

Fibromyalgie - Approches complémentaires

En traitement

- ★★★ Approches corps-esprit ou mindbody (biofeedback, thérapie cognitivo-comportementale, hypnothérapie, techniques de relaxation, etc.). Balnéothérapie.
- ★ 5-HTP
- ☆ Technique d'intervention par résonance sonore. Acupuncture. Cayenne. Chiropratique. Massothérapie. SAM-e. Tai-chi. Végétarisme.
- + Pharmacopée chinoise. Recommandations alimentaires

Légende des symboles

Symbole associé	Degré de certitude
★★★	Efficacité certaine
★★	Efficacité probable
★	Efficacité possible
☆	Efficacité incertaine
↙	Probablement inefficace
🌿🌿	Usage reconnu
🌿	Usage traditionnel
+	Approches à considérer
✘	Approches non recommandées

Agrandir 

Selon un article rassemblant les résultats de 49 études, le **traitement optimal** de la **fibromyalgie** intègre des traitements non pharmacologiques (en particulier l'exercice physique et la thérapie cognitivo-comportementale) à la médication usuelle, qui aide à mieux dormir et à soulager la douleur. De plus en plus, certaines de ces approches sont enseignées dans les écoles de réadaptation destinées aux personnes atteintes de fibromyalgie. D'après une méta-analyse publiée en 2010, la thérapie cognitivo-comportementale est l'approche psychologique la plus efficace pour réduire la douleur. Les techniques de relaxation et le biofeedback sont, quant à elles, particulièrement efficaces contre les troubles du sommeil associés à la maladie.

★★★ Approches « corps-esprit » ou *mindbody*

Parmi les traitements complémentaires, les approches corps-esprit (comme le biofeedback, l'hypnothérapie, la relaxation avec imagerie mentale, etc.) sont les plus utilisées par les personnes qui souffrent de fibromyalgie - davantage que l'acupuncture et les thérapies de manipulation, comme la massothérapie et la chiropratique. Selon les tenants de ces approches, le corps et l'esprit sont deux aspects indissociables d'une seule et même réalité, plutôt que des éléments distincts reliés entre eux. Voir notre fiche Approches corps-esprit pour en savoir plus.

Selon les résultats d'une méta-analyse portant sur 802 personnes atteintes de fibromyalgie, les approches corps-esprit permettent d'**apprendre à mieux vivre avec la maladie**, malgré son impact. Cet aspect n'est pas à négliger puisque la manière d'envisager l'avenir aurait des conséquences directes sur la perception de la douleur et l'implication dans la stratégie thérapeutique.

Voici quelques approches ayant fait l'objet d'études.

Thérapie cognitivo-comportementale. C'est la thérapie non médicamenteuse, avec l'aérobic, **la plus recommandée** par les différentes lignes directrices sur la fibromyalgie. Cette psychothérapie individuelle vise à aider les personnes à mieux connaître et comprendre leur maladie, et à mieux gérer leurs états d'anxiété, leurs émotions et leurs douleurs. Un des buts recherchés est de remplacer les pensées et les perceptions négatives, qui peuvent aggraver les symptômes, par d'autres plus positives. Cela peut demander certains changements dans la vie quotidienne. En 2010, une méta-analyse regroupant 14 essais et plus de 900 personnes atteintes de fibromyalgie a confirmé l'utilité de la thérapie cognitive et comportementale pour améliorer la gestion de la douleur et réduire les troubles dépressifs.

Biofeedback. L'objectif du biofeedback est d'apprendre à **contrôler une tension musculaire** ou une fréquence respiratoire à l'aide d'appareils qui rendent visibles ces paramètres physiologiques. Une revue de la littérature scientifique mentionne que le biofeedback peut amener des résultats positifs en cas de fibromyalgie. Plusieurs essais font état d'une augmentation de l'activité physique, d'une certaine réduction de la raideur matinale, d'une diminution du nombre de points sensibles associés à la fibromyalgie et de certains autres symptômes, comme la douleur et la détresse psychologique.

Hypnothérapie. Dans une étude contrôlée l'efficacité de l'hypnothérapie a été comparée à celle de massages, auxquels était combiné l'apprentissage d'une technique de relaxation musculaire, chez 40 personnes dont la fibromyalgie avait résisté au traitement médical. Les personnes du groupe traité par hypnothérapie ont vu leur état général s'améliorer beaucoup plus que celles de l'autre groupe, particulièrement en ce qui concerne la **fatigue matinale**, les **douleurs musculaires** et la **qualité du sommeil**. L'hypnothérapie semble encore plus efficace lorsqu'elle est associée à une psychothérapie cognitivo-comportementale.

Techniques de relaxation. Plusieurs essais cliniques ont montré l'efficacité de la relaxation pour atténuer la douleur liée à la fibromyalgie. Les techniques efficaces comprennent entre autres la méditation de pleine conscience, le training autogène, la visualisation et l'imagerie mentale, ainsi que la **relaxation musculaire progressive** qui permet de relâcher les muscles de tout le corps et de prévenir les tensions musculaires.

PasseportSanté.net offre en baladodiffusion des méditations, des relaxations, des détente et des visualisations que vous pouvez télécharger gratuitement en cliquant sur Méditer et bien plus.

★★ **Balnéothérapie.** Plusieurs études ont évalué l'intérêt de la balnéothérapie (spa) chez les personnes atteintes de fibromyalgie. Une revue récente analysant 10 études montre que la balnéothérapie est efficace pour réduire la **douleur diffuse** et le nombre de **points douloureux**.

★ **5-HTP (5-hydroxytryptophane).** Le 5-HTP est un précurseur de la sérotonine dans le cerveau. Il est surtout utilisé pour traiter la dépression, mais il pourrait également soulager les personnes atteintes de fibromyalgie, comme l'ont suggéré plusieurs études menées dans les années 1990^{33,34,35}. En 1998, une synthèse d'études a souligné le lien entre des faibles taux de

sérotonine et la fibromyalgie, ce qui pourrait expliquer l'action bénéfique du 5-HTP. Celle-ci n'a toutefois pas été confirmée depuis.

Dosage

Un total de 300 mg par jour, à prendre en 3 doses de 100 mg.

Note. L'utilisation du 5-HTP en automédication est controversée. Voir notre fiche à ce sujet.

★ **Technique d'intervention par résonance sonore.** Cette technique, aussi appelée méthode Psycho Physio, consiste à employer une stimulation vibro-acoustique pour stimuler le rappel de souvenirs possiblement liés à des **traumatismes psychologiques**. Ces traumatismes passés pourraient avoir créé des empreintes neurologiques et comportementales à l'origine de la fibromyalgie. La stimulation sensorielle s'accompagne d'un suivi de nature psychothérapeutique. Une étude préliminaire indique que cette technique permet d'améliorer les symptômes dans 90 % des cas. Ce traitement coûte toutefois entre 4 000 \$ et 5 000 \$ et n'est pas offert partout. Pour en savoir plus, voir le blogue La fibromyalgie hors des sentiers battus.

★ **Acupuncture.** Des essais cliniques publiés avant l'an 2000 laissent penser que l'acupuncture peut **soulager les symptômes** de fibromyalgie. Cependant, leur qualité méthodologique laisse à désirer. Entre 2005 et 2006, 5 nouveaux essais ont été réalisés, donnant des résultats contradictoires (3 études positives et 2 négatives). Parmi ces études, les 2 qui possèdent la meilleure méthodologie montrent une efficacité de l'acupuncture avec un suivi à 6 mois. D'autres essais seraient toutefois nécessaires pour conclure à une réelle efficacité contre la fibromyalgie.

★ **Cayenne** (*Capsicum frutescens*). Des crèmes, lotions ou onguents contenant de la capsaïcine, le composé actif du cayenne, se sont avérés efficaces pour soulager les **douleurs rhumatismales**. Par ailleurs, la Commission E reconnaît l'usage externe du cayenne pour soulager les douleurs musculaires logées aux épaules, aux bras et à la colonne vertébrale. L'effet des préparations à base de capsaïcine chez les personnes atteintes de fibromyalgie n'est pas encore bien connu et les preuves de son efficacité restent insuffisantes. Une étude préliminaire regroupant 45 sujets âgés de 18 ans à 70 ans a toutefois démontré que l'application d'une crème (concentrée à 0,025 % en capsaïcine), 4 fois par jour, soulageait les **tensions musculaires** plus efficacement qu'un placebo. La capsaïcine exercerait son effet antidouleur en épuisant les réserves de substance P.

★ **Chiropratique.** Plusieurs études menées auprès d'un petit nombre de patients ont évalué l'effet de la chiropratique sur la fibromyalgie. Dans l'une d'elles, menée en 2000, une réduction de l'intensité de la **douleur** et une amélioration de la **qualité du sommeil** et du degré de fatigue ont été observées à la suite de 30 séances de chiropratique. Cependant, d'autres essais n'ont trouvé aucun bénéfice. Une méta-analyse conduite en 2009 a déploré la mauvaise qualité des études et a estimé les preuves insuffisantes pour conclure à une quelconque efficacité de la chiropratique sur les douleurs fibromyalgiques.

★ **Massothérapie.** Bien que de nombreuses personnes atteintes de fibromyalgie aient recours à la massothérapie, très peu d'études ont été réalisées afin d'en évaluer les effets. Selon une revue des essais cliniques aléatoires parue en 2003¹⁹, un massage peut être très douloureux pour une personne fibromyalgique, mais pourrait réduire la douleur à moyen terme. Une synthèse d'études publiée en 2010 souligne la piètre qualité méthodologique des études et précise que les preuves scientifiques sur l'efficacité des massages sur les douleurs liées à la

fibromyalgie restent insuffisantes. Les auteurs soulignent que les massages ne devraient pas être douloureux.

★ **SAM-e (S-adenosylméthionine).** Principalement utilisée pour le traitement de la dépression et de l'arthrose, la SAM-e pourrait être bénéfique en cas de fibromyalgie. Au cours de 4 essais évaluant l'efficacité de la SAM-e administrée par injection intraveineuse plutôt que par voie orale, le produit a entraîné une réduction des symptômes supérieure à celle du placebo dans 3 des 4 essais. Cependant, la qualité de ces essais est critiquable et il n'existe pas de preuves convaincantes pour recommander ce supplément.

★ **Tai-chi.** En 2010, une étude menée auprès de 66 personnes atteintes de fibromyalgie a montré que le tai-chi permettrait une meilleure gestion des symptômes et augmenterait la qualité de vie. L'essai aléatoire a été conduit sur 12 semaines.

★ **Végétarisme.** Une alimentation végétarienne pourrait aider à réduire la **douleur** musculaire ainsi que la **raideur** aux articulations, tel que l'indiquent les résultats de 3 études. Jusqu'à présent, l'effet de cette diète a été testé sur un petit nombre de sujets. La plus longue étude a duré 7 mois. Mentionnons qu'une autre étude a conclu que le végétarisme n'avait pas d'effet notable sur cette maladie. Les auteurs d'une synthèse publiée en 2010 suggèrent que les effets possiblement bénéfiques du végétarisme sont liés à l'apport accru d'antioxydants, mais aussi à un meilleur contrôle du poids. De nombreux patients fibromyalgiques sont en effet en surpoids, ce qui aggrave les douleurs.

+ **Pharmacopée chinoise.** Le *Xiao Yao Wan* dit « Poudre de la libre promenade » est utilisé en Médecine traditionnelle chinoise pour soulager les douleurs fibromyalgiques. Consulter notre fiche sur ce produit dans la section Pharmacopée chinoise.

+ **Recommandations alimentaires.** Certains experts affirment que les symptômes de fibromyalgie pourraient être aggravés par une alimentation malsaine. Voici les recommandations du Dr Andrew Weil, médecin et naturopathe réputé:

- Éliminer de son alimentation les huiles végétales hydrogénées (comme le shortening et certaines margarines qui restent solides à la température de la pièce) et les aliments dont la teneur en acides gras trans est élevée (comme les fritures, les pâtisseries et les biscuits).
- Augmenter son apport en acides gras oméga-3, un acide gras essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, qui collabore aux réactions anti-inflammatoires. Les graines et l'huile de lin et les huiles de poisson (contenues dans les poissons gras sauvages comme le maquereau et le saumon) en sont des sources importantes.
- Manger suffisamment de fruits et de légumes (5 à 10 portions, selon le Guide alimentaire canadien).
- Incorporer dans ses mets plus de gingembre et de curcuma.

Il semble que la **fibromyalgie** s'accompagne d'un excès de radicaux libres, des déchets produits par l'organisme lorsqu'il brûle les nutriments pour en tirer de l'énergie. Un surplus de radicaux libres (ou un manque d'antioxydants, qui combattent ces derniers) pourrait donc jouer un rôle dans la physiopathologie de la maladie. Voilà pourquoi il serait particulièrement important de consommer des aliments riches en antioxydants, comme les fruits et les légumes.

Enfin, un autre naturopathe réputé, J.E. Pizzorno, estime qu'il est important de s'assurer que l'alimentation n'engendre pas de fortes variations de la glycémie. Selon lui, des écarts marqués

en dehors de la normale augmenteraient la sensibilité à la douleur. Pour des conseils quant aux façons de mieux contrôler sa glycémie, voir nos fiches Diète sur mesure: Diabète, Diète sur mesure: Hypoglycémie et Diète sur mesure: Intolérance au glucose. Voir aussi Index glycémique et charge glycémique.

Remarques

À propos des suppléments de magnésium. Un taux de magnésium inférieur à la normale semble fréquent chez les personnes atteintes de fibromyalgie. Des études font état de nombreuses personnes ayant rapporté que la prise de suppléments de magnésium avait contribué à réduire leurs douleurs. Le magnésium exerce plusieurs fonctions. Il pourrait notamment jouer un rôle dans le soulagement de la douleur par son action relaxante sur les muscles lisses, dilatante sur les vaisseaux et normalisatrice sur la conduction nerveuse.

Seuls 2 petits essais cliniques ont porté sur la prise de magnésium en supplément. Le premier n'a montré aucune différence significative au bout de 1 mois entre le groupe placebo et le groupe recevant, 2 fois par jour, 3 comprimés de Super Malic® (200 mg d'acide malique et 50 mg de magnésium). Après prolongation de l'étude jusqu'à 6 mois, cette fois sans placebo et avec une dose plus élevée, une réduction notable de la douleur a été observée.

Le deuxième essai, mené auprès de 15 patients, a conduit à des résultats encourageants. La prise de suppléments de magnésium (de 300 mg à 600 mg) et de malate (de 1 200 mg à 2 400 mg) durant 8 semaines a permis de réduire la douleur de façon plus importante que le placebo. Aucun effet indésirable n'a été rapporté lors de ces études. De plus amples essais cliniques sont toutefois nécessaires pour s'assurer de l'efficacité du magnésium.

À propos des autres suppléments de vitamines et minéraux. Des professionnels de la santé recommandent parfois aux personnes souffrant de fibromyalgie une panoplie de suppléments (magnésium, sélénium, fer, zinc, calcium, vitamines du groupe B, vitamine C et divers antioxydants) pour combler une déficience, favoriser la relaxation musculaire ou améliorer l'humeur et le sommeil. D'après nos recherches, ces produits n'ont toutefois pas fait l'objet d'études cliniques chez des personnes fibromyalgiques.