



**DOCTEUR DOMINIQUE PIERRAT**

## Bouger pour avoir moins mal

Cela faisait longtemps que nous n'avions pas parlé de la fibromyalgie, cette maladie du mal partout, tout le temps. Mais cette fois, il y a du nouveau: pour avoir moins mal, il faut bouger. Ce conseil peut ressembler à du mauvais humour pour ces personnes qui souffrent en permanence, mais il est pourtant en train de transformer la

prise en charge de cette affection. Et c'est là la deuxième nouveauté, des médecins s'intéressent de près à cette maladie oubliée et, sans se connaître parfois, travaillent dans le même sens. Ils font appel à plusieurs types de spécialistes, qui utilisent différentes techniques, parfois nouvelles, pour les rendre moins sensibles à la douleur et permettre le retour du mouvement. La clé du soulagement, comme vous le verrez dans notre dossier.

*Dominique Pierrat*

**NOS EXPERTS INVITÉS DU MOIS**

Chaque mois, pour vous donner le meilleur de l'information médicale, nous consultons des spécialistes à la pointe de leur domaine.



**Dr Cédric Aknin**  
chirurgien ophtalmologique (Neuilly-sur-Seine)



**Dr David Khorassani Zadeh**  
rhumatologue ostéopathe au centre hospitalier d'Argenteuil



**Dr Fabien Digou**  
médecin du sport



**Mikaël Étienne**  
ostéopathe



**Dr Jean-Marc Juvanon**  
porte-parole de la Société française d'oto-rhino-laryngologie

FLANPICTURE, B. RAUVANER, GETTY IMAGES, L. MATZENJUMP

p.54



De vraies nouveautés pour mieux vivre avec la fibromyalgie.

p.60



Les baies d'argousier sont une mine de vitamines qui vont booster notre organisme.

p.66



Thalasso, homéo, phyto... On peut perdre ses kilos en alliant douceur et bien-être.

p.74



Il existe de bons traitements quand la sinusite fait mal...



# Mal partout

## FIBROMYALGIE

enfin de vraies solutions!

TOP /  
Santé.com

PLUS D'INFOS SUR LA FIBROMYALGIE  
SUR [www.topsante.com/douleurs-fatigue-fibromyalgie](http://www.topsante.com/douleurs-fatigue-fibromyalgie)

De nouvelles méthodes non médicamenteuses se développent avec des résultats encourageants. Et avec la combinaison de plusieurs traitements, on peut aujourd'hui soulager efficacement les douleurs.

Ça change la vie !

ENQUÊTE : DR DOMINIQUE PIERRAT

#### NOS EXPERTS

##### Dr Jean-Pierre

Alibeu

médecin de la douleur au CHU de Grenoble



##### Dr David Khorassani Zadeh

rhumatologue ostéopathe au centre hospitalier d'Argenteuil (Val-d'Oise)

**C**a bouge dans la fibromyalgie ! Certes, cette affection est encore souvent niée, voire moquée, car avoir mal partout sans raison évidente ne fait pas sérieux. Mais le réel intérêt de certains médecins pour ces malades souvent découragés et l'action des associations font évoluer sa prise en charge : finis le tout médicament et le tout psy. Aujourd'hui, les équipes en pointe proposent des prises en charge globales, se nourrissant de techniques diverses. Toutes poursuivent un même but : redonner à ces patients, des femmes dans 80 % des cas, la possibilité de bouger dans des conditions supportables. Le maintien ou la reprise de l'activité, même légère au début, apparaît en effet de plus en plus comme la clé du mieux-être dans cette maladie chronique. Un vrai challenge qui demande du temps et de la motivation, côté médecin et côté patient.

#### Des douleurs chroniques que l'on parvient à atténuer

« Une fatigue permanente, des douleurs partout, tout le temps... » Les mots que les personnes concernées emploient sont toujours les mêmes et traduisent l'intensité de leur souffrance. Il faut souvent plusieurs consultations, de plusieurs médecins, pour qu'un nom soit enfin mis sur leur problème : fibromyalgie. Cette errance s'explique par le fait que seule la persistance de douleurs inexplicables sur différents endroits du corps permet de penser au diagnostic. Il n'existe pas d'examen spécifique. D'autres signes, en revanche, sont évocateurs : un sommeil non réparateur, une fatigue importante, un tempérament anxiodépressif. Sans doute la raison pour laquelle cette maladie fut longtemps considérée comme psychosomatique. Les explications actuelles font état d'un dérèglement de la perception de la douleur. Et les examens d'imagerie cérébrale ont montré des anomalies



#### 2 QUESTIONS À...

##### GHYSLAINE BARON

vice-présidente de l'association Fibromyalgie SOS

#### Quels conseils donnez-vous aux personnes qui vous contactent ?

*D'abord, de ne pas s'enfermer dans sa maladie. La première étape est son acceptation. C'est indispensable pour adapter sa façon de vivre, s'organiser avec ce qui va encore bien. Je conseille aussi de tenir un agenda en deux parties : d'un côté, on note les difficultés du jour (« j'ai eu du mal de me lever »), de l'autre, les moments de plaisir (« j'ai rendu visite à une amie »). Quand le découragement guette, feuilleter les pages précédentes rappelle des moments agréables. Cela reconforte.*

#### Quelles aides proposez-vous ?

*Nous fournissons des informations sur la maladie (plaquettes, site Internet), de l'entraide à travers un forum et des renseignements sur les documents administratifs. Nous proposons également des soirées d'échange (« les mercredis de la fibromyalgie ») et une permanence téléphonique tenue par des malades bénévoles. Enfin, nous avons un projet d'école thérapeutique. Mais nous ne sommes pas là pour vanter les mérites de tel ou tel traitement. Nous donnons simplement des pistes... Après, à chacun de piocher ce qui lui convient pour vivre au mieux avec la maladie.*

du contrôle de la sensibilité par le système nerveux. Aucun médicament n'est spécialement indiqué pour soigner la fibromyalgie. Mais un grand nombre est utilisé pour soulager les douleurs qu'elle provoque.

#### Le reconditionnement à l'effort, nécessaire pour aller mieux

Les médecins prescrivent des antalgiques, des anti-inflammatoires, des anxiolytiques, parfois des antiépileptiques qui, à faibles doses, ont des vertus antidouleur. Des patients dépendent aussi des fortunes pour acheter des produits soi-disant miracles sur

►►► Internet. Mais le vent tourne. « Les malades ne veulent plus prendre autant de médicaments et réclament d'autres approches », explique-t-on au CHU de Grenoble. Cet hôpital a été l'un des premiers à développer des prises en charge globales. Tous les patients sont envoyés en consultation dans un centre du sommeil. Le traitement antidouleur peut aller de la relaxation à la stimulation magnétique transcrânienne (voir la dernière page de ce dossier). Surtout, on propose un réentraînement à l'effort, une approche validée par les rhumatologues. Pratiquée aussi en Belgique (au CHU Sart Tilman de Liège), elle vise à permettre une reprise de l'activité physique (par des échauffements doux, des exercices...) afin de redonner progressivement confiance aux patients.

**Le malade devient de plus en plus acteur de son traitement**

« C'est un vrai changement. Les malades ne sont plus passifs, ils deviennent acteurs dans la recherche de leur mieux-être. Ce qui est très bénéfique pour leur douleur et pour leur moral », explique-t-on au CHU de Grenoble. Parmi les soins non médicamenteux, la balnéothérapie (marche et exercices dans l'eau) est très utilisée, car ses effets sur l'amélioration de l'amplitude des mouvements et la réconciliation avec son corps sont reconnus. Kinésithérapie, rééducation, massages, cures thermales et psychothérapie viennent aussi enrichir les solutions possibles. Avec parfois, de bonnes surprises, comme la perte de poids qu'entraînent la reprise de l'activité physique et le retour au travail. Enfin, « il ne faut hésiter à faire appel à des techniques moins conventionnelles, comme l'acupuncture, l'hypnose, des méthodes utilisées avec succès dans de nombreuses douleurs », signale le rapport de la Haute Autorité de santé (HAS) consacré récemment à cette maladie.



Le Dr David Khorassani Zadeh de l'hôpital d'Argenteuil utilise un appareil spécial qui exerce les fameuses pressions qui soulagent.

➔ **NOUVEAU** La PCP traite

**Exercer des pressions profondes sur les muscles pour les décontracter et apaiser les douleurs** autour, c'est le principe de la pression continue profonde. Cette PCP thérapie a nécessité la mise au point de nouveaux dispositifs. **Reportage à l'hôpital d'Argenteuil.**

**A**u départ, c'est pour soulager ses douleurs des bras et des épaules lorsqu'il traitait ses patients que le Dr Khorassani a cherché à améliorer sa technique de massage. Il avait conscience que les méthodes manuelles utilisées pour décontracter les muscles permettaient difficilement d'atteindre les muscles profonds. Tout simplement parce qu'il était limité par sa propre force musculaire et la douleur que ces pressions pouvaient provoquer chez lui. Agir sur les muscles profonds lui apparaissait essentiel pour apaiser les douleurs des personnes souffrant de fibromyalgie. Mais comment exercer ces fameuses pressions ?

**COMMENT LA DOULEUR PEUT-ELLE DIMINUER ?**

- Par une pression localisée** sur un point douloureux. Le message nerveux envoyé au cerveau est remplacé par celui qui correspond à la pression « mécanique » exercée sur la même zone. Ce qui fait disparaître la sensation de douleur. L'effet est rapide mais localisé.
- Par une pression profonde** qui permet d'atteindre les muscles en profondeur. Ce qui entraîne la décontraction et le relâchement de la masse musculaire environnante, favorise la circulation sanguine et le drainage veino-lymphatique. Peu à peu, on parvient à détendre l'ensemble
- des parties tendues, à supprimer les compensations mises en place par le patient. L'intensité de la douleur baisse, le corps se redresse. Parfois de façon spectaculaire... Ainsi, cet imprimeur a vu disparaître la bosse qu'il avait dans le dos à force de se recroqueviller sur sa douleur.



Plus le muscle se détend, plus on peut exercer une pression profonde pour le détendre encore et soulager la douleur autour.

## les muscles profonds

Il a commencé en utilisant un marteau à réflexes avec lequel il appuyait à l'aide de sa hanche. « Cette méthode s'avérait parfois douloureuse pour les patients, certains présentant même des bleus. Mais le soulagement obtenu les incitait à revenir », raconte le Dr Khorassani. Il a donc cherché à mettre au point un dispositif plus adéquat pour réaliser cette PCP thérapie. Le MyoDK est né !

### À la recherche d'un relâchement musculaire global

Après le bilan initial effectué par le praticien, un protocole adapté au patient est établi. On commence alors la séance en appliquant une pression tenant compte de l'élasticité des tissus et du seuil de douleur. Cette pression est maintenue plusieurs minutes en différents points, d'abord éloignés des sites les plus douloureux, puis s'en rapproche peu à peu. Grâce au contrôle permanent de la force exercée, le praticien peut augmenter l'intensité des pressions pour être plus efficace, tout en restant dans les limites d'une douleur acceptable. Le patient participe d'ailleurs en indi-

quant régulièrement ce qu'il ressent. Le fait de supporter des pressions plus importantes au fur et à mesure des séances lui donne confiance et améliore le bénéfice général.

### Plusieurs séances sont nécessaires

Au centre hospitalier d'Argenteuil, une prise en charge multidisciplinaire a été mise en place. La PCP thérapie figure parmi les traitements proposés. Certains ressentent un bien-être dès la première séance. Mais il en faut généralement plusieurs pour obtenir une diminution durable de la douleur. Les premières évaluations d'une étude clinique pilote mettent en évidence une régression des douleurs de 50 % en 10 séances chez 80 % des patientes, avec une diminution des troubles du sommeil, de la fatigue, de l'anxiété et de la dépression.

Se sentant mieux, la patiente redevient vraiment disponible pour participer à des séances de balnéothérapie, excellentes aussi pour les muscles profonds, faire de la relaxation, de la sophrologie... Des aides complémentaires indispensables pour re-

trouver une vie la plus normale possible, comme en témoignent plusieurs patients que nous avons rencontrés. Plus de 400 personnes ont déjà bénéficié de la thérapie par pression continue profonde, pratiquée aussi dans différents cabinets par les kinésithérapeutes qui s'y sont formés.

CLAUDE

### Mon corps me fait de moins en moins mal

Lorsque j'ai commencé à avoir ces douleurs atroces, je suis allée voir tous les spécialistes possibles. Rien n'y faisait, je me trainais toujours autant sans savoir pourquoi. Quand on m'a dit que je souffrais de fibromyalgie, on m'a donné des médicaments avec lesquels j'étais complètement groggy. Mise en préretraite, je ne faisais plus grand-chose. C'est à reculons que je suis venue à l'hôpital d'Argenteuil pour essayer la PCP thérapie dont m'avait parlé une amie. Après la première séance, j'avais mal, des courbatures, mais mon état s'est amélioré. Je me sens tellement mieux depuis que j'ai repris une activité bénévole à l'hôpital.



JOSIANE

### Avec la PCP thérapie, je me sens mieux, je revis

Cela faisait cinq ans que je me sentais décliner. Je ne conduisais plus, ne faisais plus mes courses... On m'avait envoyé chez un psy, mais j'avais toujours mes douleurs. J'ai alors entendu parler de la PCP thérapie. Après quatre à six séances, j'ai commencé à avoir moins mal. Aujourd'hui, six mois plus tard, je peux de nouveau aller et venir à ma guise et j'ai beaucoup diminué les médicaments. Je ne prends plus que du Doliprane® et quelques gouttes de Rivotril® quand j'ai une crise. Et je continue cette méthode chez mon kiné en séance d'entretien. Pour moi, ce traitement a été merveilleux. Et puis, dans ce service, on ne vous prend pas pour une folle !



## NOUVEAU La stimulation magnétique

**Moduler l'activité cérébrale pour diminuer la sensibilité à la douleur chez les fibromyalgiques**, tel est l'objectif d'une nouvelle technique : la stimulation magnétique transcrânienne.

**E**n pratique, on applique un champ magnétique à la surface de la tête. La séance, indolore, dure une dizaine de minutes. Une première étude, réalisée par une équipe parisienne, a montré des résultats intéressants. Une seconde est en cours au CHU de Grenoble. Elle compare deux groupes de patients : l'un bénéficie d'un réentraînement à l'effort (pendant deux mois), l'autre bénéficie en plus de la stimulation magnétique trans-

crânienne (15 séances sur un mois). « Nous cherchons à savoir si la technique améliore les performances du réentraînement à l'effort (en agissant sur le seuil de la douleur) et à évaluer la durée de l'effet antalgique », explique le Dr Jean-Pierre Alibeu, médecin de la douleur à Grenoble. Ces études ont pu voir le jour grâce au soutien de la Fondation Apicil, qui a permis aux équipes de s'équiper du matériel nécessaire. ■



L'appareil envoie des impulsions dans une zone du cerveau de 1 à 2 cm, repérée au préalable par imagerie cérébrale, afin de diminuer la sensibilité à la douleur.

### 5 CONSEILS POUR MIEUX GÉRER SA MALADIE

- Adopter des heures de sommeil régulières.
- Se réveiller de façon tonique (étirement, lumière forte, petit déjeuner...).
- Appliquer des compresses chaudes sur les points douloureux.
- Marcher tous les jours.
- Pratiquer une activité antistress comme le yoga, la relaxation, la méditation...



### DITES DOCTEUR...

#### Peut-on continuer à travailler avec une fibromyalgie ?

Tout doit être fait pour maintenir l'activité, car c'est un facteur d'équilibre psychologique (et financier). Ce qui nécessite des adaptations (poste, horaires). Parfois ce n'est plus possible, et les arrêts de travail s'enchaînent. Néanmoins, le diagnostic de fibromyalgie n'implique pas, à lui seul, l'obtention d'une mise en invalidité, ni le statut d'affection de longue durée.



**Fibromyalgie France** Cette association fonctionne sur la base du bénévolat des malades et de leurs proches.  
Tél. : (0033)1 43 31 47 02.  
[www.fibromyalgie-france.org](http://www.fibromyalgie-france.org)

**Fédération nationale des associations françaises de fibromyalgie (FNAFF)**  
Elle regroupe des associations régionales proposant un soutien de proximité. Tél. : (0033)9 54 27 56 22.  
[fnaff.free.fr/](http://fnaff.free.fr/)

**Fibromyalgies SOS** Écoute et soutien aux malades. N° Indigo : 0820 220 200.  
[www.fibromyalgiesos.fr](http://www.fibromyalgiesos.fr)