

Photo Getty Images/Hemera/Thinkstock



“J’ai mal partout et je suis épuisée”

Articulations, muscles... tout mon corps est douloureux, je dors très mal et je suis exténuée, malgré des bilans sanguins normaux. Serait-ce une fibromyalgie ? Et que faire dans ce cas ? ”

Amélie, 44 ans, Laval

> L’avis du RHUMATOLOGUE



JEAN-LUC RENEVIER
Rhumatologue (hôpital de Meulan), membre du conseil scientifique de Fibromyalgie France⁽¹⁾

La prise en charge doit, en premier lieu, être non médicamenteuse et pluridisciplinaire

La fibromyalgie se caractérise par une sensation douloureuse permanente, plus ou moins forte, un sommeil non réparateur, un syndrome de fatigue chronique (SFC), ainsi que des troubles de l’humeur. Seul le Tramadol®, un antalgique, est actif en cas de crise aiguë. Les antidépresseurs peuvent être indiqués en cas de tendance dépressive, mais les anxiolytiques doivent être évités. L’une des approches utilisées est la thérapie comportementale et cognitive (TCC), associée à la relaxation et à la réadaptation douce et progressive à l’effort, en salle et en piscine chauffée à 33 °C. Les massages ou la fasciathérapie sont aussi pratiqués pour détendre les contractures musculaires ou cutanées. La prise en charge se fait sur plusieurs semaines, en hospitalisation (pour les cas les plus douloureux et handicapants, pendant une durée pouvant aller jusqu’à six semaines), ou en hôpital de jour, à raison de trois à cinq demi-journées par semaine.

⁽¹⁾ www.fibromyalgie-france.org

> L’avis du MÉDECIN THERMAL



ALAIN FRANÇON
Rhumatologue, intervenant dans la cure « fibromyalgie » des Thermes d’Aix-les-Bains

Le reconditionnement à l’effort et le soutien psychologique s’avèrent indispensables

La prise en charge de la fibromyalgie en milieu thermal se développe de plus en plus face à l’insuccès fréquent des traitements médicamenteux. Une cure thermale de trois semaines permet une approche globale : la balnéothérapie en eau chaude, les mobilisations en piscine, l’application de boues antalgiques et décontracturantes sont complétées par des soins de relaxation, de reconditionnement à l’effort et une éventuelle prise en charge psychologique – tous les soins étant bien sûr personnalisés. Car au quotidien, le fibromyalgique se sent souvent isolé, sa maladie n’étant pas toujours bien reconnue ni comprise par son entourage. Lors de la cure, il trouve une écoute auprès de professionnels formés. Il peut se reposer, se relaxer. Les groupes de parole sont également un temps fort du séjour. Toutes les études publiées⁽²⁾ montrent que les effets bénéfiques perdurent dans les trois à six mois qui suivent.

⁽²⁾ dont « Spa Therapy In Fibromyalgia », dans la revue *Rheumatol International* 2005

> L’avis d’un ENSEIGNANT-CHERCHEUR



STÉPHANE GUÉTIN
Musicothérapeute et chercheur en psychologie à l’Inserm-CHU de Montpellier

La musique, langage universel, est l’inducteur émotionnel le plus puissant qui existe

La musique, de plus en plus utilisée en milieu hospitalier ou dans les centres thermaux⁽³⁾, soulage la douleur et l’anxiété des patients fibromyalgiques. Selon la dernière étude publiée fin 2011 dans le *Clinical Journal of Pain*, la musicothérapie, associée à un programme standard de prise en charge, permet d’abaisser de 35 % la prise d’anxiolytiques et de 25 % celle d’antidépresseurs. Le patient choisit une musique instrumentale et l’écoute au casque en position allongée durant vingt minutes, selon un protocole codifié. Une fois initié par un professionnel, il peut poursuivre ces séances à domicile. Contrairement aux autres techniques de relaxation qui utilisent la suggestion verbale (hypnose, sophrologie...), la musicothérapie est comprise de manière instinctive par le corps et ne nécessite aucun effort d’intellectualisation. D’où sa grande efficacité.

⁽³⁾ notamment lors de la cure « fibromyalgie » des thermes d’Allevard-les-Bains (Isère)

PAR SOPHIE PENSA