

Des soins innovants contre la fibromyalgie

La fibromyalgie concernerait 2 millions de Français, 14 millions d'Européens, en large majorité des femmes, et occasionnerait entre 14 et 20 % des consultations de rhumatologie. À Allevard, station thermale de la jolie vallée de Belledonne (Isère), une cure riche en techniques thermales, sophrologie, yoga et art énergétique chinois, a été mise en place.

Jacqueline Tarkiel

« **La maladie est arrivée progressivement.** En fait je crois que j'en souffre depuis vingt ans, mais il fallait mettre un nom dessus », analyse Hélène R., 45 ans, qui vient pour la deuxième fois à Allevard, près de Grenoble, station aux eaux sulfureuses et au climat sédatif. Allevard apporte une exceptionnelle variété de soins aux patients fibromyalgiques. En plus des cures des voies respiratoires et de rhumatologie, la station a inauguré une démarche originale : associer des intervenants spécialisés pour prendre en charge le curiste fibromyalgique dans sa globalité.

La fibromyalgie ou la maladie du «mal partout»

L'an passé, la cure a fait tant de bien à Hélène qu'elle a décidé de recommencer. Manque de sommeil chronique, travail intense – elle est ingénieur –, deuxième



Des soins thermaux efficaces pour apaiser les douleurs.

activité à la maison cette fois avec deux petits enfants... «J'accumulais le stress. Je dormais le week-end pour récupérer. Et j'ai vécu à ce rythme pendant 20 ans. J'ai voulu un troisième enfant. Après la naissance, une fatigue magistrale m'est tombée dessus. J'ai commencé à avoir de grosses douleurs, dans le dos, le ventre, le foie. Je digérais mal alors que je me nourrissais légèrement. Je me suis demandé ce qui m'arrivait. "Tout va bien, vous n'avez rien", a dit le généraliste. Rien et la douleur qui s'intensifie, gâche la vie : c'est le lot des fibromyalgiques. Symptômes difficiles à attribuer car ils pourraient convenir à plusieurs maladies. Les analyses de sang ne montraient rien. J'ai même vu un urologue, je faisais des crises de colite néphrétique.» La fibromyalgie a été reconnue par l'OMS (organisation mondiale de la santé) d'abord classée maladie rhumatismale puis reconnue maladie à part entière. C'est la maladie du mal partout. Les douleurs voyagent dans le corps, des épaules aux chevilles. On ne voit rien à la radio. À force d'avoir mal on devient dépressif, faut-il s'en étonner ?

Douleurs intenses et fatigue jusqu'à l'épuisement

Douleurs diffuses et notamment articulaires, anxiété, extrême fatigue, troubles du sommeil : c'est le tableau que décrit

la ligue européenne de lutte contre les rhumatismes, EULAR. Un stress chronique associé à des tensions musculaires et tendineuses pro-inflammatoires menant à un épuisement général, avec baisse des défenses anti-infectieuses. Un signe important pour affiner le diagnostic : une hypersensibilité au toucher. On les effleure et eux ont l'impression qu'on les poignarde. «J'ai commencé à avoir des douleurs si violentes aux membres que je ne pouvais plus monter les marches. Puis ça a été les bras. Je ne pouvais plus tenir un stylo, j'avais mal aux mains, poursuit Hélène. J'étais couchée 22 heures sur 24. On a fini par me donner de la morphine pour apaiser les douleurs. Ma chance a été d'avoir rencontré un rhumatologue qui a enfin posé le diagnostic. Ma seconde chance a été Alleverd.»

La relaxation joue un rôle primordial

Grâce à la relaxation, au lâcher prise de ce corps noué de partout, les patients se découvrent des vertus internes qu'ils ne soupçonnaient pas. On a repéré dans la maladie, selon le professeur Serge Perrot, rhumatologue à Limoges, «une anomalie de la microcirculation et une récupération musculaire plus longue, des douleurs effectivement induites par l'effort.» Aujourd'hui on s'accorde pour combiner antidépresseurs et antalgiques ou/et anti-inflammatoires non stéroïdiens à des thérapeutiques non médicamenteuses, kinésithérapie, balnéothérapie, exercices physiques, relaxation... «L'association de ces approches peut aider les patients», constate le professeur Serge Perrot. «Rentrée d'Alleverd j'ai utilisé les outils que j'y avais découverts. Je fais du Qi Gong, de la sophrologie, je vais chez le kiné. Je prends des compléments alimentaires. Je souffre beaucoup moins, je ne suis plus sous morphine, je garde encore un antalgique puissant, mais je n'ai plus de grosse crise. J'ai envie de recommencer à travailler. Mon mari et mes enfants revivent !», conclut Hélène.

Alleverd : des outils pour gérer la douleur

Dans le cadre de la cure de rhumatologie de 18 jours prescrite par le médecin traitant et prise en charge par l'Assurance maladie, Alleverd intègre donc aux soins thermaux les techniques de thérapies comportementales de gestion du stress.

La nutrithérapie pour une santé optimale

Le docteur Jean-Paul Curtay a mis en place à Alleverd cette technique née aux États-Unis et qu'il a contribué à faire connaître dans l'hexagone. À partir d'analyses de sang et d'un questionnaire alimentaire très complet, le médecin propose un programme de compléments alimentaires adapté à votre état, à vos carences éventuelles. Il s'agit d'optimiser votre santé par des «aliments plus», des compléments anti-inflammatoires, ou protecteurs des tissus musculaires et tendineux. www.thermes-alleverd.com et tél. : 04 76 97 56 22. Si la cure de fibromyalgie est prise en charge en rhumatologie, les thérapies comportementales ne le sont pas et représentent un coût forfaitaire de 250 € demandés au curiste.

Plusieurs autres établissements thermaux français avec orientation rhumatologie ou neurologie ont un programme fibromyalgie : Aix les Bains, Bagnères de Bigorre, Barbotan, Barèges, Dax, Lamalou-les-Bains, Bagnères de Luchon... (Liste non exhaustive).

Bains bouillonnants, enveloppements d'algues, massages à sec et sous l'eau, piscine de mobilisation, douche à jet : le curiste ne chôme pas. Ses après-midi sont largement occupées, entre le sauna japonais à 43°, pas fort, la kinergie, la cohérence cardiaque : un appareil tout simple pour mesurer soi-même son état de stress et le diminuer par sa respiration guidée par la cohérence cardiaque. Les sportifs l'utilisent. Sans oublier l'arthérapie par la peinture, la musicothérapie, ou encore l'Idogo, un art énergétique chinois inspiré du Qi Gong et pratiqué avec un bâton. Vite efficace.

La sophrologie et la méditation de Karma Ling

Exercices de respiration, de visualisation – inspirés du yoga –, la voix du sophrologue conduit le curiste à mieux sentir son corps : «Votre bras est lourd... votre front est frais...» Une chance : le temple bouddhiste Karma Ling, voisin, célèbre dans le monde entier, propose des séances de méditation, et il n'est pas rare que ses lamas descendent aux thermes pour des bains relaxants... ■

Je surfe sur...

- www.fibromyalgiesos.fr
- www.fibromyalgie-france.org
- www.lanutrithérapie.com
- Cours d'Idogo à Paris : www.qigongparis.org

Je bouquine...

Du stress à la fibromyalgie, ouvrage collectif dirigé par le docteur Jean-Paul Curtay, Éditions Thierry Souccar.