

CATIA BRAGA

SOULAGER LA FIBROMYALGIE

*Grâce à l'homéopathie
et aux médecines complémentaires*

 *Editions*
Quintessence

*Collection « Santé Pratique au quotidien »
sous la direction d'Alain Rossette Cazal*

© 2010 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-034-0

INTRODUCTION

On pourrait définir la fibromyalgie comme une maladie des temps modernes. En effet, la fibromyalgie a fait son apparition dans notre société depuis que le monde s'est industrialisé et fortement modernisé. Cette réflexion trouve tout son sens dans les statistiques qui démontrent que dans les pays moins développés, la fibromyalgie y est très peu présente.

Cette maladie comporte un nombre incalculable de symptômes invalidants dans la vie de tous les jours. Le patient atteint de fibromyalgie ne peut mener une vie « normale » tant sa maladie est intense.

Pendant de nombreuses années, la fibromyalgie a été considérée comme une maladie imaginaire. Les personnes se plaignant des nombreux symptômes de la maladie (dont la douleur et la fatigue) étaient pris pour des simulateurs qui cherchaient uniquement un moyen de se plaindre et de ne pas travailler. Malheureusement, aujourd'hui encore, il arrive que certains médecins ignorent volontairement cette maladie et prennent leurs patients pour des affabulateurs.

La fibromyalgie fut reconnue comme réelle maladie pour la première fois aux États-Unis en 1987. Ce n'est qu'en 1992 que l'OMS (Organisation mondiale de la santé) accepte officiellement de reconnaître la fibromyalgie comme une maladie rhumatismale (rhumatisme non spécifique).

Le syndrome fibromyalgique pose de nombreux problèmes au personnel médical, car à l'heure actuelle il n'existe aucun traitement spécifique contre la maladie, on ne connaît toujours pas sa cause exacte et on a très peu de moyens pour diagnostiquer la maladie.

Les pages qui suivent vous permettront de mieux comprendre ce qu'est cette nouvelle pathologie, de quelle façon elle se manifeste, comment améliorer la vie des personnes atteintes et démontrer que la fibromyalgie existe et qu'il ne s'agit aucunement d'une maladie imaginaire.

Toutes les personnes atteintes par une maladie souhaitent avoir à leur portée toutes les informations qui peuvent expliquer le mal dont elles souffrent. Pour le patient atteint de fibromyalgie, il en est de même. Malheureusement, très peu d'ouvrages traitent de ce sujet et lorsqu'ils en parlent c'est souvent de façon vague et compliquée.

C'est pourquoi j'ai décidé d'orienter mes recherches sur la fibromyalgie et ainsi de réunir toutes les informations importantes sur cette maladie afin de proposer aux fibromyalgiques un recueil pratique, accessible et complet.

Mais d'autres raisons plus personnelles m'ont également conduite à écrire ce guide.

Il y a quelques années, je travaillais dans un centre médical d'urgence, et un jour, j'ai eu à m'occuper d'une dame très spéciale. Lorsque son médecin traitant m'a demandé de m'en occuper, il m'a informée que cette patiente était atteinte de fibromyalgie depuis au moins 3 ans. Je connaissais vaguement cette maladie mais j'étais très loin d'imaginer ce que c'était réellement.

Ma mission était de faire une injection d'un produit antidouleur chez cette patiente. Arrivée dans la salle de soins, cette dame avait beaucoup de mal à se déplacer, chaque mouvement semblait être douloureux et difficile. Au moment de faire l'injection, je lui ai touché le bras afin de désinfecter la zone de l'injection et là, elle a eu un mouvement de recul. J'ai alors pensé qu'elle était anxieuse à cause de l'injection et j'ai donc essayé de la rassurer. C'est à ce moment que cette dame m'a expliqué qu'elle n'avait pas peur de l'injection, mais que le simple fait que j'effleure sa peau était très douloureux. Je fus très étonnée d'apprendre cela. J'ai tout de même effectué l'injection mais ce

moment fut pour moi éprouvant car j'étais à mille lieux d'imaginer que la fibromyalgie pouvait causer de tels symptômes. Au fil du temps, j'ai commencé à créer des liens avec cette patiente, ce qui l'a mené à me raconter son histoire. Sa vie de tous les jours ressemblait à un cauchemar, elle était prise de douleurs de la tête aux pieds et ce, jour et nuit pendant certaines périodes. Sa fatigue était intense. Le nombre de symptômes décrits par cette personne étaient nombreux et encore aujourd'hui, j'ai du mal à imaginer le calvaire vécu par cette dame.

Pendant une longue période, la patiente a essayé tant bien que mal de garder une activité professionnelle, mais par la suite, sa maladie est devenue tellement handicapante qu'elle a pu bénéficier de l'assurance invalidité à 100 %. Elle prenait un nombre incalculable de médicaments divers (antidouleurs, myorelaxants, antidépresseurs, etc.) qui, avec le temps, n'avaient plus aucun effet du fait de l'accoutumance. Plus le temps passait et plus sa maladie était invalidante, à tel point qu'à certains moments elle devait se déplacer en chaise roulante.

Malgré tout son malheur, cette dame estimait avoir eu la chance d'avoir trouvé un médecin qui connaissait sa maladie et qui l'a bien aidée à la vivre et à la comprendre. Au moment le plus désespérant de sa maladie, son médecin ne sachant plus comment l'aider, lui a conseillé d'essayer de trouver un complément de traitement dans les médecines complémentaires et d'aller consulter un acupuncteur. Après plusieurs mois de traitement d'acupuncture, la patiente commençait à ressentir une légère amélioration de son état de santé général. Suite à cette amélioration, la patiente a commencé à faire des recherches sur les médecines complémentaires qui pourraient lui apporter un soulagement. Elle a, à cette occasion, regretté de ne pas trouver un ouvrage qui réunirait toutes les informations qui pourraient la guider dans ses recherches.

À chaque nouvelle consultation, elle me racontait toutes les nouvelles informations qu'elle avait récoltées, ainsi que les nouvelles thérapies qu'elle avait essayées. Son discours était

tellement enrichissant que j'ai commencé à m'intéresser moi aussi aux médecines complémentaires.

Ces événements ont été pour moi, une sorte d'inspiration pour la suite de mes études, qui m'ont mené sur la voie de l'homéopathie.

Pour cette dame, les médecines complémentaires sont devenues une porte de sortie qui lui a permis d'améliorer son quotidien et de reprendre une activité professionnelle de temps en temps, ce qui, pour elle, a été un petit miracle.

C'est donc quelques années plus tard, que dans le cadre de mes études j'ai eu l'occasion de réunir toutes les informations à propos de la fibromyalgie pour ainsi peut-être faire connaître un peu mieux cette maladie et présenter une nouvelle approche en ce qui concerne les traitements qui existent pour soulager les malades.

Toutefois, beaucoup de questions restent à ce jour sans réponse : Quelle est la cause exacte de la fibromyalgie ? Arrivera-t-on un jour à trouver un traitement qui éradique définitivement cette maladie ?

Malgré toutes mes recherches et mes efforts, ces questions restent sans réponse, mais je garde l'espoir que mon travail puisse être utile pour toutes les personnes qui veulent en savoir plus sur la fibromyalgie, que ce recueil d'informations pourra peut-être changer la vie des malades et démontrer à tous les sceptiques que la fibromyalgie est une maladie bien réelle.

Un jour peut-être, arriverons-nous à résoudre tous les mystères du corps humain...

QU'EST-CE QUE LA FIBROMYALGIE ?

La fibromyalgie est une maladie chronique caractérisée par des douleurs généralisées et une fatigue extrême. Les douleurs peuvent être diffuses et être ressenties comme une sensation de brûlure de la tête aux pieds. Ces douleurs sont musculaires et articulaires, ce qui rend la fibromyalgie proche de l'arthrite, bien qu'elle ne cause aucun dommage ou inflammation aux articulations, aux muscles et aux tissus contrairement à l'arthrite.

La fibromyalgie est aussi appelée syndrome fibromyalgique car c'est une maladie qui comporte un grand ensemble d'affections dont la principale est la douleur généralisée. Ce syndrome fibromyalgique est accompagné de nombreux symptômes et troubles fonctionnels, végétatifs et psychiques.

Les douleurs dont souffre le malade, peuvent être ressenties comme lors d'une grosse grippe mais sans fièvre. Ce qui oriente le médecin vers la fibromyalgie, ce sont les douleurs ressenties au niveau de points douloureux spécifiques qui se situent partout dans le corps et sur lesquels une légère pression peut occasionner au malade des douleurs extrêmes (cou, dos, épaules, hanches, haut et bas des extrémités).

La fibromyalgie induit un nombre de symptômes très important qui diffèrent beaucoup d'un malade à l'autre.

Il n'a été découvert à l'heure actuelle aucune cause spécifique qui pourrait expliquer cette pathologie. Certains chercheurs s'accordent toutefois à penser qu'elle pourrait être déclenchée par une expérience traumatique (choc psychique ou émotionnel), un accident, une infection, une intervention chirurgicale ou même un accouchement.

Le diagnostic de la fibromyalgie est très difficile à mettre en évidence car tous les examens de laboratoire et radiologiques semblent normaux. C'est d'ailleurs souvent cette normalité qui conduit les médecins sur la voie de la fibromyalgie.

Actuellement, il n'existe aucun traitement spécifique contre la fibromyalgie, on traite surtout les nombreuses gênes et les nombreux symptômes dont souffre le malade mais le plus souvent sans grands succès. Beaucoup de malades se tournent vers les médecines alternatives qui arrivent à leur apporter un soulagement réel et durable.

Le syndrome fibromyalgique n'est pas une maladie mortelle, mais on la considère comme grave car elle peut être totalement invalidante et déprimante en fonction des difficultés que rencontre le malade (inexistence de traitement, non-reconnaissance de la maladie par les proches et les professionnels, perte d'emploi, non-activité, solitude, abandon, etc.).

La fibromyalgie touche 2 à 5 % de la population mondiale ; elle est beaucoup plus présente dans les pays industrialisés.

C'est une maladie qui touche essentiellement les femmes : quatre femmes pour un homme sont atteintes de fibromyalgie. La maladie débute généralement entre 30 et 50 ans mais les enfants et adolescents peuvent aussi être touchés.

Au cours des deux derniers siècles, la fibromyalgie a été stigmatisée, elle était considérée comme une maladie purement imaginaire. Le syndrome fibromyalgique a été décrit pour la première fois en 1816. Depuis lors, la maladie a été désignée par divers noms tels :

-
- fibrosite ;
 - polyinsertionite ;
 - polyenthésopathie ;
 - myofibrosite ;
 - myofascite ;

- rhumatisme de tension ;
 - rhumatisme musculaire psychogène ;
 - syndrome polyalgique idiopathique diffus (SPID) ;
 - rhumatisme chronique ;
 - syndrome de points de pression.
-

C'est en 1987 que l'Association médicale américaine reconnaît la fibromyalgie comme une « vraie » maladie.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a pour sa part reconnu la fibromyalgie en 1992 en acceptant officiellement une étude poussée regroupant seize centres de rhumatologie américains et canadiens qui publièrent pour la première fois les critères précis de diagnostic de la fibromyalgie. Cette reconnaissance officielle de la fibromyalgie figure officiellement dans la déclaration de Copenhague.

SIGNES ET SYMPTÔMES

La fibromyalgie se caractérise par un grand nombre de signes et de symptômes variant d'une personne à l'autre, c'est pour cela qu'on parle de syndrome fibromyalgique plutôt que d'une maladie clairement définie.

Les signes et symptômes de la fibromyalgie sont très variés, on ne retrouve jamais exactement les mêmes symptômes chez tous les patients, leur nombre varie mais également leur intensité.

La fibromyalgie est une maladie inconstante, les signes et symptômes peuvent varier d'intensité et de forme d'heure en heure et d'un jour à l'autre.

Avant l'installation du syndrome fibromyalgique, il peut y avoir une période plus ou moins longue de petits signes précurseurs qui passent le plus souvent inaperçus et qui sont peu spécifiques.

Ces signes sont essentiellement :

-
- inconfort musculaire avec engourdissements, courbatures et fourmillements ;
 - lors d'efforts, sensation de grosse fatigue anormale ;
 - troubles du sommeil ;
 - troubles digestifs divers ;
 - la station debout devient difficile ;
 - les changements de température (froid/chaud) deviennent très pénibles.
-

Signes et symptômes caractéristiques de la fibromyalgie (signes et symptômes constants) :

La douleur chronique et diffuse

La douleur est présente constamment, elle est dite généralisée car elle touche tout le corps (muscles, articulations, os et tendons).

L'intensité de la douleur est variable selon le moment de la journée, l'activité de la personne ainsi que son niveau de stress.

La douleur est ressentie de diverses manières, sous forme de :

-
- brûlures ;
 - piqûres ;
 - fourmillements ;
 - engourdissements.
-

Ce symptôme peut être très invalidant, il peut empêcher le malade d'accomplir les gestes les plus simples du quotidien.

Présence de points douloureux spécifiques

Les points douloureux spécifiques sont répartis dans tout le corps (nuque, épaules, région entre les deux épaules, omoplates, colonne vertébrale, hanches, bas du dos, genoux) et correspondent en général à l'insertion d'un muscle ou d'un tendon.

Ces points sont au nombre de 18. Une pression au niveau de ces points peut causer chez certains malades une douleur extrême.

Fatigue et épuisement chronique (asthénie)

La fatigue est intense et parfois extrême, elle est ressentie dans tout le corps et se fait ressentir surtout le matin, mais peut survenir à n'importe quel moment de la journée.

Le moindre effort se transforme en épuisement extrême.

Rester en position debout est presque impossible chez certains malades.

Troubles du sommeil

Les troubles du sommeil se caractérisent par un mauvais sommeil non réparateur. Le malade se réveille tout aussi fatigué qu'au coucher, parfois même davantage.

Le sommeil est très agité et le patient a beaucoup de mal à s'endormir.

Raideurs matinales dans tout le corps

Signes et symptômes très fréquents

-
- Troubles psychologiques (dépression, anxiété, pessimisme, catastrophisme);
 - Migraines;
 - Maux de tête fréquents (céphalées de tension);
 - Difficultés de concentration;
 - Troubles de la mémoire (surtout au niveau de la mémoire à court terme);
 - Hypersensibilité aux bruits et aux odeurs;
 - Photophobie;
 - Côlon irritable:
 - *Alternance de diarrhée et de constipation*
 - *Spasmes de l'intestin*
 - *Douleurs abdominales*
 - *Présence de gaz intestinaux*
 - *Gonflement abdominal*
 - *Nausées*
 - Vessie irritable:
 - *Mictions fréquentes*
 - *Difficultés à uriner*

- Difficulté pour descendre et monter les escaliers ;
 - Difficulté pour baisser et lever les bras ;
 - Perte de force au niveau des mains ;
 - Phénomène de Raynaud :
 - *Mains et/ou pieds froids, suivi de rougeur, de chaleur et de picotements*
 - Étourdissements, problèmes d'équilibre ;
 - Sensibilité croissante aux médicaments.
-

Signes et symptômes non constants

- Pensées suicidaires ;
- Besoin de consommer des carbohydrates (gâteaux, pain, pommes de terre, frites) ;
- Chaleur extrême au niveau des paumes des mains et de la plante des pieds ;
- Tremblements ;
- Acouphènes, sifflements et bourdonnements d'oreilles ;
- Amygdalites et laryngites fréquentes ;
- Apnée du sommeil ;
- Bouffées de chaleur ;
- Bruxisme (dents qui grincent pendant le sommeil) ;
- Circulation sanguine perturbée : des troubles de la coloration cutanée peuvent être observés sur les lobes des oreilles, les mains ou les chevilles ;
- Peau à aspect marbré ;
- Sensibilité des collets dentaires (zone qui unit la dent à la gencive) ;
- Impression d'avoir le conduit auditif bouché, démangeaisons et fabrication excessive de cérumen ;