

FACE A LA FIBROMYALGIE, QUELLES THERAPEUTIQUES ?

La multidisciplinarité semble ici de mise tout comme la nécessité de traiter tous les troubles associés, qu'ils soient dépressifs, digestifs ou du sommeil.

Sont classiquement préconisées :

Des thérapeutiques médicamenteuses :

Les corticostéroïdes¹ sont à éviter : ils n'ont aucune efficacité ici.

Par contre, les anti-inflammatoires non stéroïdiens² et parfois l'aspirine, peuvent être d'une aide appréciable.

Leur efficacité est cependant individuelle et leur activité plus marquée si une maladie inflammatoire est associée au trouble - polyarthrite rhumatoïde par exemple-.

S'ils aident à atténuer les douleurs et les raideurs musculaires, ils ne sont cependant pas dénués d'inconvénients sur le plan gastrique, rénal et tensionnel, vu qu'ils augmentent parfois les chiffres de la Tension artérielle.

Les antidépresseurs - tricycliques ou inhibiteurs de recapture de la sérotonine- sont souvent préconisés à faible dose : en augmentant la quantité de sérotonine dans le cerveau et du fait de l'effet antalgique de certains d'entre eux, ils ont une action sur la dépression, les migraines, les troubles digestifs et l'anxiété qui accompagnent couramment la fibromyalgie.

Ils sont prescrits, alors qu'il n'existe pas de dépression caractérisée : utilisé pour son action antidouleur et sur le sommeil, l'Élavil®), est souvent conseillé ici.

Il semble que les antidépresseurs, sans pour autant être actifs sur la dépression, les algies et le sommeil profond, constituent le traitement le plus efficace à long terme, contre les douleurs musculaires de la fibromyalgie.

Les anticonvulsivants : Gabapentine (Neurontin®), Prégabaline (Lyrica®), Topiramate (Topamax®) auraient, eux aussi, une action positive : la Gabapentine et à moindres égards, la Prégabaline, amélioreraient la qualité du sommeil.

Les sédatifs : ils seraient peu recommandés dans un usage à long terme,.

Les narcotiques et opiacés, générateurs de dépendance, seraient à utiliser en dernier lieu et sous surveillance.

Le 5-HTP (5-hydroxytryptophane), précurseur de la sérotonine dans le cerveau et utilisé pour traiter la dépression, semblerait actif, associé à des antidépresseurs de type IMAO pour soulager les symptômes de la fibromyalgie et les migraines qui l'accompagnent souvent : un déficit en Sérotonine se retrouverait dans les deux pathologies.

Le SAM-e (S-adénosylméthionine) serait actif vu son action à la fois sur l'arthrose et sur l'état dépressif.

La Capsicine, composé actif du poivre de Cayenne (*Capsicum frutescens*) utilisée localement, calmerait les douleurs rhumatismales et les tensions musculaires, en épuisant les réserves de substance P.

¹ Prednisone, par exemple.

² Type Ibuprofène (Advil® ou Motrin®), Naproxène, Acétaminophène (Tylenol®).

Des relaxants musculaires associés à des cataplasmes d'eau chaude appliqués sur les points douloureux auraient une action appréciable : ainsi, le Flexeril® serait actif non pas dans son indication habituelle de myorelaxant, mais du fait d'une action spécifique de sa molécule.

Jointes à toutes ces approches médicamenteuses, des méthodes agissant directement sur le corps, la manière de vivre la douleur et sur l'économie générale du sujet, sont parfois préconisées :

Les thérapeutiques à visée corporelle et psychique.

La fibromyalgie n'ayant pas une origine musculaire, **l'exercice physique- notamment les exercices d'étirement et de flexibilité** adaptés et mis en place graduellement-, sont indiqués.

En stimulant la production d'endorphines qui calment la douleur et procurent une sensation de bien-être, ils réduiraient les symptômes pathologiques, la fatigue, l'anxiété et augmenteraient les capacités du sujet : l'eau chaude et des mouvements en piscine seraient indiqués pour soulager la douleur et améliorer le ressenti corporel.

En intervenant à la fois sur le corps et le psychisme³, **la thérapie cognitivo-comportementale** aurait pour effet de soulager la douleur, en aidant le fibromyalgique à vivre mieux la maladie, et avec la maladie : en intervenant sur la manière d'envisager l'avenir, elle aurait un impact direct sur le ressenti douloureux et permettrait au patient de mieux aborder sa pathologie, de gérer son anxiété, ses douleurs et ses émotions. Les pensées et perceptions négatives, qui peuvent aggraver les symptômes seraient ainsi remplacées par d'autres plus positives.

Le biofeedback permettrait de mieux supporter les inconvénients de la maladie, en favorisant un contrôle de la tension musculaire ou du rythme respiratoire.

L'hypnose améliorerait la fatigue matinale, la qualité du sommeil et les douleurs musculaires.

L'acupuncture amènerait un soulagement significatif des douleurs.

L'ostéopathie interviendrait sur la qualité du sommeil et la fatigue...

Les massages ; s'ils s'avèrent douloureux au début, ils auraient un impact à moyen terme sur la douleur et la mobilité.

Ils permettraient souvent une diminution des antalgiques, amélioreraient la dépression, le sommeil, la qualité de vie et le tonus ; mais n'auraient pas d'effets durables à long terme.

Le Tai-chi ou gymnastique chinoise, **le yoga et la relaxation**, favoriseraient une meilleure gestion des symptômes et de la qualité de vie.

Tout comme les abordés précédents, ils ne sont pas actifs sur la cause profonde de la maladie, mais sont des aides précieuses pour la sédation des troubles.

³ Selon les résultats d'une méta-analyse où les auteurs ont passé en revue 13 essais cliniques totalisant 802 sujets, les approches intégrant ces deux aspects, permettraient d'apprendre à mieux vivre avec la maladie, malgré son impact.

Les méthodes faisant intervenir l'alimentation

Une alimentation végétarienne, en grande partie composée d'aliments crus aiderait parfois à réduire la douleur musculaire et la raideur articulaire, tout comme certains produits émanant de la pharmacopée chinoise, tel le Xiao Yao Wan -« Poudre de la libre promenade ».

Les huiles et matières végétales hydrogénées, donc les fritures, pâtisseries et biscuits où elles sont utilisées seraient à éviter.

Par contre, vu leur impact sur les réactions anti-inflammatoires, les acides gras oméga-3 seraient bénéfiques :

Les graines de lin, l'huile de lin, les huiles de poisson issues de poissons gras sauvages (maquereau, saumon) jointes à un apport suffisant de fruits et de légumes riches en antioxydants, donc actifs contre l'excès de radicaux libres responsables de l'inflammation des tissus et de la douleur, auraient un effet positif.

Le gingembre, le curcuma et le magnésium, de même ; les premiers pour atténuer l'inflammation, le second pour atténuer la tension musculaire.

Les fortes variations de glycémie qui augmenteraient la sensibilité à la douleur seraient, par ailleurs déconseillées.

A suivre...

Docteur Genevieve Ziegel.

