

Quelle place pour la fibromyalgie dans le thermalisme

Les cures thermales présentent un intérêt au niveau sédatif et pour le réentraînement à l'effort chez les patients fibromyalgiques. Elles régulent aussi le stress et l'anxiété. Ces patients nécessitent empathie et prise en charge globale, une approche justement proposée par les stations thermales. Certaines ont même développé des protocoles spécialisés pour les patients fibromyalgiques.

700 000 Français souffrent de fibromyalgie. Le retentissement de la maladie sur la qualité de vie et la santé globale est important, avec notamment des points douloureux à la pression, des troubles du transit et du sommeil ou des symptômes anxio-dépressifs. « La caractéristique de la pathologie reste cet écart entre un état symptomatique très riche et l'absence d'éléments paracliniques », synthétise le rhumatologue Hugues Desfour. La fibromyalgie se caractérise en effet par un trouble de la modulation de la douleur qui nécessite une prise en charge globale.

LE RÔLE CLÉ DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Les recommandations de l'EULAR s'orientent vers trois directions : une bonne évaluation pour une prise en charge multidisciplinaire, des traitements non pharmacologiques et des traitements pharmacologiques. La pose du diagnostic nécessite de procéder par élimination. Le médecin a affaire à un malade qui se sent gravement touché, douloureux mais sans atteinte biologique ni physique. Les troubles musculosquelettiques ou cognitifs, comme les perturbations de

la mémoire et de l'attention, doivent être pris en compte.

Au-delà des classiques antalgiques associés à des antidépresseurs, la balnéothérapie en eaux chaudes (niveau 2A) associe également des techniques cognitivo-comportementales, de la relaxation et de la physiothérapie.

Elle est aussi l'occasion de nouer des liens avec les associations de patients qui accompagnent ces derniers dans une reconnaissance sociale et médicale de leur pathologie.

ACCÉDER À UNE PRISE EN CHARGE THERMALE PLURIDISCIPLINAIRE

Le malade fibromyalgique se situe parfois à la frontière de la rhumatologie et de la psychiatrie. Des stations thermales ayant bien évalué ces malades ont élaboré des protocoles ciblés et proposent des prises en charge dites « fibromyalgiques », réservées à ces curistes. Ils se retrouvent ainsi au sein de groupes homogènes sur un même temps de cure. Dans tous les cas, trois consultations médicales accompagnent la cure. Le médecin thermal prescrit, au cours de la première visite, les soins adap-

tés : application de boue décontractante, piscine de mobilisation pour une réhabilitation mesurée, bains hydromassants relaxants, douches sous-marines détendantes, bains de boue ou douches hydromassantes douces. Un psychologue et/ou un sophrologue encouragent les paroles et les échanges entre malades et favorisent la détente en travaillant sur la respiration et la relaxation, contribuant ainsi à une reprise d'activité et d'autonomie des malades. L'hydrokinésithérapie a fait ses preuves en termes de réentraînement à l'effort, de gain en force musculaire et de diminution du seuil de la douleur (1,2). Les symptômes dépressifs sont également améliorés (3). Une Journée Médicale (4) réunira à Lamalou-les-bains le vendredi 24 avril 2009 l'ensemble des spécialistes concernés pour procéder à un état des lieux des traitements médicamenteux et non médicamenteux de la fibromyalgie.

(1) McCain GA and Scudds RA. *Pain* 1988; 33:273-87.

(2) Evcik D, Kizilay B and Gökçen E. *Rheumatol. Int.* 2002;22:56-9.

(3) Buskila D, Abu-Shakra M, Neumann L et al. *Rheumatol Int.* 2001; 20: 105-8.

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



Trois questions au Dr Hugues Desfour, rhumatologue et médecin thermal à Balaruc-les-Bains

Quelle éducation thérapeutique enseigner aux fibromyalgiques en cure thermique ?

La pathologie est chronique. Elle s'intègre bien au rythme d'une prise en charge en crénotherapie de trois semaines, à la fois lente, longue, quotidienne, répétitive et structurée. Le travail dans la durée permet de reprendre les fondamentaux de la maladie et de favoriser l'évolution des comportements vis-à-vis d'elle. Enfin l'acquisition d'expériences éducatives et posturales progressives, comme la mobilisation en piscine et la gymnastique douce, facilite le reconditionnement à l'effort. Au bout du compte,

on favorise l'adhésion du patient à une prise en charge globale.

Comment assurer une prise en charge globale de ces malades ?

Dans la fibromyalgie, la prise en charge peut être tridimensionnelle : reconnaissance de la maladie, traitement médicamenteux et amélioration par la crénotherapie. À maladie globale, on peut proposer une prise en charge globale. Certaines stations apportent d'ailleurs à ces curistes particuliers un soutien psychologique sous forme de groupe de parole ou d'un accompagnement avec un sophrologue.

La réponse thermique a-t-elle été évaluée dans la fibromyalgie ?

Oui, les recommandations de l'EULAR émanent d'ailleurs d'une analyse de la littérature. La cure améliore les fibromyalgiques sur le plan de la douleur, de la mobilité et de leur état dépressif. La balnéothérapie a aussi un impact positif au plan médico-économique, car les patients, qui supportent mal la prise en charge thermique, sont souvent des malades mal diagnostiqués.