

# Fibromyalgie : une maladie mystérieuse

Douleurs articulaires, fatigue, troubles du sommeil... La fibromyalgie est quasi-inconnue en Europe. Pourtant aux Etats-Unis, elle représente près d'un cas sur dix d'invalidité. Doctissimo fait le point sur cette maladie mystérieuse.

## Fibromyalgie : la Haute Autorité de Santé fait le point

La fibromyalgie, ou syndrome fibromyalgique, regroupe un ensemble de symptômes, et notamment une douleur chronique. En raison de difficultés de diagnostic et de prise en charge de cette pathologie, dont l'existence n'est pas toujours reconnue, la Haute Autorité de Santé fait le point dans un nouveau rapport.

Après des années de silence des autorités de santé face aux demandes des associations de patients, la Haute Autorité de Santé (HAS) a élaboré un rapport d'orientation de 124 pages, revenant en détails sur l'émergence de la fibromyalgie, son importance, sa prise en charge thérapeutique en France et dans d'autres pays. Basé sur une recherche documentaire poussée (rapports, recommandations, articles de synthèse, etc.), ce rapport s'est également appuyé sur des enquêtes pratiques et le témoignage de patients, recueillis via notamment l'association Fibromyalgie France.

## La fibromyalgie altère la vie au quotidien

La fibromyalgie se caractérise, selon ce rapport, par "des douleurs diffuses persistantes ayant un effet sur les capacités fonctionnelles, en les amoindrissant de manière variable selon les personnes et dans le temps". Le symptôme principal est la douleur chronique, qui est "diffuse, persistante, variable" et peut évoquer une hyperalgésie (sensibilité exacerbée à la douleur) ou une allodynie (baisse du seuil de sensibilité à la douleur).

La HAS s'appuie sur un rapport de l'Académie de médecine de 2007 pour décrire plus précisément cette douleur : "La douleur, toujours étendue et diffuse, peut débuter au cou et aux épaules, pour s'étendre ensuite au reste du corps, notamment, au dos, au thorax, aux bras et aux jambes. Elle est permanente mais aggravée par les efforts, le froid, l'humidité, les émotions et le manque de sommeil, et s'accompagne de raideur matinale. La distinction entre douleur articulaire et musculaire est d'autant plus difficile que les patients ont l'impression d'un gonflement des zones douloureuses et de paresthésies des extrémités en l'absence de tout signe objectif d'atteinte articulaire ou neurologique".

Cette douleur chronique s'accompagne très fréquemment de fatigue chronique, de perturbations du sommeil, de troubles de la mémoire, de difficultés de concentration, d'attention, de troubles émotionnels (anxiété, dépression). Ces symptômes associés, qui peuvent mener à un repli sur soi, avoir des répercussions socioprofessionnelles et personnelles, avec une altération de la qualité de vie, se retrouvent également chez les patients avec une douleur chronique dont l'origine est mieux identifiée (arthrose, mal de dos, etc.).

Le diagnostic se fait donc devant cet ensemble de symptômes et leur retentissement, même si la physiopathologie de cette maladie n'est pas encore connue.

## Une approche médicamenteuse purement symptomatique

Faute d'avoir identifié l'origine de la fibromyalgie (si tant est qu'une origine commune soit identifiable...), il n'existe pas de traitement curatif (traitement de la cause), mais des traitements symptomatiques non spécifiques.

Après avoir analysé les prescriptions médicales (ordonnances) des médecins généralistes et rhumatologues, la HAS a constaté que les classes thérapeutiques les plus fréquemment prescrites (par 80 % des médecins concernés) sont :

- Les antalgiques (sur 60 % des ordonnances) : le paracétamol (antalgique de pallier I) et similaires sont "habituellement inactifs sur la douleur", d'où la prescription fréquente de tramadol (pallier II), voire de morphine. Une étude est en cours pour évaluer l'efficacité des antalgiques et anti-inflammatoires non stéroïdiens sur la fibromyalgie
- Les antidépresseurs (sur 40 % des ordonnances des généralistes, 30 % des rhumatologues) : ils sont prescrits pour leurs effets sur la douleur et le sommeil plutôt que pour leur action sur les troubles dépressifs
- Les anxiolytiques et hypnotiques (prescrits dans près de 30 % des cas) : ils auraient une action sur les tensions musculaires et l'insomnie, mais l'HAS rappelle le risque de dépendance lié à l'usage chronique de ces produits
- Les antiépileptiques (sur 18 à 25 % des ordonnances) : ils sont également utilisés "à visée antalgique"

## **Fibromyalgie : de nombreuses approches non médicamenteuses**

Selon l'HAS, malgré l'absence de base de données aussi précises que les données issues de l'analyse des ordonnances, les traitements non médicamenteux proposés en cas de fibromyalgie sont "en premier lieu des psychothérapies (comprenant également psychothérapie de soutien, thérapie cognitive, thérapie cognitivo-comportementale...), la kinésithérapie, la rééducation et les massages".

La HAS souligne également que des approches spécifiques groupées, multidisciplinaires, ont déjà été mises en oeuvre, par exemple au CHU de Grenoble. La prise en charge comprend alors le traitement de la douleur, mais aussi réentraînement à l'effort, des conseils, des mouvements d'économie physique, de fractionnement des activités, de la balnéothérapie, du vélo, etc., avec un suivi de l'évolution des symptômes, le tout mis en place en lien avec le médecin traitant.

L'hypnose, l'acupuncture et autres techniques de relaxation ont également déjà été utilisés, selon l'analyse de la bibliographie effectuée par la HAS.

## **Quelle stratégie thérapeutique face à la fibromyalgie ?**

Même s'il n'existe pas à ce jour de prise en charge "scientifiquement validée et consensuelle" de la fibromyalgie, la HAS souligne l'importance de répondre à la douleur des patients. Sur la base de nombreuses expériences françaises et internationales, la HAS propose en synthèse :

- Un premier niveau d'interventions, avec des exercices, une éducation thérapeutique (prévention, recherche d'équilibre, activité physique, etc.), éventuellement une prise en charge psychologique et des médicaments symptomatiques ;

- Un deuxième niveau avec la mise en oeuvre d'interventions pluridisciplinaires, après demande d'avis spécialisé ou d'un centre de la douleur : en cas d'échec des mesures précédentes, plusieurs spécialistes peuvent combiner plusieurs traitements, proposer une éducation plus poussée, établir des liens avec la médecine du travail, etc.

De telles pistes s'articuleront peut-être un jour en recommandations ou consensus, du moins si la fibromyalgie devient une pathologie reconnue à part entière, ce qui n'est pas encore le cas aujourd'hui.

## **Vers une véritable reconnaissance de la fibromyalgie ?**

Jusqu'en 2006, la HAS rappelle que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) classait cet ensemble de symptôme de manière non spécifique, dans les maladies "rhumatismales non spécifiques" ou psychosomatiques.

Mais depuis 2006, l'OMS reconnaît la fibromyalgie comme une pathologie à part entière, en la classant parmi les maladies musculo-squelettiques et du tissu conjonctif.

En France, le rapport de l'Académie de Médecine précité de 2007 recommandait la prise en compte de ce syndrome, même s'il ne "correspond pas à une maladie" : "La Fibromyalgie correspond à une entité clinique, fonctionnelle, faite de douleurs diffuses chroniques apparemment inexplicables. Ce syndrome ne correspond pas à une maladie mais doit être évoqué sans polémique sur sa nature, pour éviter les examens et traitements inutiles. Il ne peut être retenu qu'après avoir éliminé des pathologies organiques avec lesquelles il peut être confondu ou associé".

Toujours en France, en 2010, le rapport d'orientation de la HAS, objet de cet article, établit également une forme de reconnaissance de cette pathologie, de par son sérieux et ses objectifs d'orientation diagnostique et thérapeutique.

Autre reconnaissance de fait, les autorités de santé américaines (la Food and Drug Administration - FDA) ont donné une autorisation de mise sur le marché de plusieurs médicaments avec l'indication "fibromyalgie" : la prégabaline, la duloxétine et le milnacipran. A ce jour, les autorités européennes de santé n'ont pas accordé d'autorisation de mise sur le marché (ou de révision de l'AMM) à des traitements spécifiquement destinés à la fibromyalgie.

En conclusion, la fibromyalgie est un ensemble de symptômes dont l'origine n'est pas connue, n'est peut-être même pas tangible. Mais ce syndrome existe : l'OMS, l'Académie de médecine ou la HAS en tiennent compte, et cette dernière, après un gros travail de synthèse, propose une approche thérapeutique multiforme, au cas par cas, afin d'aider les personnes qui en souffrent à mieux vivre au quotidien avec leurs douleurs.

Dr Jean-Philippe Rivière, le 23 novembre 2010  
Mis à jour le 7 décembre 2011

#### **Sources :**

- "Syndrome fibromyalgique de l'adulte : rapport d'orientation", juillet 2010, téléchargeable en ligne
- "La fibromyalgie", rapport de l'Académie de médecine du 16 janvier 2007, Charles Joël Menkès et Pierre Godeau, Bull. Acad. Natle Méd., 2007, 191, no 1, 143-148, accessible en ligne

## **L'essentiel sur la fibromyalgie**

La fibromyalgie concernerait entre 2 et 5 % de la population, principalement des femmes. Controversée en France, elle a pourtant été reconnue par l'Organisation mondiale de la santé. Découvrez les causes, les symptômes et le diagnostic de cette maladie atypique.

## **La fibromyalgie affecte la vie de couple**

Douleurs articulaires, fatigue, troubles du sommeil... La fibromyalgie s'avère très difficile à vivre pour les patients, mais également pour leurs conjoints. Une étude américaine évalue son réel impact sur leur vie de couple.

La fibromyalgie est à l'origine d'une douleur chronique, répandue dans tout le corps. Ces symptômes sont au quotidien difficiles à vivre pour le patient mais également pour son conjoint, comme viennent de le révéler des chercheurs de l'Université du Missouri.

## **Fibromyalgie : quelles conséquences sur la vie de couple ?**

La fibromyalgie reste controversée, il n'y a toujours pas de consensus quant à son origine ou son traitement. Les patients ont ainsi tendance à essayer de nombreux traitements. Comment le diagnostic de fibromyalgie peut-il

affecter la vie de couple ? Dans le cadre d'une étude, des chercheurs du Collège des sciences humaines de l'environnement ont étudié l'impact de la fibromyalgie ou d'une douleur chronique généralisée sur le patient et son conjoint. Chacun des participants devaient quotidiennement dans rapporter leurs interactions conjugales et leurs sentiments personnels.

A la lumière de ces données, l'équipe de Christine Proulx, principale auteure de l'étude, a évalué les associations entre la qualité de vie couple, le soutien social et le bien-être général des époux. "Des recherches préliminaires suggèrent que la fibromyalgie peut radicalement changer la vie personnelle du patient mais également sa vie de couple" déclare Christine Proulx. "Il semble y avoir un lien étroit entre la fibromyalgie et les sentiments de dépression et de fatigue, qui peuvent être néfastes pour ceux qui sont diagnostiqués et leurs mariages. L'impact psychologique de la maladie peut réellement nuire à la qualité de leur vie de couple".

## **Un impact psychologique important sur le patient... et son conjoint**

Christine Proulx conclut que les personnes souffrant de fibromyalgie sont presque trois fois plus déprimés que leurs conjoints. L'époux diagnostiqué rapporte des niveaux plus élevés d'instabilité conjugale et plus de problèmes de couple, en indiquant qu'ils étaient plus susceptibles de divorcer que leurs conjoints. Les époux en bonne santé ont rapporté qu'il était difficile de regarder leur époux(se) souffrir sans pouvoir intervenir. Pour le couple dans son ensemble, les symptômes peuvent entraîner la survenue d'un retrait émotionnel et une certaine fatigue mentale.

"Les deux conjoints sont mis en difficulté par la maladie" a déclaré M. Proulx. "Les conjoints doivent réussir à faire la part des choses entre leur maladie, qui peut entraîner de l'hostilité ou du retrait vis-à-vis de son conjoint, et la difficulté d'être malade ou de soutenir un conjoint qui l'est. Ces facteurs peuvent créer un cercle vicieux très délétère s'il n'est pas brisé".

Luc Blanchot, le 6 mai 2010

Source : Les résultats de l'étude pilote, "la fibromyalgie, la douleur chronique, et le mariage" ont été présentés en novembre 2009 lors du Conseil national des relations familiales de la Conférence - Communiqué du Collège des sciences humaines de l'environnement de l'Université du Missouri

## **Fibromyalgie : des symptômes au diagnostic**

**Douleurs articulaires, fatigue, troubles du sommeil... La fibromyalgie est quasi-inconnue en Europe. Pourtant aux Etats-Unis, elle représente près d'un cas sur dix d'invalidité. Des symptômes au diagnostic, découvrez l'essentiel sur cette maladie controversée.**

C'est un psychiatre canadien, le Pr. Moldofsky qui a fait émerger en 1975 cette maladie, en identifiant des plaintes équivalentes par privation de sommeil chez des patientes volontaires. Reconnue Outre-Atlantique, elle reste très controversée dans l'Hexagone.

### **Une qualité de vie réellement altérée**

La fibromyalgie concernerait entre 2 et 5 % de la population, principalement des femmes (70 à 90 %). Selon une étude israélienne, ce trouble ne représenterait pas moins de 10 à 20 % des motifs de consultation dans les services de rhumatologie ou de médecine interne<sup>1</sup>. Aux Etats-Unis, elle motive 8 % des rentes d'invalidité.

Ce trouble est caractérisé par des douleurs des muscles et des tendons le long du rachis, une fatigue et des troubles du sommeil. "On retrouve les troubles du sommeil dans la majorité des cas, sans pouvoir clairement déterminer s'ils sont une cause ou une conséquence de la maladie. Souvent non exprimés parce qu'anciens, les

troubles du sommeil sont, sans doute, un point central dans la fibromyalgie" précise le Dr Arthur Wulvik, rhumatologue (Paris)<sup>2</sup>.

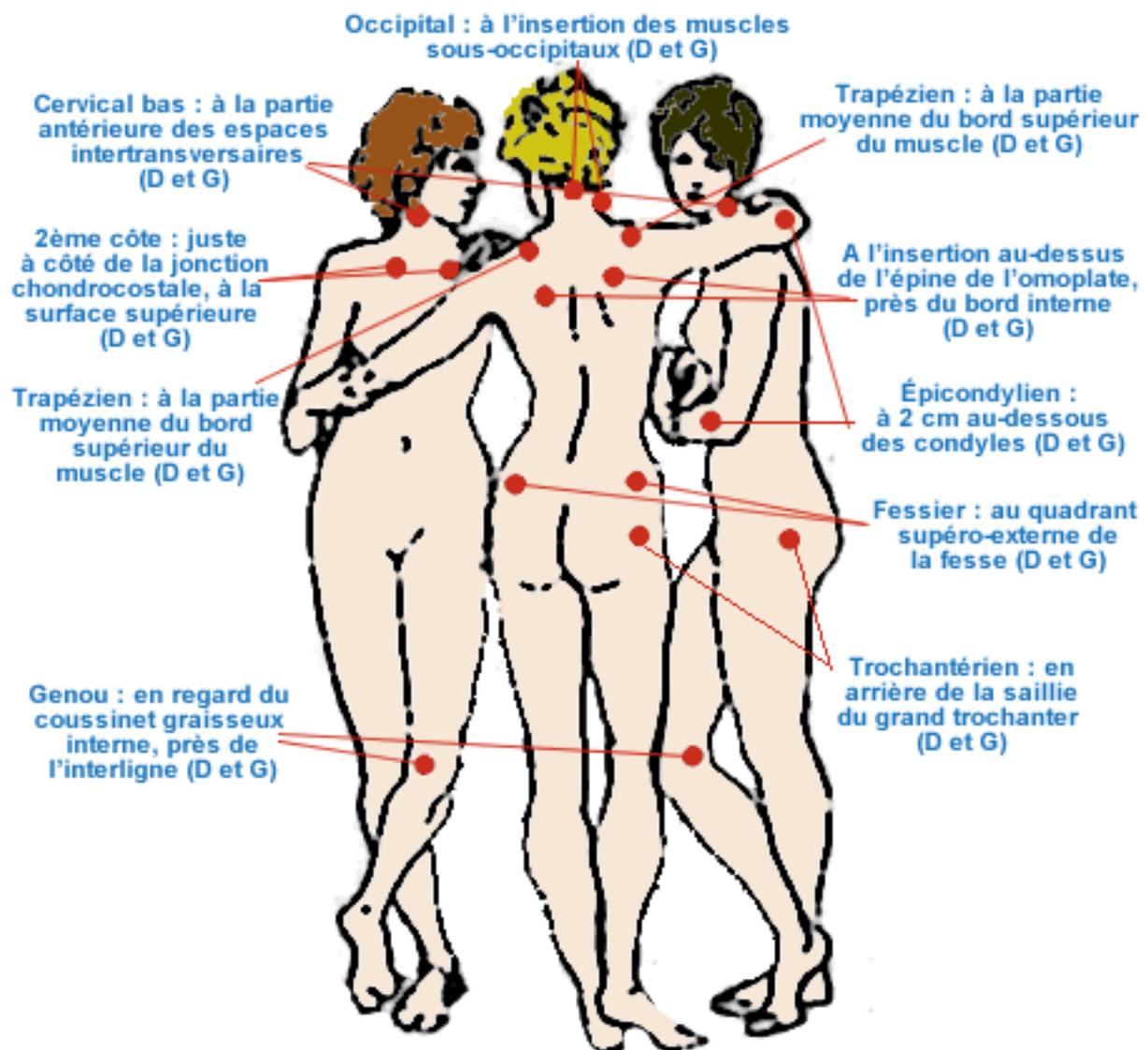
Ces symptômes peuvent s'accompagner de différentes manifestations : jambes sans repos, céphalées, intestin irritable, dysménorrhées, acouphènes...

On considère que l'altération des échelles de la qualité de vie ainsi que le niveau de perception de la douleur sont au moins équivalents à celle observée dans la polyarthrite rhumatoïde ou les spondylarthropathies séronégatives.

## Un diagnostic essentiellement clinique

C'est le médecin qui posera le diagnostic de fibromyalgie après avoir effectué les examens cliniques et biologiques nécessaires et après avoir éliminé les formes secondaires et les pathologies éventuelles présentant des symptômes identiques à la fibromyalgie. En 1990, le collège américain de rhumatologie (American College of Rheumatology) adoptait les critères de classification de la fibromyalgie<sup>3</sup> :

- Douleurs diffuses dans la région axiale, c'est-à-dire le long de la colonne vertébrale, ainsi que sur les côtés droit et gauche du corps depuis au moins trois mois ;
- Douleur à la palpation d'au moins 11 points douloureux sur 18.



"Compte tenu du fait que cette classification se base essentiellement sur la présence de symptômes subjectifs, on comprendra que l'approche diagnostique repose sur l'habileté clinique du médecin" reconnaît le Collège des médecins du Québec<sup>4</sup>.

On distingue également deux formes de fibromyalgie, les formes associées à des maladies organiques (polyarthrite rhumatoïde, Goujerot-Sjögren, infection chronique...) et des formes isolées.

Ce n'est qu'une fois le diagnostic posé que le médecin pourra décider de la prise en charge spécifique de la maladie permettant de soulager le patient.

David Bême

1 - Semin Arthritis Rheum 2001,30:411-417

2 - Conférence de presse du Laboratoire de rhumatologie appliquée - 19/09/2006

3 - Arthritis Rheumatism 1990,vol.33,n°2 :160-172

4 - La fibromyalgie - Collège des Médecins du Québec - juin 1996

## Fibromyalgie : des causes mystérieuses

**La fibromyalgie est la maladie douloureuse chronique la plus fréquente aux Etats-Unis, affectant près de 6 millions de personnes. Malgré ces chiffres, ses causes restent en grande partie mystérieuses, même si la thèse de l'hypersensibilité à la douleur semble aujourd'hui la piste la plus sérieuse.**

Malgré sa reconnaissance par l'Organisation mondiale de la santé<sup>1</sup>, la fibromyalgie reste aujourd'hui très controversée. Tout comme le syndrome de fatigue chronique ou la spasmophilie, cette maladie ne bénéficie pas d'éléments biologiques ou radiologiques permettant d'asseoir son authenticité. Mais c'est aussi le cas pour des maladies qui ne sont jamais discutées, comme la migraine. Alors, maladie psychosomatique ou organique ?

### Des causes mystérieuses

"L'origine de cette maladie voit s'affronter les tenants du tout psychiatrique aux partisans du tout organique. La vérité est très certainement entre les deux" nous précise le Dr André Muller chef de service du centre d'évaluation et de traitement de la douleur de l'hôpital Hautepierre (Strasbourg).

D'un point de vue physiologique, plusieurs études principalement américaines ont évoqué différentes hypothèses :

- Une anomalie musculaire<sup>2</sup> ;
- Des altérations du système endocrinien ou hormonal<sup>3</sup> ;
- Une infection virale<sup>4</sup> ;
- Une anomalie du système immunitaire<sup>5</sup> ;
- Une hypersensibilité à la douleur<sup>6</sup>. Cette thèse a été confirmée par de récentes études qui ont pu montrer la sollicitation des zones cérébrales de la douleur lors de pressions faibles chez des patients...

"Outre la qualité parfois discutable de certaines études, il convient de rappeler que corrélation ne signifie pas causalité. Pour faire un parallèle, on trouvera inévitablement une anémie chez les anorexiques, pourtant cette caractéristique n'est pas la cause de la maladie" tempère le Dr Muller.

## Une indéniable composante psychologique

Contrairement à une opinion encore trop largement répandue, la fibromyalgie n'est vraisemblablement pas une maladie psychosomatique. Mais certaines caractéristiques psychologiques interviennent comme facteurs de déclenchement ou de pérennisation de l'affection. La maladie est souvent reliée à un événement initiateur (stress, traumatisme, anesthésie...) : on ne naît pas douloureux chronique, on le devient. Cette trace et l'absence de cause sont difficiles à admettre pour le médecin mais également pour le patient dont les examens ne révèlent rien.

"Une telle situation peut amener le médecin à diagnostiquer un trouble psychologique (parfois rapidement) ou au contraire à rechercher (parfois désespérément) des preuves d'une maladie organique.... selon son propre degré de résistance à l'écoute de la souffrance de l'autre !" commente le Dr Muller qui s'empresse de préciser que "Ce n'est pas parce que la plainte a une composante psychogène que la douleur n'est pas réelle !".

Cet expert recommande ainsi que l'avis d'un psychologue ou d'un psychothérapeute soit sollicité avant toute proposition de traitement. Non pas pour jeter la suspicion sur la réalité de la douleur mais pour prendre en compte tous les déterminants de la plainte douloureuse. A condition cependant que les patients soient prêts à consulter un psy... "Trop souvent, les personnes aiment bien regarder les psys à la télé mais n'envisagent sous aucun prétexte pouvoir bénéficier de leur aide..." conclut le Dr Muller.

David Bême

- 1 - Lancet 1992, Vol.340,n°8820 :663-664
- 2 - Rheumatology Disability Clinics of North America 1996, 22: 245-266.
- 3 - Pain 2000, 86: 213-215
- 4 - J Med Virol. 2003 Dec;71(4):540-7.
- 5 - Eur J Pain. 2003;7(3):295-6.
- 6 - Pain 2002, 100: 259-269

## **Le traitement de la fibromyalgie**

# **Le traitement de la fibromyalgie**

**En dehors des traitements antalgiques conventionnels, différentes approches se sont révélées efficaces contre la fibromyalgie. La Ligue européenne contre les rhumatismes recommande ainsi une approche multidisciplinaire, incluant des médicaments mais pas seulement.**

Mystérieuse, la fibromyalgie a longtemps été regardée avec indifférence, voire un certain dédain de la part de quelques professionnels de santé ne sachant pas s'il s'agissait d'une maladie organique ou psychiatrique. Aujourd'hui, à mesure que l'on en connaît mieux les causes, la fibromyalgie est plus reconnue. Lors du congrès 2006 de la Ligue européenne contre les rhumatismes (Eular), les experts internationaux ont établi les premières recommandations de prise en charge de cette affection.

## **Bien poser le diagnostic et adopter une stratégie globale**

Premièrement, les experts ont voulu souligner l'importance de l'examen clinique capable de mieux évaluer le contexte. Selon eux, la compréhension complète de la fibromyalgie nécessite une évaluation approfondie de la douleur, de la fonction et du contexte psychosocial. La fibromyalgie doit être considérée comme un état complexe et hétérogène où un processus douloureux anormal s'associe à d'autres atteintes cliniques.

De plus, le traitement optimal nécessite une approche multidisciplinaire associant des traitements médicamenteux et non-médicamenteux adaptés à l'intensité de la douleur, à la fonction et à d'autres atteintes

telles que la dépression, la fatigue et les troubles du sommeil en collaboration avec le patient.

## Les approches non-pharmacologiques

Les experts ont ainsi classé par ordre d'importance et par niveau de preuve les recommandations de prise en charge non-pharmacologique :

- Le traitement en milieu aquatique chauffé avec ou sans exercices est efficace dans la fibromyalgie ;
- Des programmes d'exercices individualisés incluant des exercices aérobies (de type endurance comme le jogging, la natation...) et de renforcement peuvent être bénéfiques pour certains patients souffrant de fibromyalgie ;
- Les thérapies cognitives et comportementales peuvent être bénéfiques pour certains patients souffrant de fibromyalgie ;
- D'autres thérapies telles la relaxation, la rééducation, la physiothérapie et le soutien psychologique peuvent être proposées, adaptées aux besoins individuels des patients.

## Les traitements médicamenteux

Concernant les traitements médicamenteux, la société européenne a établi différentes recommandations pour :

- Le tramadol est recommandé dans la prise en charge de la douleur de la fibromyalgie ;
- Les antalgiques tels le paracétamol et les opioïdes faibles peuvent aussi être utilisés dans le traitement de la fibromyalgie ;
- Les corticostéroïdes et les opioïdes forts ne sont pas recommandés ;
- Les antidépresseurs amitriptyline, fluoxétine, duloxétine, milnacipran, moclobémide, pirlindole diminuent la douleur et améliorent souvent la fonction. Ils sont donc recommandés dans le traitement de la fibromyalgie ;
- Le tropisétroton, le pramipexole et la prégabaline réduisent la douleur et sont recommandés pour le traitement de la fibromyalgie.

En conclusion, des traitements efficaces sont disponibles. Ils doivent être adaptés au besoin du patient.

David Bême

**Source :** Recommandations de l'Eular pour la prise en charge de la fibromyalgie - Juin 2006

## Fibromyalgie : les atouts d'une bonne hygiène de vie

**En dehors des traitements antalgiques conventionnels, différentes approches se sont révélées efficaces contre la fibromyalgie. Les recommandations de la Ligue européenne contre les rhumatismes recommandent une approche multidisciplinaire. Découvrez à ce sujet les atouts d'une approche non-médicamenteuse.**

Selon les dernières recommandations de la ligue européenne contre les rhumatismes, le meilleur traitement contre la fibromyalgie doit privilégier une approche multidisciplinaire associant des traitements médicamenteux et non médicamenteux en fonction de l'intensité de la douleur et à d'autres symptômes comme la dépression, la fatigue et les troubles du sommeil. Le choix du traitement doit pleinement impliquer le patient. Comme pour la

plupart des maladies chroniques, la prise en charge nécessite de bonnes habitudes de vie.

## **Conservez une activité physique**

Nous savons tous les bénéfices d'une activité physique régulière. Et il est possible d'en bénéficier pleinement même si vous êtes atteint de fibromyalgie. Attention lorsque l'on souffre, la tendance naturelle est de limiter les activités physiques. Pourtant il apparaît qu'un programme d'exercices de reconditionnement physique (qui ira crescendo, d'abord doux et de faible durée puis de plus en plus intense) apporte un soulagement et une nette amélioration dans les symptômes douloureux. Les exercices recommandés sont :

- Marche rapide (2 fois par semaine) ;
- Etirements (30 minutes par jour) ;
- Yoga et exercices respiratoires (respiration profonde 2/3 fois par jour) ;
- Prendre des douches chaudes pour détendre les contractures musculaires.

Attention à ne pas chercher à dépasser vos limites qui sont fluctuantes comme vos symptômes, mais planifiez et fractionnez vos efforts. Dans tous les cas, vous devez vous créer un programme propre et réaliste afin de pouvoir le suivre au long cours.

## **Préservez sa qualité de sommeil**

Les troubles du sommeil sont une des composantes de majeures de la fibromyalgie, c'est pourquoi le malade doit apprendre à gérer ses périodes de repos :

- Fractionnez les efforts et planifiez des siestes brèves (15 minutes maximum) ;
- Aménagez une chambre à coucher confortable ;
- Privilégiez un coucher avant 23 heures.

Le respect de ces conseils permettra d'éviter, dans la mesure du possible, la prise de tranquillisants (benzodiazépines) et de somnifères hypnotiques.

## **Osez la relaxation !**

Les conséquences sur le physique de la fibromyalgie (douleurs, troubles du sommeil...) ont tendance à induire chez le malade des comportements négatifs : repli sur soi, "alitement dépressif"... Pour éviter d'entrer dans cette spirale infernale, il est nécessaire de mettre en place des plages de relaxation, des pauses parfois planifiées. Des CD de relaxation peuvent également aider les patients, certains sont gratuitement mis à disposition par le Centre de Lutte de la Douleur du réseau ville hôpital de Paris.

## **Alimentation : une réelle influence ?**

Bien qu'il soit difficile d'établir avec certitude une quelconque efficacité d'un changement de régime, il est habituel de conseiller aux patients de :

- Varier leur alimentation en incluant des anti-radicaux libres et des anti-oxydants (fruits et légumes frais) ;
- Eviter les excitants (thé, café, alcool).

## **Savoir s'entourer**

Trop souvent qualifié de malade imaginaire, les fibromyalgiques souffrent doublement, de leurs symptômes mais également de la remise en question de leur douleur. A ce titre, la reconnaissance de la maladie par l'entourage

est, pour le patient, une aide considérable vers la guérison. Pour que l'entourage puisse mieux s'informer, envoyez-les vers des sources d'informations sur cette maladie, invitez-les à lire notre dossier.

Enfin, des associations peuvent vous aider à répondre aux questions que vous vous posez. Vous y trouverez également soutien et écoute. Découvrez sans attendre la liste de ces associations.

Rappelons enfin que la fibromyalgie est une maladie temporaire. Mais sa durée est très variable : de quelques mois pour des formes brèves à 20 ans pour des formes chroniques.

David Bême

**Source :** Dossier de presse du Laboratoire de rhumatologie appliquée - 19/09/2006

► **Nos dossiers pour en savoir plus** 

## Homéopathie : une efficacité prouvée ?

**Qui a dit que l'homéopathie n'avait qu'un effet placebo ? Travaux scientifiques à l'appui, cette discipline tente de montrer son efficacité face à de nombreuses maladies ou en complément de traitements existants. Les quelques exemples sauront-ils faire taire les mauvaises langues ? Rien n'est moins sûr...**

L'homéopathie reste aujourd'hui encore très controversée. Pourtant largement utilisée notamment en France où elle est même remboursée dans certains cas, elle est souvent critiquée pour le manque de preuves scientifiques de son efficacité. Mais les choses pourraient bien changer. En effet, des études publiées récemment semblent démontrer son action dans plusieurs domaines.

### Fibromyalgie : fini la fatigue !

L'homéopathie paraît efficace pour améliorer les symptômes de la fibromyalgie<sup>1</sup>. Cette affection controversée qui toucherait 2 à 5 % de la population, se traduit par des douleurs diffuses, une fatigue chronique et des troubles du sommeil. Or l'homéopathie permet de lutter contre ce mal. Et n'en plaise aux scientifiques, cela vient d'être montré par une étude. 53 personnes souffrant de fibromyalgie ont reçu pour les unes des médicaments homéopathiques et pour les autres un placebo.

Celles qui ont bénéficié du traitement homéopathique ont vu leurs douleurs réduites. De manière générale, elles déclaraient avoir une meilleure qualité de vie. L'homéopathie réduisait même les risques de dépression fréquemment associés à la fibromyalgie.

### Les granules, un soutien face au cancer du sein

Dans la prise en charge du cancer, l'homéopathie semble également offrir des propriétés intéressantes. Certes, son action ne cible pas directement les tumeurs, mais elle permet d'améliorer le bien-être des malades et de lutter contre certains effets secondaires des traitements. Ainsi, une étude récente<sup>2</sup> semble montrer que l'homéopathie permettait de diminuer les nausées et les vomissements liés à la chimiothérapie lors d'un cancer du sein. Là encore, il s'agit d'une étude où une partie des patientes recevaient le traitement (Cocculine) et les autres le placebo. Les conclusions ne sont pas encore disponibles, mais les premiers résultats montrent une réelle efficacité de ce traitement complémentaire chez les patientes<sup>3</sup>.

Si ces données sont confirmées, c'est un pas important pour les patientes. En effet, la chimiothérapie lors d'un cancer du sein est difficile à vivre, tant sur le plan psychologique que physique. Toute initiative qui permet d'améliorer cette épreuve est donc essentielle.

## **Préserver la peau**

Toujours dans le domaine du cancer du sein, l'homéopathie s'est montrée efficace pour diminuer les effets secondaires d'un autre traitement : la radiothérapie<sup>4</sup>. Cette technique est notamment à l'origine de problèmes de peau (dermatite).

Les scientifiques ont donc cherché à évaluer l'efficacité de traitements homéopathiques locaux sur ces troubles. Ils ont comparé un produit utilisé de manière classique, la trolamine (contenu dans la fameuse Biafine par exemple), à un médicament homéopathique : le calendula. Et, sur les 128 patientes de l'étude, les dermatites étaient significativement moins abondantes chez celles qui recevaient le traitement homéopathique. Ces dernières éprouvaient également moins de douleurs liées à l'exposition aux rayons. Ces petits progrès ont leur importance, car les femmes sous traitement homéopathiques étaient ainsi moins nombreuses à interrompre la radiothérapie...

## **Fibromyalgie : les bienfaits de la cure thermale**

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.

## **L'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<sup>1</sup>. En 2002, des chercheurs turcs notent une amélioration au niveau des douleurs grâce à la balnéothérapie<sup>2</sup>. 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 2008<sup>3</sup>.

## **Une prise en charge multidisciplinaire**

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 fibromyalgie<sup>4</sup> 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

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.

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 !

Anne-Sophie Glover-Bondeau - 5 février 2009  
Mis à jour le 12 janvier 2011

- 1 - Buskila D, Abu-Shakra M, et al. Balneotherapy for fibromyalgia at the Dead Sea, *Rheumatol Int.* 2001;20(3):105-8.
- 2 - Evcik D, Kizilay B, Gokcen E. The effects of balneotherapy on fibromyalgia patients, *Rheumatol Int.* 2002;22(2):56-9.
- 3 - *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)*
- 4 -; Echelle de l'EULAR : niveau II, avec un grade B pour l'hydrothérapie, c'est-à-dire avec une efficacité thérapeutique importante

**Source** : débat du 5 février 2009, 23èmes Rencontres de Rhumatologie Pratique, Dossier de presse, Chaîne thermale du soleil, février 2009

## Mieux vivre la fibromyalgie grâce à la sophrologie

La fibromyalgie se caractérise par des douleurs diffuses, une fatigue chronique, un état de stress et d'anxiété. Des symptômes qui peuvent être efficacement soulagés par la pratique de la sophrologie.

Grâce à différentes techniques de relaxation et de méditation, la sophrologie aide les personnes atteintes de fibromyalgie à se relaxer sur les plans physique et moral. Elle leur apprend à ne plus subir leur douleur et peut améliorer notablement leur qualité de vie.

## Quel est l'intérêt de la sophrologie dans la fibromyalgie ?

La fibromyalgie se caractérise par des douleurs diffuses, une fatigue chronique et un état anxieux qui s'auto-entretiennent. En agissant simultanément sur ces différents symptômes, la sophrologie permet d'enrayer le cercle vicieux. Catherine Aliotta<sup>1</sup>, sophrologue, témoigne : "Les personnes atteintes de fibromyalgie ont tendance à réduire leurs activités de crainte de souffrir davantage. Elles s'isolent et perdent confiance en elles. Lorsqu'elles demandent à pratiquer la sophrologie, c'est souvent dans l'idée de se relaxer car le stress amplifie la fréquence et l'intensité des crises. Je leur montre que certains exercices peuvent aussi diminuer les sensations douloureuses".

Des propos confirmés par le Dr Dominique Servant<sup>2</sup>, psychiatre, spécialiste du stress : "La sophrologie offre de larges possibilités d'intervention, aussi bien sur la douleur physique que sur les souffrances morales qui y sont associées".

## Quelles techniques privilégier face à la fibromyalgie ?

- **La relaxation dynamique**

Proches de certaines pratiques orientales, les techniques de détente musculaire relèvent de la relaxation dynamique, c'est à dire au travers du mouvement. Elles permettent une prise de conscience du corps et des zones de tension inutiles. "La relaxation dynamique est parfaitement adaptée aux personnes souffrant de fibromyalgie, commente Catherine Aliotta. Nous leur apprenons que le mouvement peut ne pas être douloureux, voire même apporter du plaisir".

Un exemple ? Inspirez en gonflant le ventre, bloquez votre respiration, roulez doucement les épaules d'avant en arrière plusieurs fois, soufflez, relâchez les épaules.

- **Le contrôle de la respiration**

"Contrôler sa respiration ralentit le coeur et évite les bouffées d'angoisse, notamment lorsque les douleurs surviennent", assure Catherine Aliotta.

Un exemple ? Doublez la durée de l'expiration au cours de quelques respirations. C'est facile, il suffit de compter lors de l'inspiration pour expirer deux fois plus longuement.

- **La méditation de pleine conscience**

La méditation de pleine conscience apprend à se concentrer sur ses sensations et le moment présent pour diminuer les tensions, les émotions et les pensées négatives liées à la douleur. Elle permet une prise de distance. Les techniques utilisées comprennent le balayage corporel, la concentration sur des actes quotidiens...

Un exemple ? Mangez une pomme au ralenti, en décomposant vos gestes et soyez attentif à chacun de vos sens pour percevoir sa couleur, sa texture sur vos doigts, son odeur etc., en ne laissant jamais vos pensées s'éloigner de cette pomme.

- **La relaxation mentale ou sophronisation**

Les techniques de relaxation sont basées sur des visualisations mentales, une activité créative qui modifie le niveau de conscience générant une détente et des émotions positives. Parmi ces techniques, se trouvent la visualisation d'un espace ressource auquel se référer ou la réalisation, par la pensée, d'actes redoutés afin de libérer des blocages. "Guidée par la voix du thérapeute, la personne visualise une image sur laquelle elle travaille pour modifier ses perceptions", commente Catherine Aliotta.

Un exemple ? Si vous visualisez votre douleur sous la forme d'une lame de couteau, vive, rouge et tranchante, le thérapeute vous amène à imaginer la lame du couteau qui s'émousse, s'assouplit, devient rose...

## **Comment pratiquer la sophrologie ?**

"Tous les exercices sont accessibles, chacun avance à son rythme", rassure Catherine Aliotta. Elle conseille de pratiquer au moins une fois par semaine avec un thérapeute, d'abord en séance individuelle, puis en groupe pour entretenir ses acquis. Psychiatre relaxologue, le Dr Yves Ranty<sup>3</sup> a accompagné des personnes souffrant de fibromyalgies sévères. Selon lui, "les séances individuelles permettent d'aller plus loin et de choisir les exercices les plus adaptés au profil du patient".

"Pour ressentir un vrai bénéfice, l'idéal est de compléter par une pratique quotidienne, ne serait-ce que quelques minutes, en utilisant si nécessaire un enregistrement de la voix du thérapeute", ajoute Catherine Aliotta.

## **Quels résultats espérer sur la fibromyalgie ?**

Difficile à modéliser, la sophrologie en elle-même est peu étudiée scientifiquement. La relaxation et la méditation, auxquelles elle fait appel, l'ont été davantage avec des résultats encourageants<sup>4</sup>.

Le Dr Ranty précise : "Les techniques qui installent un état modifié de conscience entraînent des changements biologiques, notamment une baisse des hormones du stress (adrénaline et cortisone). Elles pourraient aussi augmenter la sécrétion d'endorphines. Pour moi, il ne fait aucun doute que ces pratiques améliorent les symptômes de la fibromyalgie, en particulier lorsqu'elles sont associées à une psychothérapie".

"La sophrologie apprend à faire face à ses émotions, à aborder la maladie différemment pour ne plus la subir. La personne reprend confiance en elle et gagne en qualité de vie. C'est un excellent complément", conclut le Dr Servant, regrettant que ce type de pratique, "efficace et non toxique", ne soit pas davantage utilisé.

La Haute Autorité de Santé rappelle toutefois dans un rapport d'orientation sur le "syndrome fibromyalgique de l'adulte"<sup>5</sup> que les effets à court terme de l'hypnose ont été insuffisamment évalués, et que ses effets à long terme ne l'ont pas du tout été. Sa pratique n'est donc pas recommandée par les autorités sanitaires qui préconisent le lancement d'études prospectives.

Audrey Plessis, février 2011.