs connaissent aussi les déchirures (ou claquages) plus invalidants.

Dans de nombreuses pathologies (métaboliques, cardio-vasculaires, cancéreuses) une perte de masse musculaire est observée. Quarante-deux maladies neuromusculaires sont recensées en raison d'une défaillance du Muscle.

Typiquement, se développe l'Activité Physique Adaptée (APA) pour diminuer les effets secondaires lors des chimio thérapies voire augmenter les chances de rémission.



☐ La sarcopénie vous guette...

... si vous ne pouvez plus vous lever d'une chaise sans vous aider des mains et des accoudoirs. C'est un syndrome lié à l'âge reconnu par l'OMS en 2016. De 30 à 50% des personnes âgées de 80 ans en seraient atteintes.

Toujours pour la même raison : perte de la masse et de la puissance musculaires. Pour le moment, n'existe aucun traitement spécifique. Un recours à l'APA est fortement

recommandé. Un régime nutritionnel riche en protéines et vitamine D peut aider.

Chutes et fractures sont les conséquences évidentes de cette maladie. Également, ces attitudes penchées vers l'avant impliquant l'usage d'un déambulateur.

Mesurer sa vitesse de déplacement constitue un bon test : au-dessous de 1 mètre par seconde (3,6 km/h), le test est positif.

☐ La fibromyalgie, syndrome polyalgique idiopathique diffus

Cette maladie se caractérise par une douleur chronique diffuse et intense, des troubles du sommeil. Quand se laver les cheveux, se concentrer quelques dizaines de minutes face à un ordinateur, porter une valise sont de vraies souffrances. Pour autant, le malade ne présente aucune lésion organique ou inflammation. De ce fait elle est peu diagnostiquée, en France du moins, et les malades ne bénéficient pas de prise en charge adaptée, même si l'OMS la reconnait en 1992. Sur la durée, la fibromyalgie est invalidante.

Le cou et les épaules sont généralement les zones les plus douloureuses, suivies par le thorax, les bras et les jambes.

La fibromyalgie se présente isolément ou en complication de certaines maladies comme la polyarthrite rhumatoïde ou la spondylarthrite (fibromyalgies dites secondaires).

Elle touche environ 2 % de la population et touche tout particulièrement les femmes (8 femmes pour 2 hommes). Généralement, le syndrome se déclare chez les patients vers la

trentaine. Les connaissances actuelles laissent penser que ce syndrome serait le fait de plusieurs facteurs concomitants :

des facteurs physiologiques (troubles hormonaux, troubles du système nerveux) les patients atteints de fibromyalgie ressentent plus vivement la douleur que d' autres. Une hypothèse récente laisserait envisager une altération de la zone concernée du cerveau.

des facteurs environnementaux (traumatisme, choc, événement éprouvant pendant l'enfance ou l'adolescence, stress intense à l'âge adulte...). Tout se passerait comme si le muscle devenait incapable de s'étirer ou de se contracter.

Bon à savoir : chez certains patients, un simple toucher ou même un effleurement le long du rachis, cause des douleurs intenses sur tout le corps. C'est ce l'allodynie.

❑ **La myopathie progressive de Duchenne.**

Elle se caractérise par une dégénérescence inexorable et progressive des muscles. Sont d'abord atteints les membres inférieurs puis le bassin et les membres supérieurs. Ces faiblesses provoquent des difficultés à se lever du sol, monter des escaliers, garder l'équilibre, lever les bras... Elle atteint les enfants dès l'âge de deux ou trois ans. Ceux-ci ont besoin d'une aide humaine constante et mécanique (typiquement, fauteuil roulant).

Contrairement aux deux maladies précédentes le mécanisme moléculaire de la myopathie de Duchenne est bien connu. Il s'agit d'une maladie héréditaire transmise par les femmes et touchant plutôt les garçons.

Cela est dû à l'altération, dans l'ADN, du gène codant une protéine, la dystrophine. Celle-ci contribue au maintien des cellules musculaires intactes. Le gène défectueux est hébergé dans le chromosome X, d'où la prédisposition des hommes à subir cette maladie.

La myopathie de Duchenne est déclenchée par la rencontre entre un homme sain et une femme porteuse saine de l'affection chromosomique. Le fils hérite du chromosome X muté de la mère.

Le traitement symptomatique de la DMD vise à contrer la faiblesse musculaire et les complications respiratoires, cardiaques, digestives et ostéoarticulaires. La vie des malades dépasse rarement les trente ans.

Quelques chiffres

43 muscles faciaux permettent 10000 expressions différentes

14 pour bouger les yeux

43 pour froncer les sourcils,

17 pour sourire

Dans la main, 40 muscles, dans le pied 26. Le diaphragme se contracte 24 000 fois par jour pour remplir d'air les poumons

Le plus petit muscle, le stapedius, (dans l'oreille, mesure 2,5 mm, le plus long, le sartorius, au niveau de la cuisse, de 70 à 130 cm.

Le cœur battra plus de 25 milliards de fois dans une vie moyenne. Mais, allez savoir pourquoi, un jour, il s'arrêtera et ... la VIE s'en ira.