

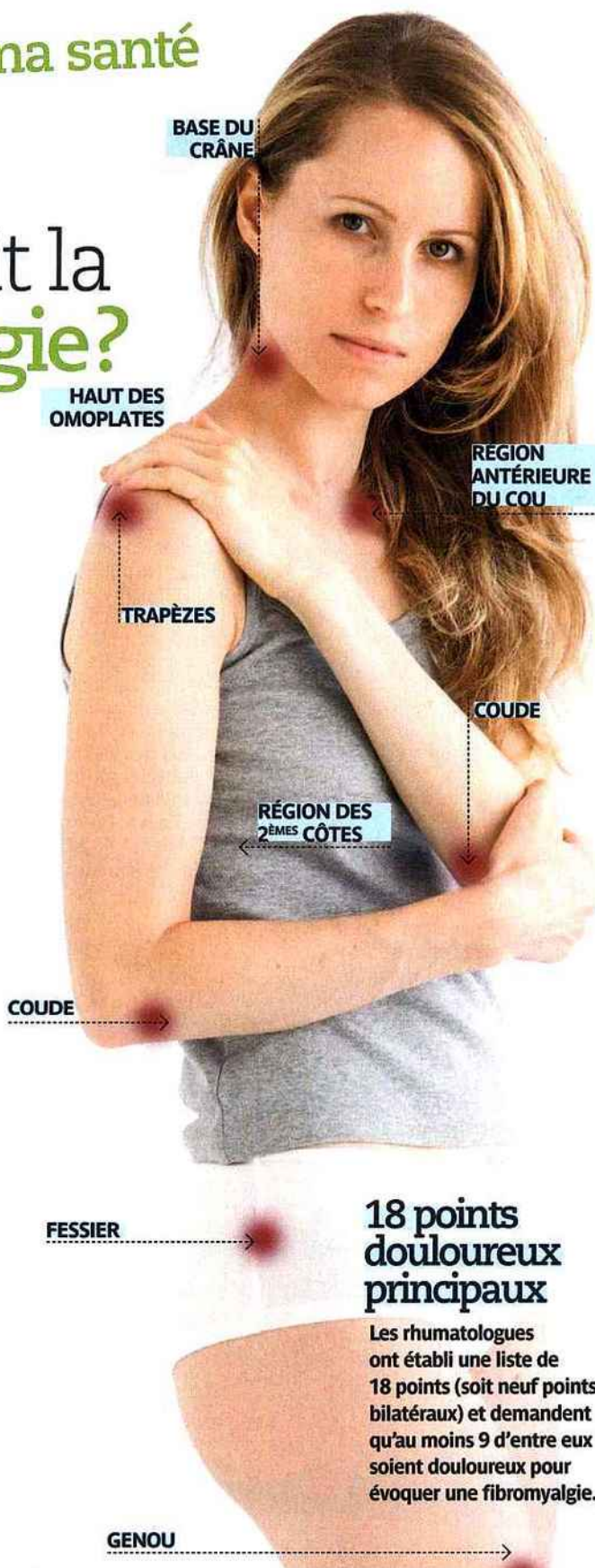
médecines & ma santé

Et si c'était la fibromyalgie?

Douleurs diffuses handicapantes, troubles du sommeil, côlon irritable, tendance à la dépression, fatigue intense ? Si vous souffrez de cet ensemble de symptômes, pensez à la fibromyalgie. Panorama des dernières découvertes et traitements liés à cette affection mystérieuse.

DOSSIER RÉALISÉ PAR Nelly Fouks

Le Dr Alain Françon, rhumatologue à Aix-les-Bains, l'avoue : « On ne connaît pas bien les causes de la fibromyalgie. Les patients, des femmes dans 8 cas sur 10, souffrent de maux très handicapants dont des douleurs diffuses souvent intenses réparties sur 18 points du corps (cou, épaules, hanches, genoux, etc.). » Les examens traditionnels (analyses biologiques, radios, IRM, scanner) ne donnent aucun résultat, ce que l'on explique aujourd'hui par une diminution importante du seuil de la douleur chez les fibromyalgiques. « Ils ont mal quand la plupart des gens ne ressentent presque rien, sans doute parce qu'ils manquent de sérotonine, ce qui amplifie leurs sensations douloureuses. Cette hypothèse a été confirmée récemment par une équipe de chercheurs qui a montré que, chez ces patients, la scintigraphie du cerveau fait apparaître une zone de la douleur différente », poursuit notre spécialiste.



18 points douloureux principaux

Les rhumatologues ont établi une liste de 18 points (soit neuf points bilatéraux) et demandent qu'au moins 9 d'entre eux soient douloureux pour évoquer une fibromyalgie.

Deux approches thérapeutiques à associer

« Si la fibromyalgie fait beaucoup souffrir, elle n'occasionne pas de dégâts articulaires ou musculaires. Je rassure mes patients sur ce point, il n'y a pas de chirurgie à prévoir, précise Alain Françon. Même si nous, médecins, sommes encore relativement désespérés quant aux traitements à proposer, les choses avancent. La conférence de consensus européen sur la prise en charge de la fibromyalgie, Euler 2006, recommande une thérapie multidisciplinaire, associant traitements médicamenteux et thérapies alternatives ».

* **Les médicaments** : les remèdes conseillés sont la prescription d'antalgiques (paracétamol ou tramadol), d'antidépresseurs sérotoninergiques, type Prozac, pour augmenter le taux de sérotonine sanguin, d'antinévralgiques pour atténuer les douleurs et/ou d'antidépresseurs à visée anxiolytique afin de diminuer l'anxiété. Pris séparément ou en association, ces médicaments permettent d'atténuer les symptômes sur lesquels les anti-inflammatoires sont sans effet.

* **Les thérapies alternatives** : pour optimiser l'action des médicaments, il faut les associer à une reprise de l'exercice physique avec reconditionnement à l'effort, à de la balnéothérapie en eau chaude, à de la relaxation et/ou de la sophrologie pour gérer le stress et la douleur, tout en proposant aux patient(e)s qui le souhaitent la prise en charge d'une éventuelle dépression, sans oublier une éducation thérapeutique, tant du malade que de son entourage. Elle permet d'apprendre au premier la gestion de la douleur, tout en informant ses proches de la bonne attitude à adopter avec celui ou celle qu'ils prennent pour un simulateur. Le thermalisme, qui peut associer toutes les thérapies non médicamenteuses y compris l'éducation thérapeutique et les groupes de parole au cours d'une cure spécialement dédiée à la maladie, donne généralement de bons résultats. Les soins thermaux sont pris en charge à 65 % par l'Assurance maladie, les soins spécifiques font l'objet d'un forfait (330 euros pour 3 semaines aux thermes d'Aix-les-Bains). ■



À lire

« **Fibromyalgie** » du Dr Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute, chez Thierry **Souccar** Éditions, un ouvrage très complet sur la maladie, ses causes et les moyens naturels efficaces pour la juguler.



Caroline, 46 ans

«La cure thermale a changé ma vie»

Installé dans le bas du dos, le mal a irradié vers la jambe gauche avant de remonter jusqu'à l'épaule. Il s'accompagnait de céphalées terribles. Je n'étais plus capable de monter un escalier, j'avais l'impression que ma vie allait s'arrêter, j'étais roulée en boule autour de ma douleur et tout

le monde me regardait comme si je simulais, car les médecins ne décelaient rien et n'avaient pas de traitements efficaces à me proposer. Tout a changé avec la cure thermale. Elle m'a aidé à supporter mon traitement (un antiépileptique et un antidépresseur antidouleur) qui avant m'occasionnait

des décharges électriques dans le crâne mais, surtout, elle m'a appris à bouger autrement et m'a réconciliée avec mon corps. Depuis, j'y retourne chaque année. Pour moi, mais aussi pour témoigner et dire aux autres malades qu'il est possible de s'en sortir.