



LA SANTÉ D'ici

EGLANTINE GRIGIS

FIBROMYALGIE Comment ça se

Longtemps considérée comme une maladie imaginaire, elle touche deux millions de personnes en France.



Interview du Dr Charley Cohen, rhumatologue et auteur de *La Fibromyalgie*, éd Josette Lyon

Ici Paris : Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

Dr Charley Cohen : C'est un syndrome qui associe trois grands symptômes. *Primo*, des douleurs chroniques et "baladeuses" dans les régions du cou, des lombaires, des épaules, des genoux... Elles s'accompagnent parfois de sensations de décharges électriques et de brûlures, comme dans les douleurs neuropathiques. Ces maux sont aggravés par le stress excessif, l'humidité... *Secundo*, un état permanent de fatigue et ce, dès le matin. *Tertio*, un sommeil non réparateur. S'y associent d'autres troubles : des difficultés de concentration, des problèmes de mémoire, des maux de tête, un syndrome de l'intestin irritable, des douleurs de la mâchoire... La fibromyalgie touche les femmes dans 90 % des cas. **Quelles en sont les causes ?** On retrouve chez les malades une diminution du seuil de tolérance à la douleur. En clair, la moindre douleur va être violemment ressentie. Par ailleurs, on émet l'hypothèse que la fibromyalgie est due à une diminution du taux de cortisol (hormone du stress), et qu'elle s'associe à une baisse du niveau de sérotonine, une substance sécrétée par le cerveau et qui a notamment une action

antidouleur et antidépresseur. Enfin, on estime qu'il existe un dysfonctionnement du système nerveux végétatif, d'où la présence de colopathies, de fatigue, de troubles de la concentration... Cette maladie semble toucher majoritairement les femmes parce qu'elles sont plus sensibles au stress et parce que ce sont souvent elles qui, en plus de leur travail, prennent le quotidien à bras-le-corps : elles gèrent les tâches ménagères, s'occupent des enfants...

Ces patients ont longtemps été pris pour des dépressifs qui s'ignorent, voire pour des "malades imaginaires"...

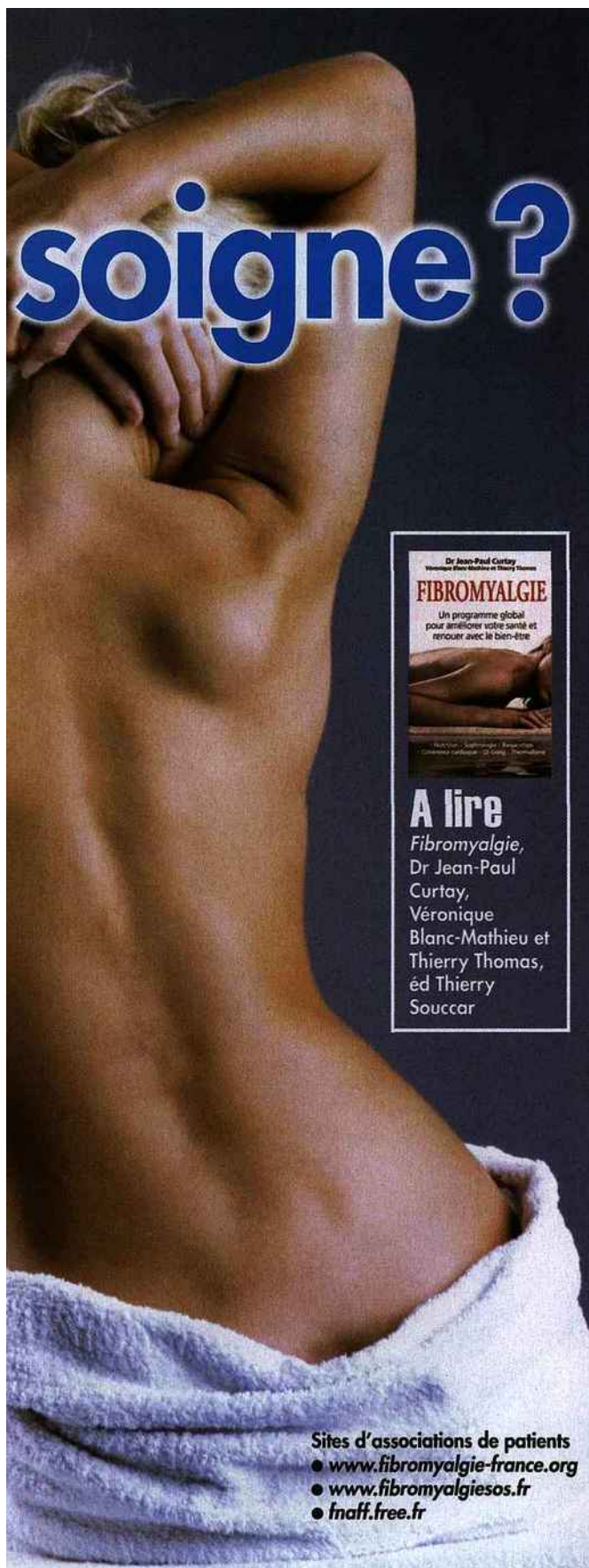
Oui, mais les temps ont changé ! Aujourd'hui, la fibromyalgie est reconnue par l'OMS, par la Haute Autorité de santé... Les fibromyalgiques ont certes un terrain particulier : ils sont souvent émotifs, stressés ou perfectionnistes. C'est à l'occasion d'un traumatisme psychologique (séparation, deuil, chômage...) ou physique (accident, chute...) que la fibromyalgie survient. Le diagnostic se fait en interrogeant la personne. Les radiologies et les examens biologiques sont normaux. En revanche, lorsqu'on appuie sur certains points, la douleur est très vive. Une fois que les douleurs s'installent, elles sont source de dépression. La dépression est donc secondaire à la fibromyalgie, mais n'en est pas la cause !

Quels sont les traitements ? Les traitements de référence sont la prise de certains antidépresseurs à faibles doses afin d'augmenter le seuil de la tolérance à la douleur.

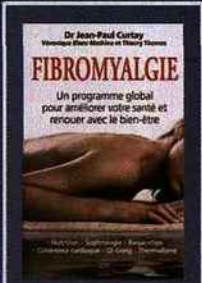
En complément, on propose des injections locales sous-cutanées (mélange d'un anti-inflammatoire non stéroïdien, d'un anesthésiant et de quelques gouttes de corticoïdes à action rapide) au niveau des points douloureux. Par ailleurs, 80 % des fibromyalgiques sont carencés en vitamine D, ce qui augmente l'intensité des douleurs chroniques. D'où l'intérêt de faire un dosage et, en cas de carence, de prescrire une cure de vitamine D. Enfin, la prise en charge de cette maladie est multidisciplinaire : elle comprend l'intervention d'un kiné qui masse le patient, le fait bouger, d'un sophrologue pour mieux gérer le stress et éventuellement d'un psychiatre en cas de mal-être et/ou de dépression... ●

Fibromyalgie et thermalisme

Plusieurs stations thermales proposent des cures spéciales pour atténuer les douleurs et les tensions musculaires, diminuer l'anxiété, avoir un sommeil récupérateur, retrouver une bonne estime de soi et le goût d'une activité physique régulière. Car plus on souffre, plus on s'isole et moins on a envie de bouger, ce qui accroît les sensations douloureuses. Aux thermes de Saujon, près de Royan, la cure Mieux vivre votre fibromyalgie inclut notamment des soins thermaux, des ateliers psychoéducatifs avec relaxation animés par une psychologue pour mieux gérer sa maladie, son stress, son sommeil... Côté prix, prévoyez un supplément de 150 euros (non remboursé par la Sécu) sur la cure standard. Les thermes de Combo-les-Bains, entre Biarritz et Dax, déclinent un séjour "spécifique fibromyalgie" alliant des soins thermaux à un accompagnement sur mesure : modelage aromatique, séances de rééducation en piscine, séances économie du geste/gym douce, séances de sophrologie... (cure avec supplément de 250 euros). Ghyslaine, 62 ans, a appris il y a onze ans qu'elle était atteinte de fibromyalgie. Depuis, elle a fait plusieurs cures thermales. Elle en vante les bienfaits : « Cela apaise les douleurs et permet de prendre moins de médicaments. En fait, on parvient à lâcher prise. » Thermes de Saujon : www.thermes.net Thermes de Combo-les-Bains : www.chainethermale.fr



soigne?



FIBROMYALGIE
Un programme global
pour améliorer votre santé et
renouer avec le bien-être

A lire
Fibromyalgie,
Dr Jean-Paul
Curtay,
Véronique
Blanc-Mathieu et
Thierry Thomas,
éd Thierry
Souccar

Sites d'associations de patients
● www.fibromyalgie-france.org
● www.fibromyalgiesos.fr
● naff.free.fr