



Un soutien psychologique est souvent utile pour aider à gérer la douleur.

► Des massages doux et des exercices en piscine

Les patients fibromyalgiques ont tendance à se replier sur eux-mêmes, une attitude qu'il faut absolument combattre (voir ci-contre, questions au spécialiste). D'où la nécessité de faire des massages, des applications de chaleur ou des exercices en piscine qui vont réconcilier le malade avec son corps, détendre les muscles, reprendre un entraînement au mouvement. « Mais attention, les massages doivent être doux, ni trop appuyés ni trop profonds, et les exercices physiques très progressifs », alerte le Dr Cohen. L'idéal est de pratiquer chaque matin des exercices simples : travailler la respiration profonde, faire des mouvements d'étirement de la nuque, du dos et des membres, des mouvements de bascule du bassin, de renforcement des abdominaux. Les patients qui s'en

sortent le mieux sont ceux qui parviennent à changer leur mode de vie. La relaxation, la sophrologie, la pratique du tai chi, des disciplines comme la musicothérapie... sont très efficaces pour apprendre à mettre son stress à distance. Peu à peu, le patient doit se remettre au sport : marche, natation cyclisme... Un kiné ou un coach sportif peuvent être précieux dans un premier temps pour apprendre les bons mouvements. Un soutien psychologique chez un psychothérapeute peut également être utile. « Pourtant, en France, beaucoup de malades sont réticents. Les patients douloureux chroniques ont d'ailleurs énormément de mal à parler d'autre chose que de leurs douleurs », souligne le Dr Charley Cohen. L'essentiel cependant est qu'ils continuent à être actifs physiquement et socialement. Grâce à une prise en charge multifactorielle, nombre d'entre eux retrouvent le plaisir de vivre. ■



Chantal L., 48 ans

“Après dix longues années de souffrance, le diagnostic est tombé

C'était en 2001, en été. J'ai ressenti pour la première fois une brûlure vive sur les bras. Et cela se renouvelait chaque fois que je prenais le soleil. Pensant qu'il s'agissait d'un problème de peau, j'ai erré de dermatologue en dermatologue. Entre-

temps, les douleurs s'aggravaient. Des analyses ont mis en évidence une baisse des défenses immunitaires. Ce fut un début. J'avais mal aux jambes la nuit, ensuite ce furent des douleurs musculaires, je perdais le sommeil. Le jour, je cachais mes douleurs, comme une honte. J'ai encaissé jusqu'à la dépression ! Puis un médecin a évoqué une possible maladie rhumatismale. Finalement, dix ans après, une fibromyalgie a été diagnostiquée. Aujourd'hui, je suis soignée, je fais beaucoup de relaxation et je suis redevenue la battante que j'étais !



Dr Charley Cohen
rhumatologue
à Paris

Une pathologie qui résulte de troubles organiques caractéristiques

Malgré sa reconnaissance par l'Organisation mondiale de la santé, la fibromyalgie reste une maladie peu reconnue. On la confond encore souvent avec la spasmophilie, la dépression ou, pire, certains pensent encore qu'elle est totalement imaginaire. Pourtant, des progrès récents permettent de l'identifier avec une quasi-certitude.

Q. Pourquoi la maladie touche-t-elle surtout les femmes ?

R. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'y a pas de raisons hormonales. En revanche, les femmes sont plus sensibles au "mauvais" stress. Or, au quotidien, on constate toujours une inégale répartition des charges entre hommes et femmes. Elles doivent concilier activité professionnelle, vie familiale avec des tâches ménagères fatigantes. Enfin, leur seuil de tolérance à la douleur est plus bas, elles supportent donc moins de souffrir.

Q. Peut-on retrouver certains facteurs déclenchants ?

R. A l'origine des troubles, on trouve souvent un traumatisme physique (coup du lapin, accident, agression, chute) ou psychologique (harcèlement au travail, deuil, séparation). Tout se passe comme si ce traumatisme venait en quelque sorte réactiver des traumatismes antérieurs. Il est donc primordial que les femmes qui ressentent ces troubles rencontrent des médecins qui les écoutent, donnent foi à ce qu'elles disent et respectent leur plainte.

Q. A l'inverse, le fait de souffrir de douleurs chroniques, d'avoir mal partout, peut-il cacher une autre maladie ?

R. Il est essentiel de pratiquer un examen approfondi, car le risque serait de passer à côté d'un rhumatisme inflammatoire comme une spondylarthrite, une polyarthrite, un lupus. Il faut aussi éliminer des douleurs musculaires dues à des médicaments. Les statines, contre le cholestérol, sont connues pour avoir cet effet secondaire. Si on change de traitement, les douleurs disparaissent. Une carence en vitamine D, un trouble de la thyroïde, une dépression masquée peuvent aussi être responsables de douleurs. Enfin fibromyalgie et fatigue chronique sont deux maladies proches, et il faut savoir les différencier. Dans la première, la douleur prend le pas sur la fatigue.

Q. Pourquoi faut-il continuer à bouger ?

R. Quand on souffre au quotidien, on restreint naturellement ses activités. Cette inactivité va aggraver à son tour les douleurs et créer un état dépressif secondaire. Il faut tout faire pour continuer à vivre normalement, se faire plaisir en prenant régulièrement du temps pour la détente et les loisirs. Et surtout, pratiquer une activité physique régulière. En stimulant les endorphines, elle a un effet bénéfique sur les douleurs, sur le sommeil et la qualité de vie.

Q. Que peut-on attendre dans l'avenir ?

R. Il n'y aura sûrement pas de révolution. Mais le diagnostic sera sans doute plus ciblé grâce à la neuro-imagerie fonctionnelle. Elle permet notamment d'expliquer que ce syndrome est dû à un dysfonctionnement central du système de perception de la douleur.