



# Fibromyalgie on en sait plus

Non, ce syndrome douloureux diffus n'est pas une maladie imaginaire. Désormais, on le comprend mieux et ses victimes peuvent, enfin, être soulagées.

**D**ouleurs musculaires chroniques dans tout le corps, associées à des troubles du sommeil et à une fatigue intense, mais aussi problèmes de concentration, colopathie, etc., les symptômes de la fibromyalgie sont multiples, avec des répercussions lourdes sur la vie quotidienne. Les patients ont donc encore du mal à se faire comprendre des médecins et de leur entourage. « Longtemps, le diagnostic a été difficile, reconnaît le Dr Alain Françon, rhumatologue à Aix-les-Bains, car on ne repère aucune anomalie aux radios ni aux analyses biologiques. »

## Enfin un vrai diagnostic

Depuis sa reconnaissance par l'OMS en 1992, la prise en charge de la fibromyalgie a toutefois évolué. Il existe désormais un

test simple qui permet, une fois éliminées d'autres pathologies possibles, de poser le diagnostic : **la présence à la palpation de points douloureux, situés en des endroits précis du corps. Sur ces dix-huit points, quand au moins onze sont sensibles, il n'y a plus aucun doute.** De même, si la maladie demeure encore mystérieuse, l'imagerie a montré que les zones du cerveau activées par la douleur l'étaient beaucoup plus chez ces patients que chez les autres personnes.

On a aussi constaté un déficit en sérotonine, un neuromédiateur qui freine normalement la perception de la douleur, et une prédisposition génétique a été confirmée. D'où la thèse qui prévaut quant à son origine : la maladie résulterait d'un dérèglement du système nerveux

central, qui abaisse notablement le seuil de perception de la douleur. Elle entraîne des perturbations du sommeil réparateur profond - objectivées par l'électroencéphalogramme - qui contribuent aux douleurs, à la fatigue et à une moindre résistance au stress. On retrouve d'ailleurs souvent un traumatisme physique ou psychique au moment de son déclenchement (accident, harcèlement au travail, etc.) et certaines personnalités - généreuses, perfectionnistes, qui ne savent pas dire non - y semblent plus sujettes. En revanche, la fibromyalgie n'est pas une forme de dépression masquée. C'est parce que leur corps va mal que les patients dépriment.

## Une prise en charge globale

Une maladie aussi complexe nécessite forcément de l'attaquer sur plusieurs fronts. A la prescription d'antalgiques (tramadol, paracétamol) s'ajoutent celle d'antidépresseurs à faible dose et de certains antiépileptiques pour leur action sur la douleur chronique. A condition que les patients supportent leurs effets secondaires, ces médicaments soulagent, mais ils ne suffisent pas. « Je leur adjoints des injections locales d'un mélange d'anesthésique, d'anti-inflammatoire et d'une très faible dose de corticoïdes d'action rapide, explique le Dr Charley Cohen, rhumatologue. Les bienfaits sont immédiats, mais il est nécessaire de renouveler les injections pour un résultat durable. » **De nombreux médecins considèrent par ailleurs que l'alimentation pourrait exacerber ou, au contraire, atténuer les symptômes de la maladie.**

Ils recommandent unanimement la prise de magnésium, dont le manque provoque tensions musculaires et inflammation des tendons, ainsi qu'une optimisation des apports en vitamine D, car les patients sont souvent carencés. Le Dr Jean-Paul Curtay, médecin nutritionniste, conseille en outre d'éviter les sucres rapides au profit des glucides lents (céréales complètes), d'augmenter les oméga 3 (poissons gras) et de privilégier les antioxydants (fruits et légumes) afin de détoxifier l'organisme et de retrouver de l'énergie. Des malades qui

ont essayé l'homéopathie et la phytothérapie disent s'en trouver mieux. L'acupuncture pourrait également stimuler la sécrétion d'endorphines anti-douleur. Mais si ce n'est pas le cas, après trois séances, inutile d'insister.

**INFO +**  
Environ 3% de la population serait concernée par cette pathologie, dont 4 femmes pour 1 homme.

## La relaxation contre la douleur

Le kinésithérapeute joue un rôle important. Massages très doux, ostéopathie ou chiropractie, kinésiologie ou balnéothérapie aident à détendre les muscles qui se crispent quand on souffre, ce qui accroît encore la douleur. Pour la même raison, toutes les techniques de relaxation (sophrologie, musicothérapie, cohérence cardiaque...) aident à relâcher le corps, ce qui modifie aussi la chimie du cerveau, améliorant sommeil et vitalité. **Une étude canadienne (Journal of Pain Research, juillet 2011) a montré que deux séances de yoga par semaine apportent une baisse des douleurs et un coup de fouet psychologique.** Un effet qui serait dû en partie à son action sur les taux de l'hormone cortisol dont manquent ces patients, et que le yoga fait remonter. Une autre étude (*The Journal of Neuroscience*, début 2011) a confirmé les vertus de la méditation. L'hypnose, aux résultats proches, a aussi de nombreux adeptes, chez les médecins comme chez les patients. « L'autohypnose m'a permis de reprendre le contrôle de ma vie, affirme Claire, 42 ans. Alors que le sentiment d'impuissance provoque une détresse qui amplifie la douleur. » Pour d'autres, les psychothérapies comportementales visent le même objectif. Les cures thermales réunissent plusieurs de ces approches. Les experts de la Ligue européenne contre le rhumatisme (Eular) ont donc estimé qu'elles avaient toute leur place dans la prise en charge de la fibromyalgie. Allevard, Aix-les-Bains, Bagnères-de-Bigorre, Barèges, Dax, Lamalou-les-Bains... proposent des cures « spécial fibromyalgie », avec chacune leurs spécificités, mais aussi un point commun : le reconditionnement à l'effort.

## Bouger pour se sortir du piège

Quand on souffre, on a tendance à restreindre ses activités. Pourtant, l'exercice tient une place essentielle pour une amélioration à long terme. Etirements et renforcement musculaire, stretching, cyclisme, natation en eau chaude seront bénéfiques, à condition de débiter doucement et de pratiquer régulièrement. Le tai-chi, le qi gong, et surtout l'idogo, le petit dernier, proposé aux Thermes d'Allevard, offrent une option très intéressante. « Il aide à mon mieux-être, avec la méthode Feldenkrais, la nutrithérapie et l'ostéopathie », confirme Monique, 65 ans. Quand le médecin ne suggère pas cette prise en charge globale, on peut consulter dans un centre antidouleur.

Marie-Christine Collinon

## A LIRE ET A CONSULTER

- **La Fibromyalgie. Un état douloureux enfin reconnu et pris au sérieux,** D<sup>r</sup> Charley Cohen, éd. Josette Lyon, 17 €.
- **Fibromyalgie. Un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être,** D<sup>r</sup> Jean-Paul Curtay, Véronique Blanc-Mathieu et Thierry Thomas, **Thierry Souccar, Editions 15,20 €.**
- **Lutter contre la fibromyalgie,** D<sup>r</sup> Marc Schwob, Robert Laffont, 19,30 €.
- **Association française du syndrome de fatigue chronique et de fibromyalgie (AFSFCF),** sur [asso.nordnet.fr/cfs-spid](http://asso.nordnet.fr/cfs-spid).
- **Fibromyalgie France,** sur [fibromyalgie-france.org](http://fibromyalgie-france.org).
- **Centre national des associations de fibromyalgiques (Cenaf),** sur [cenaf.org](http://cenaf.org).
- **Fibromyalgie SOS** au 0 820 220 200 (0,09 €/min, tous les jours de 10 h à 23 h) et sur [fibromyalgiesos.fr](http://fibromyalgiesos.fr).