



Articles récents d'actualité sur la FIBROMYALGIE

Septembre et octobre 2017

Ces derniers temps, tout POPE sur la fibromyalgie (FM) dans les médias internationaux ! Certes, nous avons décidé de vous faire part de découvertes scientifiques prometteuses.

D'après les données présentées par la revue Pain (Revue scientifique internationale sur la douleur), une équipe de chercheur de l'Université de Détroit (États-Unis) a utilisé **la thérapie de sensibilisation émotionnelle et d'expression** qui a révélée des améliorations spectaculaires dans la vie et la santé des participants.

Une équipe espagnole a exploré une nouvelle mesure pour évaluer la fibromyalgie, un paramètre jusqu'ici peu étudié : **la vitesse du débit sanguin**.

Les **cures thermales** en France concernant le affections psychosomatiques procure un **bénéfice médical** ! Les Nord-Américains ne sont pas au même diapason que les Européens sur la question des cures thermales et de leur potentiel de guérison. La question à se poser : Avons-nous au Québec, les vertus de cette eau provenant de sources thermales ?

Cette chanteuse populaire Lady Gaga désire sensibiliser le grand public à cette maladie. C'est un pas de plus pour la **reconnaissance de la FM**.

Est-ce que la FM pourra bientôt être reconnue parmi les **maladies inflammatoires systémiques** ? Certes, nous avons de nouvelles avenues pour améliorer l'état de santé des personnes atteintes de FM et on peut maintenant envisager une vision d'**ESPOIR**...

Chantal Globensky, agente de communication de l'AFLaval

Articles récents d'actualité

FIBROMYALGIE : Accepter et contrôler ses émotions pour mieux gérer ses symptômes	2
Fibromyalgie : que se passe-t-il avec les artères ?	4
Stress, burn-out, bipolarité, fibromyalgie, les thalassos multiplient les cures médicalisées	5
Les vertus de l'eau d'Allevard (France)	7
Quand LADY GAGA montre ses fesses pour la bonne cause !	8

FIBROMYALGIE : Accepter et contrôler ses émotions pour mieux gérer ses symptômes



Cette actualité a été publiée le 25/09/2017 par l'Équipe de rédaction Santélog



C'est une option prometteuse pour les personnes fibromyalgiques, qu'apporte cette équipe de la Wayne State University (Detroit), avec cette thérapie psychologique innovante qui encourage la « sensibilisation émotionnelle » et l'expression pour mieux faire face aux émotions négatives et aux problèmes relationnels directement associés à la maladie. Des données présentées dans la fameuse revue *Pain* qui suggèrent la thérapie comme très efficace chez bon nombre de patients.

La fibromyalgie est un trouble de la douleur chronique caractérisé par une douleur et une sensibilité musculo-squelettique répandue et multisites, la fatigue, les

*troubles du sommeil, la mémoire et des problèmes d'humeur. La maladie amplifie les niveaux de douleur perçue en affectant la façon dont le cerveau traite les signaux de la douleur. La condition a tendance à affecter davantage les femmes que les hommes. Une étude récente a montré que chez les patients atteints, **l'inflammation est partout** : le système nerveux central est inflammé, tout comme le reste du corps et les marqueurs d'inflammation sont présents aussi bien dans le sang que le liquide céphalorachidien. En caractérisant la fibromyalgie comme une **maladie inflammatoire systémique**, ces données ont également contribué à expliquer les associations de la maladie avec les troubles anxieux, de l'humeur, et plus généralement cognitifs. Cette nouvelle recherche suggère qu'une partie de ces symptômes est bien liée à l'incapacité de supporter les émotions négatives et les problèmes de relations liés à la maladie et qu'**apprendre à les reconnaître, les accepter et mieux les gérer** permet aussi d'éliminer une partie des symptômes directs de la fibromyalgie.*

L'équipe de recherche dirigée par Mark A. Lumley, professeur de psychologie à l'Université d'état de Wayne, a mené cet essai clinique randomisé auprès de 230 patients adultes diagnostiqués de fibromyalgie et répartis pour recevoir l'un des 3 traitements testés :

(suite page 3)

FIBROMYALGIE : Accepter et contrôler ses émotions (Suite) pour mieux gérer ses symptômes

1. Une nouvelle thérapie dite de « sensibilisation émotionnelle et d'expression » (EAET : Emotional Awareness and Expression Therapy), qui vise à aider les patients à prendre conscience de leurs douleurs et de leurs émotions, et plus généralement des symptômes issus de voies nerveuses modifiables dans le cerveau fortement influencés par les émotions. La thérapie permet de mieux gérer ses expériences émotionnelles en adaptant et contrôlant ses émotions -dont la colère et la tristesse, mais aussi la reconnaissance, la compassion et le pardon - et en étant « plus à l'aise » dans ses relations avec les autres.
2. Une intervention d'éducation de gestion de ses symptômes de la maladie.
3. L'approche psychologique de première intention dans la prise en charge de la fibromyalgie, soit la thérapie cognitivo-comportementale.

Six (6) mois après la fin des traitements, les patients ont été évalués sur la sévérité et les sites de douleur et les *différents autres symptômes présents dans la fibromyalgie*.

Les patients ayant bénéficié de l'EAET présentent de meilleurs résultats :

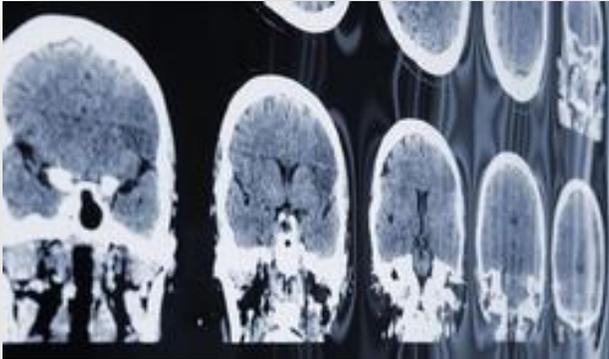
- réduction de la douleur, de la déficience physique, des troubles de l'attention et de la concentration, de l'anxiété, de la dépression et déclarent plus d'émotions positives et une plus grande satisfaction de la vie.
- Ainsi, 35% des patients fibromyalgiques du groupe EAET déclarent se sentir « beaucoup mieux » qu'avant le traitement, vs 15,4% du groupe « éducation ».
- Enfin, la nouvelle thérapie de « sensibilisation émotionnelle et d'expression » entraîne des bénéfices plus importants que la thérapie de première intention, la TCC, à la fois dans la réduction de la douleur et dans le nombre de patients qui déclarent une réduction de 50% ou plus de ces symptômes douloureux.

Fibromyalgie « rime » souvent avec adversité dans la vie, victimisation, problèmes familiaux et conflits et donc troubles émotionnels et stratégies d'évitement ou de déni. La recherche en neurosciences suggère que ces réponses contribuent fortement à la douleur et au développement d'autres symptômes physiques. L'approche qui forme les patients à reconnaître et surmonter ces problèmes émotionnels et relationnels permet de réduire significativement les symptômes.

Une option qui ne réussit pas chez tous les patients certes, mais ici, de nombreux participants font état d'améliorations spectaculaires dans leur vie et dans leur santé.

Source: Pain AUG 2017 DOI: 10.1097/j.pain.0000000000001036 [Emotional awareness and expression therapy, cognitive behavioral therapy, and education for fibromyalgia: a cluster-randomized controlled trial](#)

Fibromyalgie : que se passe-t-il avec les artères du cerveau ?



Le débit sanguin dans les artères cérébrales des patients souffrant de fibromyalgie montre certaines particularités, corrélées à la douleur et à l'anxiété.

La fibromyalgie est une maladie complexe, dont les causes restent encore à comprendre. Des recherches précédentes ont mis en évidence des singularités dans l'organisation des réseaux de **neurones** du cerveau, concernant en particulier les connexions dans des régions associées à la douleur et à son ressenti.

Une **équipe espagnole** (Universitat Politècnica de València) a exploré un paramètre jusqu'ici peu étudié :

↪ **l a v i t e s s e d u d é b i t s a n g u i n .**

Les chercheurs ont réuni des patientes fibromyalgiques et des femmes qui ne souffraient pas de la maladie. Alors qu'elles étaient au repos, yeux fermés, elles ont été soumises à un doppler transcrânien, une technique d'imagerie qui permet de visualiser l'activité des vaisseaux sanguins du cerveau, et en l'occurrence l'artère cérébrale antérieure et l'artère cérébrale moyenne. Cet examen a permis de constater des spécificités propres aux patientes fibromyalgiques, chez lesquelles le débit sanguin ne correspond pas aux résultats attendus en situation de repos, surtout dans les régions du cerveau impliquées dans **la douleur** et dans **la réaction émotionnelle**. Ceci correspond aux résultats de tests qui indiquent qu'en cas de fibromyalgie, la réponse aux stimuli douloureux est plus forte, alors que le degré d'anxiété et de dépression est plus élevé.

Ce qui signifie, poursuivent les auteurs, que les altérations du débit sanguin cérébral interviendraient d'une manière ou d'une autre dans la fibromyalgie, et que **cette mesure pourrait contribuer à l'évaluation de la maladie**.

Source: PLoS One (<http://journals.plos.org/pl>)

Publié le : 06/10/2017

Stress, burn-out, bipolarité, fibromyalgie, les THALASSOS multiplient les cures médicalisées



Bipolarité, burn-out, stress, troubles du sommeil, fibromyalgie... Les centres de thalassothérapie élargissent leur offre de cures médicalisées concernant les affections psychosomatiques et multiplient les études pour rendre compte du "bénéfice médical rendu". Le point sur les dernières prises en charge.

Troubles du Sommeil

Les Thermes marins de Saint-Malo s'appêtent à présenter au Congrès du sommeil, qui se tiendra à Marseille du 3 au 25 novembre, les derniers résultats d'une étude menée sur un petit panel de 11 patients pour évaluer les améliorations sur les troubles du sommeil. Directement à l'issue de la cure, qui a utilisé entre autres des douches à affusions dynamiques et une crème ultra-riche en algues, l'anxiété et le stress des patients ont baissé de 31%, leur douleur de 55%, leurs troubles de l'humeur de 97%. Ils ont par ailleurs

récupéré 23 minutes de sommeil par nuit au bout de la troisième nuit.

Autre établissement à s'attaquer aux troubles du sommeil, les Thermes de Saujon en Charente-Maritime, spécialisés dans le thermalisme des pathologies psychosomatiques. Pendant 3 semaines, les traitements associent cure thermique et thérapie cognitive et comportementale, remboursés par la sécurité sociale. Le but est un sevrage complet des psychotropes comme les somnifères et les tranquillisants. L'établissement a notamment publié une étude sur le sevrage en benzodiazépines, coordonnée par le Dr Olivier Dubois, médecin psychiatre aux Thermes de Saujon: 6 mois après la cure, 41% des 70 participants ont arrêté totalement, l'autre partie partiellement.

Bipolarité

C'est une première en France. Une cure va se consacrer spécifiquement aux troubles bipolaires qui affectent environ 1 million de personnes en France, et qui se caractérisent par une alternance de phases dépressives et de phases d'exaltation dites maniaques ou hypomaniaques. Inauguré en mai dernier, le Centre bipolaire Jean Delay de la Clinique Villa du Parc, abrité dans les Thermes de Saujon en Charente-Maritime, est spécialisé dans les troubles anxieux, dépressifs, troubles bipolaires, troubles du sommeil et burn-out.

(suite page 6)

Stress, burn-out, bipolarité, fibromyalgie, (Suite) les THALASSOS multiplient les cures médicalisées

Fibromyalgie

En France, une trentaine d'établissements consacrent aujourd'hui des séjours spécialement dédiés à la fibromyalgie, dont l'association de malades actualise régulièrement la liste. Les Thermes d'Allevard dans l'Isère se sont spécialisés dans l'accueil de ces patients "douloureux" en mettant en place une cure thermale conventionnée (6 ou 18 jours) avec des spécialistes en rhumatologie, qui intègre des séances de sophrologie, méditation, sauna japonais, luminothérapie et musicothérapie, entre autres. **L'eau thermale d'Allevard, riche en sulfates et en soufre, calme les douleurs et diminue les raideurs. L'utilisation du soufre améliore l'humeur et détend le système nerveux.**

Burn-out

Les Thermes de Saujon (Charente-Maritime) proposent un stage "Prévenir le burn-out professionnel" sur 21 jours. Encadrés par une psychologue, six ateliers de groupe visent à acquérir progressivement des techniques de gestion du stress réexploitables dans la vie quotidienne. Ces sessions sont associées à des séances de relaxation (méthode de respiration abdominale, de visualisation et de pleine conscience...) pour améliorer l'estime de soi et reprendre confiance dans des situations professionnelles déstabilisantes.

Le programme "**Cure Spécifique Burn-Out**" des Thermes de Boulou dans les Pyrénées allie quant à lui musicothérapie, sophrologie, marche nordique, diététique, massages et des tables rondes sur le burn-out et la gestion du stress et des entretiens avec des psychologues.

En 2016, 587.000 curistes ont séjourné dans l'un des 110 établissements thermaux français, soit 3,9% de plus que l'année précédente, selon le Conseil national des établissements thermaux (CNETh).

Source : Publié par Actu Santé le 02/10/2017 à 14:32

Les vertus de l'eau d'Allevard (France)



Des propriétés uniques pour soulager les voies respiratoires, les rhumatismes, la fibromyalgie et la voix.

L'eau thermale d'Allevard fait partie des eaux les plus sulfurées au monde. Sa richesse en soufre, son pH neutre, sa forte minéralisation et ses constituants à l'état gazeux expliquent la puissance de ses vertus thérapeutiques. Puisée à 190 mètres de profondeur du massif alpin, elle est exempte de toute pollution. Son état gazeux constitue aussi un avantage pour les estomacs et intestins fragiles qui supportent mal les cures de boisson.

Rhumatismes : une eau thermale qui favorise la mobilité articulaire

En rhumatologie, la minéralisation de l'eau thermale d'Allevard apporte une amélioration de la circulation périarticulaire. Associée aux techniques de soins, elle a une action sédative sur les douleurs d'origine inflammatoire ou dégénératives. Elle favorise une libération de la mobilité des membres ou de la colonne vertébrale.

Voies respiratoires : une eau thermale qui protège

L'eau thermale d'Allevard a un effet trophique, désinfectant, antiallergique, immunostimulant sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire. Son action antiallergique et défensive (sulfoconjugaison) est particulièrement adaptée aux maux de notre époque : stress oxydant, la pollution atmosphérique et les allergies envahissantes. Sa forte concentration en produits sulfureux, présents à l'état gazeux, rend ces eaux idéales pour les inhalations et ajoute un effet relaxant pour les affections spasmodiques telles que l'asthme et les troubles de la voix.

Fibromyalgie : une eau thermale anti-douleurs

Les eaux thermales d'Allevard, riches en sulfates et en soufre calment les douleurs et diminuent les raideurs de part les traitements quotidiens à l'eau soufrée. Ils ont un effet antalgique reconnu sur les souffrances d'origine inflammatoire et le contact avec l'eau et les massages ont un effet « neurotransmetteur » positif sur la sérotonine.

Source : www.thermes-allevard.com

Quand LADY GAGA montre ses fesses pour la bonne cause !



Voir les fesses de Lady Gaga, vous en rêvez ! La chanteuse vous les offre dans son documentaire Gaga : **Five Foot Two** disponible depuis le 22 septembre dernier sur la plate-forme **Netflix**.

D'ailleurs dans ce film-documentaire d'1h40, l'interprète de "Bad Romance" se met à nu, au sens propre comme figuré. Elle nous dévoile les coulisses de sa vie d'artiste, mais elle nous raconte aussi son combat contre la fibromyalgie, cette maladie qui lui procure de fortes douleurs chroniques dans tous le corps associés à une grande fatigue et des troubles alimentaires.

Ces symptômes qui l'ont d'ailleurs récemment forcé de faire une pause dans sa carrière et donc d'annuler sa tournée européenne. Elle devait d'ailleurs se produire sur la scène de l'Accor Hotels Arena de Paris Bercy les 6 et 7 octobre prochains. Maintenant que sa maladie est connue du grand public, Lady Gaga nous dévoile le calvaire qu'elle vit au quotidien. Et elle ne cache rien. C'est donc pour soulager ses maux qu'elle se fait une piqure aux fesses devant les caméras (voir photos ci-dessous). Le pantalon baissé, vêtue d'un string et penchée vers l'avant, Lady Gaga présente son postérieur à son aide-soignante qui procède à l'injection. Une image déjà culte.

Mais au-delà de contribuer à créer le buzz en dévoilant une partie de son intimité sur les écrans, ces images servent avant tout la cause des personnes atteintes de fibromyalgie. Et pour cause, **le but premier de Lady Gaga est avant tout de sensibiliser le grand public à cette maladie qui touche 1 à 2% de personnes dans le monde**. Elle le confiait d'ailleurs récemment dans un message publié sur ses réseaux sociaux : « Dans ce documentaire, la maladie chronique, la douleur chronique que j'évoque est la fibromyalgie. Je souhaite aider à la sensibilisation de cette maladie et à la mise en relation des gens qui en souffrent ». On souhaite évidemment à Lady Gaga un très bon rétablissement, avec l'espoir de la revoir très rapidement sur scène...

Source : 27 septembre 2017

Par Aurélie Amon, www.voltage.fr