

FIBROMYALGIE ET THERMALISME

LES BIENFAITS D'UNE CURE

Douleurs articulaires et musculaires généralisées, fatigue, troubles du sommeil... La fibromyalgie est une affection rhumatismale douloureuse associée à une raideur des tissus musculaires. Parmi les traitements non médicamenteux, la cure thermale a une efficacité reconnue par la Ligue Européenne contre les rhumatismes (EULAR).

L'hydrothérapie, plutôt avec de l'eau chaude, a des bienfaits pour les patients atteints de fibromyalgie. Le bénéfice vient aussi de l'accompagnement multidisciplinaire. La Chaîne Thermale du Soleil propose aux fibromyalgiques une cure dédiée.

Fibromyalgie et hydrothérapie, des bienfaits reconnus

Différentes études cliniques ont montré les bénéfices de l'hydrothérapie, en particulier des eaux chaudes, dans la fibromyalgie. Pas moins de 8 études randomisées attestent des bienfaits et de leur persistance jusqu'à deux ans, surtout chez les patients dont les capacités fonctionnelles sont diminuées.

En 2001, une équipe israélienne montre une amélioration nette de la qualité de vie et des douleurs chez des patients ayant pris des bains dans la Mer Morte ¹. En 2002, des chercheurs turcs notent une amélioration au niveau des douleurs grâce à la balnéothérapie². Plus récemment, Narcis Gusi de l'Université d'Extramadura en Espagne et Pablo Tomas-Carus de l'Université d'Evora au Portugal ont suivi 33 femmes atteintes de fibromyalgie. Séparées en deux groupes, la moitié a fait des exercices dans de l'eau chaude au moins une heure trois fois par semaine pendant 8 mois. Pendant ce temps, l'autre moitié n'a pratiqué aucun sport aquatique. *"Les femmes du groupe piscine ont témoigné d'une baisse conséquente de la douleur et d'une amélioration de leur qualité de vie"*, rapportent les auteurs de l'étude publiée en 2008³.

Le thermalisme, une prise en charge multidisciplinaire contre la fibromyalgie

Au-delà des effets bénéfiques des eaux thermales, chaudes et antalgiques, la cure thermale apporte d'autres bienfaits. Les facteurs de succès ? La prise en charge multidisciplinaire dans un lieu homogène, le reconditionnement à l'effort et le renforcement musculaire, l'éducation thérapeutique du patient, les bienfaits du partage d'expérience par l'intégration à un groupe de patients, la reconnaissance de la maladie, l'éloignement des problèmes... *"La méconnaissance de la maladie aggrave les troubles. Au cours de conférences en stations thermales, j'essaye d'expliquer aux fibromyalgiques les principaux éléments de leur pathologie, de son mécanisme et de la thérapeutique. Le traitement est nécessairement pluridisciplinaire. La kinésithérapie avec des techniques de stretching est indispensable"*, explique le Pr. Francis Blotman, rhumatologue au CHU de Montpellier.

Selon la Ligue Européenne contre les rhumatismes (Eular), l'efficacité de l'hydrothérapie face à la fibromyalgie⁴ ne fait pas de doute. *"Le thermalisme est un adjuvant intéressant qui a une efficacité sur les douleurs et la qualité de vie"*, conclut le Pr. Blotman.

Exemples de cures thermales dédiées à la fibromyalgie

Trois stations de la Chaîne Thermale du Soleil, Barnbotan-les-Thermes, Lamalou-les-Bains et Saint Laurent-les-Bains, proposent aux patients fibromyalgiques une cure dédiée. Le forfait classique, comprenant 18 jours de soins, est pris en charge par la Sécurité Sociale. Il se décline aussi sous des formes plus concentrées : 6, 9 ou 12 jours. L'objectif d'une première cure est d'accueillir et d'accompagner le patient récemment diagnostiqué fibromyalgique. Quand la cure se répète sur 3 ou 4 ans, elle semble assurer un soulagement et un bénéfice qui perdureraient sur plusieurs mois.

La formule type ? Une visite médicale avec le médecin thermal, 5 soins thermaux quotidiens, séances spécifiques de gymnastique douce en piscine, séances de groupes de parole animées par un psychologue, cours de sophrologie et/ou atelier du dos avec focus sur le renforcement musculaire, l'économie articulaire ou les bonnes postures.

D'autres cures thermales proposent également un programme "fibromyalgie". La liste des stations concernées est régulièrement mise à jour sur le site de l'association FibromyalgieSOS, à consulter ici.

Et pour ceux qui ne peuvent pas ou ne souhaitent pas faire de cure thermale, sachez que vous pouvez faire des exercices dans une piscine chauffée, ce qui permet une diminution des douleurs. L'astuce ? Y aller juste après les horaires de cours des "bébés nageurs".
Température garantie !

Écrit par: Anne-Sophie Glover-Bondeau - Mis à jour le 27 juillet 2016

Sources :

- Débat du 5 février 2009, 23èmes Rencontres de Rhumatologie Pratique
- Dossier de presse, Chaîne thermale du soleil, février 2009
- Buskila D, Abu-Shakra M, et al. Balneotherapy for fibromyalgia at the Dead Sea, *Rheumatol Int.* 2001;20(3):105-8.
- Evcik D, Kizilay B, Gokcen E. The effects of balneotherapy on fibromyalgia patients, *Rheumatol Int.* 2002;22(2):56-9
- *Narcis Gusi, Pablo Tomas-Carus Cost-utility of an 8-month aquatic training for women with fibromyalgia: a randomized controlled trial Arthritis Research & Therapy 2008, 10:R24 (22 February 2008)*
- Echelle de l'EULAR : niveau II, avec un grade B pour l'hydrothérapie, c'est-à-dire avec une efficacité thérapeutique importante