

# Fibromyalgie : le sport soulage

Ce n'est pas évident de se mettre au sport ou de se bouger, quand on ressent une fatigue persistante et des douleurs un peu partout dans le corps... Vous faites partie des deux millions de Français qui selon les estimations, souffriraient du syndrome fibromyalgique ? Sachez qu'il apparaît de plus en plus, que l'activité physique aurait un impact positif sur le ressenti des douleurs.

La prise en charge de ce syndrome inclut systématiquement, la rééducation à l'effort. Celle-ci est en effet jugée indispensable, car les patients présentent souvent une diminution de leur force musculaire. Et en corollaire, elle est accompagnée d'une accélération de leur fréquence cardiaque.

Dans Activités physiques et santé, le Dr Patrick Laure évoque plusieurs études menées sur la question. « La pratique d'une activité de type « aérobic », d'intensité faible ou moyenne à raison de deux fois par semaine, pourrait améliorer le malade. Les symptômes douloureux de la maladie mais aussi la condition physique, et le sentiment de bien-être ».

La natation en piscine, le jogging, le vélo, la marche à pied sont particulièrement conseillés. En somme toutes les activités d'endurance. L'aquagym également semble bénéfique. Elle permet de soulager les douleurs, ce qui est d'ailleurs logique puisque le sport engendre la libération d'endorphines, les hormones du bien-être. Bien entendu, une consultation médicale dans le cadre d'un suivi régulier, sera nécessaire. Pour davantage d'informations sur le syndrome fibromyalgique, consultez le site de l'association Fibromyalgie France : [www.fibromyalgie-france.org](http://www.fibromyalgie-france.org).

[29 avril 2011 - 11h27] [mis à jour le 19 décembre 2013 à 14h44]