

La cure thermale, un adjuvant pour les fibromyalgiques

La crénothérapie a trouvé dans la fibromyalgie une indication raisonnée. Balnéothérapie sédative, mobilisation réhabilitante, diminution des troubles anxiodépressifs et impact médico-économique s'y conjuguent.

La révélation du diagnostic et la reconnaissance de la pathologie améliorent les fibromyalgiques. « À l'inverse, la méconnaissance de la maladie, la solitude, le manque de support social aggravent les troubles et les douleurs et développent le catastrophisme du malade », explique ainsi le Pr Francis Blotman, rhumatologue à Montpellier. Le relais médecin généraliste, rhumatologue, psychiatre et médecin thermal favorise ensuite la prise en charge pluridisciplinaire de cette pathologie.

FIBROMYALGIE, ENTRE RHUMATOLOGIE ET TROUBLES PSYCHIATRIQUES

Prendre en compte les plaintes musculo-squelettiques, évaluer les troubles cognitifs, comme la perturbation de la mémoire et de l'attention (1, 2), contrôler les douleurs et l'hyperalgésie, prendre en charge la fatigue chronique, le syndrome du côlon irritable et les comorbidités comme le syndrome dépressif ou les troubles anxieux, ou encore aider à la régulation du sommeil, sont autant d'approches médicales qui doivent être intégrées dans l'accompagnement thérapeutique du patient fibromyalgique. « C'est un patient particulier, avec un profil perfectionniste, au tempérament fonceur et hyperactif. Le malade a souvent une mauvaise tolérance à l'incertitude et vit dans la peur perpétuelle de perdre le contrôle », analyse le Dr Olivier Dubois, psychiatre à la station thermale de Saujon. Aussi, quand le malade doit faire face à une perte de confiance, une peur de souffrir, une irritabilité constante, une mauvaise réaction au stress et des douleurs constantes, il aboutit au catastrophisme. Il s'agit de recréer un climat de confiance, de s'attacher à l'histoire familiale souvent associée à la maladie, avec des antécédents familiaux de fibro-

myalgie, des abus sexuels ou des aspects culturels et familiaux particuliers (3, 4, 5, 6). Si un profil standard ne peut être facilement établi à travers les études, si dépression et anxiété ne résument pas la pathologie, la revue de la littérature récente suggère que la place du psychiatre dans la prise en charge de ces patients est loin d'être négligeable.

DES ÉTUDES PROFITENT AUX MALADES

Outre les antalgiques et les antidépresseurs, l'intérêt des traitements non médicamenteux est établi. L'utilité de la kinésie active, avec réentraînement à l'effort et diminution du seuil de la douleur a été démontrée (7). Le renforcement musculaire montre son utilité dans des programmes de douze semaines selon Kingsley et al. (8). Le thermalisme et l'hydrokinésithérapie en eaux chaudes ont donné de bons résultats sur les points douloureux, sur l'EVA de la douleur (9). L'amélioration de la dépression

(10), le gain en force musculaire complètent cette approche.

Pour une synthèse sur les avancées sur la maladie, une journée médicale, Fibromyalgie 2009, est d'ailleurs organisée sur le thème « Aspects médicamenteux et non médicamenteux de la maladie », dans la station thermale de Lamalou-les-Bains, le vendredi 24 avril 2009 (11).

(1) Cohen RM, et al. *Arch Gen Psychiatry*, 1982;39: 593-597.

(2) Danion JM, et al. *Preliminary findings. Arch Gen Psychiatry*, 1991;48:707-711.

(3) Boisset-Piolo MH, et al. *Arthritis Rheum* 1995;38:235-41.

(4) Taylor ML, et al. *Arthritis Rheum* 1995;38:229-34.

(5) Goldberg RT, et al. *Disabil Rehabil*. 1999; 21 : 23-30.

(6) Anderberg UM, et al. *Eur Psychiatry* 2000; 15:295-301.

(7) McCain GA, et al. *Pain* 1988; 33:273-87.

(8) Kingsley JD, et al. *Arch Phys Med Rehabil*. 2005; 86:1713-21.

(9) Evcik D, et al. *Rheumatol. Int*. 2002;22:56-9.

(10) Buskila D, et al. *Buskila Rheumatol Int*. 2001; 20: 105-8.

(11) <http://www.soc-hydrologie.org>



Pr Francis Blotman,
rhumatologue à l'hôpital Lapeyronie, à Montpellier

Quelles sont les réponses thermales à la maladie ?

La compréhension vis-à-vis du malade, l'empathie qui lui est accordée et le respect de son rythme contribuent à la reconnaissance de sa maladie et à sa prise en charge. L'hydrokinésithérapie en eau chaude, répétée quotidiennement, a un effet antalgique et décontracturant. Grâce à l'immersion, les contraintes articulaires diminuent, favorisant le mouvement. Le réentraînement à l'ef-

fort, progressif, et l'accompagnement psychosocial qu'on retrouve dans certaines stations thermales répondent à de vrais besoins. La cure proprement dite est utilement complétée, dans certaines stations, par l'éducation thérapeutique, des conférences académiques, des brochures d'information et des conseils individuels des personnels médicaux et paramédicaux formés, des ateliers pratiques de relaxation (sophrologie...), des groupes de parole permettant des échanges entre malades et rompant leur solitude face à leur pathologie, ou encore par un suivi psychologique.

Quels sont les autres atouts d'une cure ?

La durée d'une cure permet d'inscrire le malade dans la maîtrise de sa maladie, sur le plan de ses connaissances, des réponses qui lui sont apportées, sur les plans physique et psychiatrique, mais aussi dans l'apprentissage de l'observance. La fibromyalgie est une maladie chronique dont il faut comprendre les différentes facettes pour mieux en maîtriser les symptômes. Le curiste repart après avoir acquis des comportements nouveaux et un soulagement des douleurs qu'il peut pérenniser une fois rentré chez lui, en conservant de nouvelles habitudes d'hygiène de vie.