

LA FIBROMYALGIE

Quelle en est la définition?

La Fibromyalgie (FM) se définit comme un syndrome caractérisé par l'existence de douleurs musculo-squelettiques diffuses non expliquées, présentes au-dessus et en-dessous de la ceinture, ainsi qu'au niveau du rachis depuis au moins trois mois. Elles sont localisées au niveau des tissus fibreux musculaires et tendineux.

À exclure de cette définition:

Toutes les autres causes de myalgies (inflammatoires, métaboliques, toxiques). Seront également exclus : un trouble endocrinien tel une hypothyroïdie, une anomalie du métabolisme calcique, une affection maligne, une myopathie inflammatoire.

Quelques symptômes associés:

Habituellement, les douleurs sont associées à une fatigue chronique, à des troubles du sommeil et à des perturbations psychologiques (difficultés d'adaptation, conflits professionnels et familiaux, dépression). Il n'est pas rare que la FM évolue dans le cadre d'une colite spasmodique, de céphalées de tension, de troubles génito-urinaires ou d'un syndrome de Raynaud.

Trop de personnes pensent encore, probablement par manque d'informations, que cette maladie relève uniquement de troubles psychologiques. Cette notion est fautive et doit être révisée.

En réalité, la FM n'est pas une nouvelle pathologie. Elle avait déjà été décrite en 1816 par un chirurgien de l'université d'Edinburgh, William Balfour.

Quelques chiffres:

Les études épidémiologiques montrent que la FM touche entre 3 et 5% de la population adulte des pays industrialisés, alors que chez les Indiens d'Amérique du Nord ce type de syndrome est totalement inconnu. La fréquence de la FM serait aussi plus élevée dans les pays scandinaves et plus faible dans les pays sous-développés.

D'une façon générale, la prévalence de la FM est plus élevée chez la femme que chez l'homme (sex-ratio de 80 à 90% pour les femmes) ; elle augmente, par ailleurs, avec l'âge avec des chiffres plus élevés entre 60 et 79 ans.

Le coût par malade et par an aux USA est de 2 200 dollars, soit un total de 9 milliards de dollars. En France, il a été évalué entre 90 et 350 Euros par mois (soit entre 1080 et 4200 Euros par an). Ce coût est lié essentiellement à des erreurs de diagnostic (investigations inutiles) et à des erreurs thérapeutiques (médicament inefficaces, ou posologies trop élevées).

Ne pas confondre les fibromyalgies avec d'autres affections:

Le diagnostic des FM est rendu difficile en raison des nombreuses pathologies qui leur ressemblent ou leur sont associées. Les plaintes relatives aux douleurs musculo-squelettiques restent fréquentes et peuvent faire penser à une FM.

*Ainsi en est-il de la *spasmophilie*, caractérisée par une hyperexcitabilité neuro-musculaire, et du syndrome de fatigue chronique où co-existent des signes infectieux et immunologiques. La spasmophilie peut se présenter sous différentes formes : les formes centrales avec de l' anxiété, une insomnie et une fatigabilité intense; les formes neuro-végétatives se manifestant le plus souvent par des sensations d' oppression thoracique, des palpitations, de l' anxiété; ou les formes périphériques s' exprimant par des paresthésies, une fatigabilité musculaire, des crampes et des fasciculations.

*Quant au *syndrome de fatigue chronique*, il se manifeste par une intense fatigue, un épuisement total avec une résistance très faible à l' effort. Il s' associe souvent à des symptômes à caractère grippal.

*Les *syndromes myofasciaux*, pour leur part, ressemblent également ou peuvent être associés à la FM. Ils se caractérisent par l' existence de points "gâchette" dont la palpation déclenche des douleurs à distance.

D'où provient la fibromyalgie?

A l' origine de la FM, de nombreuses affections médicales ont été proposées, bien qu' elles semblent le plus souvent associées. Les plus fréquentes sont l' hypothyroïdie, le syndrome deGougerot, les polyarthrites, le syndrome de Raynaud, ou certaines maladies infectieuses comme l' hépatite C et la borelliose de Lyme (tiques). Par ailleurs, divers traitements ont également été incriminés, en particulier les chimiothérapies, les bêta-bloquants, mais aussi les implants au silicone et certaines intoxications. Traumatismes, stress et conditions de travail difficiles peuvent aussi provoquer une FM. On a également retrouvé

l' intervention d' un facteur familial (entre filles sœurs de fibromyalgiques), et des conditions hygiéno-diététiques.

En fait, *il n' existe pas une mais des fibromyalgies* en raison des très nombreux paramètres qui peuvent contribuer à leur installation. Des études récentes semblent prouver que la FM est le résultat de l' accumulation d' un ensemble d' éléments perturbateurs. Il s' agit notamment des nombreux polluants qu' ils soient d' origine physique (champs électromagnétiques, micro-ondes, zones géopathogènes, etc...), chimiques (pesticides, additifs alimentaires, métaux lourds, certains médicaments...) ou psychiques (stress hyper entretenu, conflits professionnels ou familiaux, chocs émotionnels...). Tous ces éléments, à l' image d' une poubelle, vont s' accumuler progressivement dans l' organisme au fil des mois ou des années, puis, un événement, parfois insignifiant, fera déborder le récipient et révéler la maladie. Aussi, peut-on parler d' une véritable *intoxination* (au sens d' accumulation de toxines) associée, la plupart du temps à des *carences en micro nutriments* indispensables au bon fonctionnement des métabolismes. Cette intoxication est favorisée par une *déficience de la barrière intestinale* présente dans la grande majorité des cas.

Par conséquent, pour agir favorablement sur la FM, une diététique saine et équilibrée, un drainage des toxines et un apport en micro nutriments adéquats constituent l' approche thérapeutique de base (Hippocrate disait déjà: "que ton aliment soit ton médicament"). Mais celle-ci sera renforcée par d' autres mesures dont, tout particulièrement, les soins du thermalisme avec relaxation et exercices physiques adaptés tels qu' ils sont proposés au centre de réadaptation et de cure thermale de Morsbronn les Bains .

Même si, pour l' heure, le problème de la fibromyalgie n' est pas encore résolu, ces différentes mesures, associées à certains remèdes conventionnels, apportent à terme des améliorations considérables aux patients concernés.