

Thermes de Plombières les Bains

ASSOCIATION DES FIBROMYALGIQUES D'ALSACE

BAS - RHIN (67) . HAUT - RHIN (68) 8 rue du Château - 68740 NAMBSHEIM -

Tél. : 03 89 48 57 22 Fax. : 03 89 48 54 24

site : <http://a.f.a.chez-alice.fr>

email : afalsace@cegetel.net

N°28

Juillet 2013



PLAN DU JOURNAL

pages	3 :	Les petites abeilles	12 - 16 :	Pombières les Bains
	4 :	Infos A.F.A.		- Fibromyalgie et thermalisme
	5 :	Infos CeNAF - AMR Alsace		- Fibromyalgie et alimentation
	6 :	Assemblée Générale	17 - 19 :	Articles Nutrilife - EULAR
	7 - 11 :	Docteur J.-F. Mathis	20 -21 :	dérouillage matinal

Mot de la présidente

Chers adhérents,

Nous vous adressons notre journal interne de juillet, à nouveau un semestre d'écoulé !

Ces six mois ont été riches de rencontres lors de nos deux réunions d'information, qui ont connu une grosse affluence. La plupart des participants sont toujours des personnes en quête de diagnostic et de prise en charge, en lutte contre les méconnaissances entourant toujours, hélas, notre syndrome.

La conférence médicale que nous organisons le 7 septembre permettra de refaire le point sur les connaissances à ce jour, les prises en charge possibles, tant sur le plan médical que social.

Nous espérons que vous participerez nombreux à cette manifestation.

D'ici là, nous vous souhaitons de passer ces deux mois d'été au mieux, en espérant que le soleil nous accompagnera.

Amicalement,

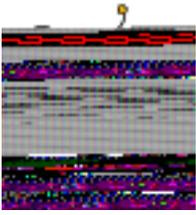
Martine Gross



*Que ceux qui se lèvent à l'aube se rafraîchissent d'abord le visage, puis regardent au-dehors.
S'ils respectent le monde qu'ils voient, alors ils seront toujours satisfaits de leur vie.*

Pisla Hemlstetter, Mémoire des Tziganes d'Alsace

Le coin des petites abeilles



janvier :

- préparation et rédaction des articles du journal N° 27
- réunion Alliance Maladies Rares Alsace
- participation aux Journées de la Douleur à Strasbourg
- réunion de travail courrier

février :

- révision des comptes
- préparation de l'Assemblée Générale
- mise sous plis du journal n° 27
- stand Alliance Maladies Rares Alsace au NHC
- réunion de travail courrier



La «super équipe» de l'accueil AFAlsace

mars :

- Assemblée Générale de l'AFA à Colmar. Réunion d'information avec 120 participants
- Spectacle Kiwanis à Lingolsheim
- réunion de travail courrier, dossiers subventions CPAM

avril :

- Assemblée Générale du CeNAF
- réunion de travail courrier

mai :

- visite des Thermes de Plombières les Bains
- réunion de travail courrier

juin :

- préparation du journal n° 28
- conférence à Lingolsheim avec les Thermes de Plombières les Bains, 120 personnes présentes
- réunion de travail courrier.

*Toute information donnée dans le lien ne doit en aucun cas inciter à l'automédication.
Seul votre médecin est juge de ce qui vous convient le mieux.*



*La joie est en tout ;
il faut savoir l'extraire
Confucius*

INFOS A.F.A.

◆ CONFERENCE MEDICALE :

Le **samedi 7 septembre** à 14h30, salle de l'IFSI (école d'infirmière),
rue du Dr Betz, COLMAR

Intervenants :

- Docteur Gilles BLAISON, Chef de service de Médecine Interne.
- Docteur Jean - Philippe THIEBAULT, Chef de service de Rééducation Physique.
- Docteur Richard SCHALCK, Chef de service de l'UETD.
- Monsieur LAGADEC, Directeur de la CPAM de Colmar.



Association des Fibromyalgiques d'Alsace

Les places étant limitées, **votre inscription avant le 20 août est indispensable**, les places restantes seront attribuées aux demandes des non-adhérents. Cependant nous vous demandons de respecter votre inscription ou de nous signaler un empêchement (un précédent nous a laissé plusieurs dizaines de places libres).

◆ Posturologie : «Et si votre mal de dos n'était que le symptôme d'une mauvaise position d'un pied ou de la mâchoire ou d'un dérèglement des mouvements de l'oeil»

Le Centre d'Evaluation Posturale vous propose un bilan global appuyé sur une imagerie objective, précise, simple à comprendre et sans rayons X :

Consultations : Clinique du Diaconat, 2 rue St Elisabeth 67000 STRASBOURG.
Tél : 03 69 240 100

◆ Cafés-Récrés : les rencontres organisées par la Confrérie des Ambassadeurs des Travailleurs Handicapés sont suspendues, mais reprendront sous une autre forme à la rentrée.

◆ 100 Questions sur la Fibromyalgie :

La brochure a été rééditée par le CeNAF. Disponible à l'AFA au prix de 5,00 € aux réunions ou par poste : + 3,25 € de frais de port.



Le silence est un ami qui ne trahit jamais

Confucius



Assemblée Générale des 9 et 10 avril

Les élections des membres du bureau ont désigné :
Responsable Légale du CeNAF : Marie-Gérard Marignale
Secrétaire : Annie Diaz
Secrétaire adjointe : Laurence Pichon
Trésorière : Martine Gross



Le site internet a été entièrement modifié avec de nouveaux textes et rubriques.

Le CeNAF va participer à plusieurs salons nationaux cet automne.

L'AFRETH (Association Française pour la Recherche Thermale) a validé l'étude présentée par les Docteurs Philippe DUCAMP et Patrick SICHERE (membres du Conseil Scientifique). Titre : Etude de la prise en charge de l'Education Thérapeutique en milieu thermal.

ALLIANCE MALADIES RARES région Alsace

12 associations basées sur la région ont rejoint le groupe AMR Alsace. Des réunions sont organisées régulièrement entre les membres afin de déterminer les actions du groupe.

Le stand tenu au Nouvel Hôpital Civil le 28 février 2013 pour la Journée des Maladies Rares a connu un franc succès. 170 personnes sont venues à notre rencontre pour se renseigner sur les maladies rares et échanger avec les personnes des associations affiliées qui se sont relayées tout au long de la journée. La presse écrite et divers médias ont diffusé les informations.

La participation des médecins des Centres de Référence a été très appréciée, de nombreux contacts ont été établis.

Monsieur Gilles BOCH est responsable régional de la La Fondation des Maladies Rares. La Fondation des Maladies Rares a notamment pour objectif d'être présente à proximité des acteurs de la Recherche et du Soins pour :

- Soutenir la mise en œuvre des actions/projets de recherche menés dans chaque région.
- Faciliter l'accès aux appels à projets de la Fondation et aux plateformes technologiques.

- Favoriser la mise en lien avec tout acteur du domaine des maladies rares (acteurs de la recherche, du sanitaire, du médico-social ; public, privé, associatif) et accompagner toute recherche d'information.
- Soutenir des équipes de recherche et de soins dans la mise en place d'essais cliniques via OrphanDev (soutien méthodologique et réglementaire) et la recherche d'un partenaire industriel.
- Faciliter le déploiement des programmes nationaux de collecte de données cliniques et biologiques (banque nationale de données maladies rares et du programme RaDiCo)
- Promouvoir et faciliter la participation d'équipes de recherche françaises à des programmes européens afin de partager l'expertise, les expériences et les ressources disponibles sur les 7000 maladies rares recensées.



La Fondation des Maladies Rares a pris contact avec le laboratoire INCI et le Docteur Michel Barrot. Des appels à projet seront lancés en automne.

Santé Quand le déséquilibre est directement lié aux émotions

Prônant l'écoute de son corps, le médecin Jean-François Mathis interviendra sur la prise en charge de la fibromyalgie en acupuncture traditionnelle chinoise, samedi à Colmar.

En tant que médecin acupuncteur, sur quelles parties du corps agissez-vous quand vous traitez une personne atteinte de fibromyalgie ?

Les Chinois considèrent le syndrome de la fibromyalgie comme un « rhumatisme articulaire diffus ». Pour eux, on ne traite pas un organe ou un problème, mais un individu dans sa globalité. Le corps est en bonne santé si tous les organes, le sang et les énergies sont en équilibre.

Chez les fibromyalgiques, on cherche ce qui a provoqué le déséquilibre. Ces personnes présentent un état d'épuisement, donc on travaille surtout sur la rate, le foie et le rein. Mais un même déséquilibre énergétique va générer chez une personne des migraines, chez une autre des saignements de nez, chez une autre encore de la fibromyalgie...

Il n'y a pas de traitement unique, on fait un diagnostic selon la particularité de chacun. Les Chinois ne soignent pas « un fibromyalgique », mais un terrain énergétique. Pour eux, ce syndrome est un blocage de l'énergie et du sang. Quelles qu'en soient les causes, la douleur vient toujours d'un tel blocage. Chez les fibromyalgiques, tout se bloque par déficience



Le Dr Jean-François Mathis : « On n'écoute souvent que notre tête. »

Photo Hervé Kielwasser

d'énergie, et cela se traduit par des douleurs musculaires.

Vous intervenez également au centre anti-douleur de l'hôpital Pasteur : pour quelles pathologies ?

Cela peut être pour de l'arthrose du genou, pour un blocage post-opératoire, ou juste sur une partie du corps abîmée, ou pour une migraine. Ou encore après la pose de vis ou de plaques dans le corps.

Au bout de combien de temps remarquez-vous des améliorations de la santé des fibromyalgiques que vous traitez ?

Chaque maladie est différente. Il y a des malades que je ne soulage que temporairement, d'autres que j'ai soulagés plus durablement, et d'autres enco-

re que n'ai jamais soulagés. Le problème est que les fibromyalgiques sont souvent des hyperactifs, beaucoup dans « le faire » pour compenser une anxiété.

On n'écoute souvent que notre tête (et le sentiment de culpabilité), alors que j'invite tous mes patients à écouter leur corps, à qui ils ont peut-être trop demandé à un moment donné. Les patients qui n'arrivent pas à lever le pied ne profitent pas longtemps de ce regain d'énergie : il n'est pas suffisamment capitalisé pour être durable.

Vous mettez l'accent sur le ressenti, si important en médecine chinoise...

Pour beaucoup de patients, il y a cette difficulté d'accueil des sensations, du ressenti, or c'est ca-

pital. Les Chinois ne font pas de distinction entre les émotions et le corps. Chez nous, quand on dit qu'un problème est d'origine psy, ce peut être une forme de non-recevoir. Pour les Chinois, la colère correspond au foie, la tristesse au poumon, la peur au rein, le souci à la rate et la joie au cœur : ils estiment que les émotions sont en nous, qu'elles ont un impact direct sur le corps. Chez les fibromyalgiques, qui cogitent sans cesse, ces émotions vont affecter la rate et cela se traduira par une déficience de la rate et un manque d'énergie.

Propos recueillis par Anne Vouaux

ÉCOUTER Réunion d'information sur la fibromyalgie, samedi 2 mars à 15 h au foyer Sainte-Marie à Colmar (14 Rue Mairbourg).



Intervention du Docteur Jean-François MATHIS

Démarche Méthodologique du Traitement de la Fibromyalgie en Acupuncture Traditionnelle Chinoise



GENERALITES

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la maladie est la conséquence d'une déficience du corps. Le coeur de la Médecine Chinoise est le principe de la globalité : la relation indissoluble entre le corps et son environnement, et toutes les parties du corps entre elles. La fibromyalgie fait partie des Zhou Bi (rhumatisme diffus).

ETIOLOGIE

Deux causes sont en relation dans la fibromyalgie : les causes externes et les causes internes.

Les causes externes sont les facteurs liés à l'environnement, au climat, ou à l'habitat. Lorsque les conditions de vie ne nous donnent pas assez d'énergie pour lutter contre ces facteurs pathogènes ils peuvent pénétrer dans notre corps, surtout en cas de fatigue et engendrer des blocages. La médecine chinoise prend également en compte qu'en fonction des saisons l'énergie est différente. Par ex. l'hiver, qui est nommé le Yin dans le Yin, avec le défaut d'ensoleillement, est le moment de l'année où l'énergie est le plus intériorisée au fond du corps ; comme la sève des plantes, c'est une phase de repos, une phase de régénération. Il faudrait dormir beaucoup, travailler moins. A l'inverse, l'été est le Yang dans le Yang, l'énergie est à son apogée, c'est la saison où la période de travail devrait être importante. Or, dans nos sociétés, on a complètement inversé ce rythme, ce qui est paradoxal.

Ce qui définit l'état de santé en médecine chinoise est en fait l'équilibre de toutes les structures du corps. Lorsqu'il y a rupture de l'équilibre, Qi (= énergie) et Xue (= sang) ne peuvent circuler dans l'ensemble du corps, la maladie va apparaître et entraîner des douleurs généralisées. On va aussi vérifier s'il n'y a pas une fragilité du corps pré-existante qui a permis l'émergence de ce facteur pathogène.

n.b. : lorsqu'on parle de blocage, ce n'est pas dans le sens de la médecine occidentale (ex. pas d'artère bouchée), c'est une image qui reflète la circulation de l'énergie.

Idem pour les noms d'organes utilisés en médecine chinoise, n'allez pas chez votre médecin pour demander des examens, on parle des organes chinois, ce qui veut dire la fonction énergétique ou le système fonctionnel. Par exemple n'y a pas de relation directe entre le rein chinois et le rein organique qui secrète les urines.

I) Causes Externes

Agents pathogènes exogènes

- Humidité associée au froid
- Humidité associée au chaud
- Vent associé au froid

=> Formes cliniques différentes

• Si Vent prédominant = Xing Bi (Rhumatisme erratique) : le vent circule, se déplace, il est mobile, comme le vent à l'extérieur. On trouve ces mêmes caractéristiques dans notre corps lorsque les douleurs se déplacent au cours d'une journée.

• Si Froid prédominant = Tong Bi (Rhumatisme douloureux). Le froid a une action constrictive. Lorsqu'il gèle dehors, tout se fige : dans le corps c'est pareil, cela se manifestera par des douleurs particulièrement intenses. Si Humidité prédominante = Zhao Bi (Rhumatisme fixe). L'humidité a un caractère lourd, visqueux, c'est comme lorsqu'on entre dans une pièce humide, ça colle, c'est lourd. Les douleurs sont moins intenses, mais vont s'accompagner d'oedèmes, de sensations de lourdeur.



Humidité associée au froid++

- Habitation froide et humide
- Marche dans l'eau ou sous la pluie
- Exposition au vent après transpiration
- Port d'un vêtement humide et froid
- Humidité associée à la chaleur +/-
- Climat chaud et humide
- Transformation froid et humidité en humidité et chaleur

Selon la médecine chinoise le rôle de l'alimentation est très important. Ils placent les aliments en fonction de 5 natures : neutre, tiède, chaud, frais, froid, indépendamment du mode de cuisson. Le choix de l'aliment est fait en fonction de la pathologie. Cette mesure permet de renforcer l'organisme, d'atténuer un état pathologique. En hiver, on évitera naturellement les aliments froids. Les chinois recommandent de boire de l'eau chaude, même en plein été, pour l'apport de chaleur dans le corps.

Exemple : si la fibromyalgie est due à du froid, à de l'humidité, il faut manger et boire chaud, privilégier les aliments chauds (par ex. piment). En ce qui concerne les crudités, ce sont des aliments froids qui apportent de l'humidité interne, ils sont riches en eau. L'alimentation excessivement grasse et sucrée et riche en protéines a pour conséquence un excès de chaleur dans le corps, une réaction inflammatoire.

En acupuncture, nous utilisons le chaud, avec la technique de la moxibustion, pour apporter encore plus de chaleur (voir chapitre traitement).

Vent associé au Froid

- Froid blesse le YANG QI (l'énergie défensive) de l'organisme
- Pénètre dans le méridien de la Vessie (méridien le long du visage et de la nuque)
- Douleurs lombo-dorsales accompagnées de cervicalgies et de céphalées (ex. : rhume, grippe..)

Si le Zhou bi (rhumatisme diffus) devient chronique

=> perturbation du bon fonctionnement des Zang (organes) Fu (entrailles)

=> trouble des bons mouvements ascendants et descendant du Qi.

Prédominance féminine de la fibromyalgie .

Selon la Médecine Chinoise Traditionnelle, dans la physiologie féminine le sang joue un rôle essentiel (règles, procréation, grossesses, accouchements) et sont autant d'occasions de fragiliser l'équilibre énergétique

=> Affaiblissement de certains méridiens, insuffisance du Qi et Xue

=> Pénétration plus facile des agents pathogènes pervers.



II) Causes Internes

Dans nos sociétés, il y a un grand malaise par rapport aux perturbations émotionnelles : ce que l'on appelle le côté psy : si c'est psy, ce n'est pas une maladie, donc il n'y a rien. Lorsque les émotions apparaissent dans notre corps, elles ont des répercussions directes sur le fonctionnement de notre corps, de nos entrailles. Cela fait plus de 5000 ans que les chinois ont bien compris comment les émotions importantes, répétitives, peuvent généraliser des maladies. Ce n'est pas dire que la fibromyalgie est psy, mais c'est pour prendre conscience, et c'est mon intime conviction, que cet aspect émotionnel est très important dans la fibromyalgie, comme dans toutes les maladies.

Pour les chinois il y a 5 émotions liées aux organes :

- L'anxiété et la pensée obsessionnelle blessent la Rate et l'estomac
- La tristesse est liée au poumon
- La colère refoulée blesse le Foie
- Les frustrations dues à un échec blessent les Reins

Foie, rate et reins sont les organes le plus souvent déficients.

Atteinte du Foie

Le Foie :

- Contrôle la force physique du corps et permet de supporter la fatigue
- Assure la fonction de dégagement et propulsion des énergies
- Régule les émotions
- Soucis, anxiété ou colère retenue troublent le bon fonctionnement du Foie
 - => fatigue, manque de force et d'endurance
 - => douleurs généralisées
 - => aggravation des perturbations psycho-affectives (anxiété, irritabilité, insomnie, dépression)



La colère est liée au foie, notamment lorsque la colère est refoulée. On le nomme le Général des Armées, car c'est lui qui permet d'assurer une bonne circulation de l'énergie dans tout le corps. Lorsqu'il ne fonctionne pas bien l'énergie va circuler de manière inappropriée. Il peut être à l'origine de beaucoup de maladies, hypertension, migraine, vertiges, AVC, reflux gastro-oesophagien, ulcère de l'estomac, divers troubles digestifs.

Dès qu'il y a une émotion non exprimée, quelle qu'elle soit, il y aura blocage de l'énergie du foie.

Atteinte de la Rate

Le Foie bloqué agresse la Rate et l'Estomac engendrant :

- Troubles Digestifs (diarrhée, douleurs abdominales, digestion lente, ballonnements)
- Production insuffisante de Qi et Xue : asthénie, pénétration plus facile du Vent, Froid, Humidité (= Causes Externes)
- Stagnation d'Eau et d'Humidité : prise de poids, sensation de lourdeur et de faiblesse, Aggravation par temps humide

Pour la rate, la pensée excessive, le fait d'être uniquement intellectuel et d'avoir une activité physique modérée n'est pas très bon. En plus de cela, avoir des soucis, ruminer, sont des émotions qui vont l'affaiblir.

Pour les Chinois, on vient au monde avec un stock d'énergie qui loge au niveau des reins (appelée énergie du Ciel Antérieur). Elle est amenée à s'épuiser au fil du temps mais peut être entretenue et reconstituée par la rate et l'estomac qui sont le coeur du système digestif (la racine du Ciel Postérieur).

La diététique a une place très importante, puisque la rate et l'estomac sont les «usines» à énergie. Lorsque le foie fonctionne bien il va soutenir la rate, mais dans le cas d'un blocage d'énergie, il va la bloquer et l'empêcher de bien fonctionner.





Lorsque la rate est affaiblie, il y aura une stagnation de l'humidité interne : glaires, pertes gynécologiques (pertes blanches), sensation de lourdeur, oedèmes, arthrose ou lorsqu'une femme se plaint de prendre du poids d'un jour à l'autre, d'avoir cette sensation de corps qui gonfle. Si vous voulez perdre du poids en hiver, il ne faut pas manger des crudités, mais des légumes et des aliments chauds.

Atteinte Qi des Reins

Les Reins sont à l'origine de notre force physique et sexuelle. C'est là que siège notre Energie Ancestrale, notre robustesse et notre constitution. Les reins vont régir la croissance de l'enfant, mais aussi tout ce qui touche à la sexualité : puberté, fécondité, grossesse, ménopause (qui correspond à un vide d'énergie du rein), qualité du sperme chez l'homme.

-En relation étroite avec la région lombaire « palais externe des reins ». Une sensibilité de la région lombaire peut être liée au dysfonctionnement du rein.

En cas de maladie, d'intervention chirurgicale, de traitements lourds, d'évènements de la vie psychologique ou accidentelle, on va puiser sur les réserves d'énergie ancestrale. Ce «surmenage physique» va entraîner une déficience chronique des Reins

=> Douleur diffuse plus ou moins permanente et récidivante.

Cette déficience en énergie liée aux émotions est très importante dans la fibromyalgie. J'ai constaté que chez les personnes que je soigne il y a ce terrain de vide d'énergie, de l'épuisement.

Le but des séances d'acupuncture va permettre de restaurer cette énergie, avec un apprentissage qui consiste à d'économiser cette énergie, d'être à l'écoute de son corps.

Traitement

Le diagnostic se fera par la différenciation des syndromes. Il faut déterminer de quel tableau cela correspond : causes internes ou externes, dues au vent, froid, humidité, quels sont les organes qui fonctionnent bien ou pas, quel est le contexte émotionnel. La prise du pouls chinois et l'examen de la langue fait partie du diagnostic. Les ventouses permettent de traiter les blocages d'énergie du sang lorsque le blocage dure depuis longtemps et elles sont très efficaces dans les tendinites chroniques.

Le choix de la stimulation des points d'acupuncture permet :

- le rétablissement des fonctions physiologiques des organes
- l'expulsion des agents pathogènes externes
- le rétablissement de la bonne circulation du Qi et du XUE



Moxibustion : c'est l'application d'un cône d'armoise, le moxa, qu'on va disposer sur les aiguilles. On va l'allumer et il va transmettre sa chaleur au niveau du point d'acupuncture par l'aiguille. Cette application de chaleur est très importante lorsqu'il faut renforcer l'énergie, traiter les cause externes, débloquer la circulation d'énergie du sang.

Les thérapies complémentaires, Qi Gong, Tai-chi-chuan sont des postures ou des mouvements qui permettent un bon rétablissement et un bonne régulation de l'énergie.

Contact : Docteur J.-F. MATHIS, 22 Avenue De Lattre de Tassigny COLMAR Tél 03 89 23 76 11

Réunion d'information du 8 juin 2013
Fibromyalgie et thermalisme : Thermes de Plombières-les-Bains
Martine RIEGER, coordinatrice des thermes

Les thermes de PLOMBIERES LES BAINS ont été créés il y a 2 000 ans par les Romains. Napoléon III a construit ses propres thermes en 1858, dont les bâtiments ont été réhabilités. Parmi les traitements non médicamenteux, la cure thermale a une efficacité reconnue par l'EULAR (Ligue européenne contre les rhumatismes). De nombreuses études ont démontré les bénéfices de l'hydrothérapie, en particulier des eaux chaudes. Une équipe italienne de Sienne a constaté la meilleure tolérance des soins thermaux par rapport aux traitements physiques chez le fibromyalgique, une équipe espagnole a également attesté que l'activité physique dans une eau thermale permet de diminuer la douleur de manière conséquente.

L'AFRETH (Association Française pour la Recherche Thermale) a validé l'étude présentée par les Docteurs Philippe DUCAMP et Patrick SICHERE (membres du Conseil Scientifique du CeNAF).
Titre : Etude de la prise en charge de l'Education Thérapeutique en milieu thermal.



Une prise en charge multidisciplinaire dans un seul lieu:

- ▶ Le reconditionnement à l'effort
- ▶ L'éducation thérapeutique
- ▶ Le partage d'expérience par l'intégration au groupe de curistes
- ▶ L'éloignement des problèmes
- ▶ Le sommeil est privilégié par l'environnement, constitué principalement de sapins qui diffusent des essences balsamiques
- ▶ L'explication de la maladie : conférences, groupes de paroles.

Les eaux de Plombières-les-Bains

L'eau qui jaillit des sources thermales a des propriétés exceptionnelles :

- ▶ Hyperthermale (entre 50 et 85°C)
- ▶ Chargée en gaz rares
- ▶ Chargée en oligo-éléments (Fluor ++)
 - ▶ pH de 8,5
 - ▶ D'origine granitique profonde
 - ▶ Riche en silice

Les principales indications

La station est agréée par le Ministère de la Santé, après avis de l'Académie de Médecine, pour les orientations suivantes :

RH : Rhumatologie et séquelles de traumatismes ostéo-articulaires, fibromyalgie : 4 soins thermaux/jour.

AD : Appareil digestif et troubles du métabolisme : 4 soins thermaux/jour.

Pour la double orientation RH+AD ou AD+RH suivant la pathologie principale : 6 soins thermaux/jour.

Le protocole de soin fibromyalgie

Une étude a permis de montrer l'intérêt du thermalisme en tant que thérapeutique multidisciplinaire dans cette pathologie. La douleur ainsi que le handicap fonctionnel et le stress sont améliorés de façon significative en fin de traitement sur une durée de 1 à 6 mois.

Les auteurs de cette étude signalent en outre une importante diminution du coût du traitement sous l'effet combiné d'une diminution durable de la consommation de médicaments et de tous les autres soins.



Les cures prises en charge par la sécurité sociale doivent obligatoirement avoir une durée de 3 semaines (une cure de 3 semaines et 72 soins coûte environ 500 € à la sécurité sociale). La demande de cure est faite par le médecin traitant. Tous les soins sont prescrits à l'arrivée par le médecin thermal lors de la consultation obligatoire et détermine la durée de chaque soin ainsi que la chaleur de ceux-ci. Des mini-cures de 6 jours, avec 24 soins, 2 séances de sophrologie, 2 séances de gymnastique douce, 2 massages décontractants et un groupe de parole sont proposées (non remboursées par la sécurité sociale).

Les soins proposés :

- Aérobain : nouvelles baignoires avec réglage de la chaleur et diffusion de fines bulles d'air dans l'eau thermale
- bain d'hydromassage : bain bouillonnant, avec eau thermale ou eau minérale
- bain avec douche surpressée : baignoire surélevée, jets hydromassants dirigés par une personne selon les endroits douloureux.
- douche Tivoli : douche avec lance avec plusieurs pommeaux, avec plusieurs forces.
- douche oblique : douche fixe avec un grand pommeau, jet d'eau oblique, moins agressive
- douche générale : dans une cabine avec plusieurs buses

- étuve en caisson : pulvérisation de vapeurs d'eau chaude

- lit de sudation : dans une cabine avec luminothérapie

- étuve locale : pulvérisation des mains ou des pieds

- massage sous eau thermale : massages manuels faits par des kinésithérapeutes, selon la perception de la personne, sous une rampe avec 5 robinets d'eau thermale.

- application d'argile : l'argile utilisée est une argile blanche qui vient de Côtes-d'Armor, du kaolin imprégné d'eau thermale, qui laisse la peau douce.

- piscine thérapeutique : l'eau thermale est changée régulièrement, les mouvements se font par groupe de 8 personnes

- compresse thermale avec luminothérapie : carré d'eau thermale mis sur le ventre, anti-spasmodique, qui permet une bonne relaxation.

Activités complémentaires : gratuites : groupe de parole, promenade de santé, atelier de jardinage ; payantes : 14 € pour 3 soins : sophrologie/relaxation, Do-In, yoga, aquafitness.

Les bienfaits

- Le thermalisme est une polythérapie susceptible d'intervenir à plusieurs niveaux chez le patient fibromyalgique :

- les techniques thermales sédatives concourent à l'effet décontractant, relaxant et antalgique.

- La kinébalnéothérapie active en piscine permet une réadaptation progressive à l'effort, avec une amélioration de l'amplitude et de la souplesse
- L'éloignement du stress de la vie quotidienne et l'attention de l'équipe soignante participent à une prise en charge psychothérapique.
- Diminution franche de la consommation des médicaments
- Diminution des arrêts de travail
- Nette amélioration des symptômes observés
- Apport d'un soulagement durable de 1 à 6 mois
- Aide à préserver le capital santé

Le thermalisme ne guérit pas mais permet de stabiliser la maladie et surtout de soulager le patient.

Fibromyalgie et alimentation

Aline SAMTMANN,
Diététicienne Nutritionniste des Thermes de Plombières-les-Bains

Je suis diététicienne diplômée depuis peu de temps. Dans mes études, je n'ai eu aucune information sur la fibromyalgie. Lorsque l'on me demanda de venir à Plombières pour les maladies digestives, j'ai dû faire des recherches personnelles, car dans les consultations les gens me parlaient de régimes spécifiques. Il y a beaucoup de choses qui se disent, mais très peu d'études faites dans ce sens.

L'alimentation n'est pas un art, bien que beaucoup de médias en parlent, c'est une science. Il faut faire attention à ce que l'on entend autour de soi, se méfier des on-dits. Cependant l'alimentation n'est pas une science exacte, il faut donc être extrêmement prudent concernant les conseils nutritionnels « généraux ». En effet, les différences individuelles génétiques rentrent en ligne de compte.



But de mon intervention :

Faire comprendre qu'il n'y a pas UN régime pour fibromyalgique précis. Car avec la multiplication des régimes alimentaires, la confusion est grande. Une bonne alimentation peut réduire certains symptômes associés.

I - Alimentation et études scientifiques :

Sur 7335 publications scientifiques sur la fibromyalgie, il n'y a que 64 publications qui l'associent à l'alimentation (et très peu d'entre elles sont représentatives car l'échantillon étudié est très réduit) :

- en 1991 : 80% des fibromyalgiques ressentent une aggravation de la douleur et raideurs après ingestion de certains aliments.
- en 2011 : il existe un lien entre fibromyalgie et mauvais état nutritionnel ou un déséquilibre alimentaire (mais qui est la poule et qui est l'œuf ?)

Conclusion : manque de travaux scientifiques

II - Les régimes par évictions alimentaires :

En me documentant, j'ai trouvé des régimes par évictions alimentaires divers, ce qui veut quand même dire qu'on élimine tout un groupe d'aliments. Si on suit tout ce qui se dit, on ne mange plus grand chose ! Voici les 2 régimes d'évictions que j'ai le plus retrouvé lors de mes recherches :

A) le régime sans lactose : C'est la suppression partielle ou totale des produits laitiers. Nous ne sommes pas tous intolérant au lactose qui est le sucre du lait. L'intolérance est dû au manque d'enzymes pour détruire le lactose qui est présent dans le lait : la plupart du temps, plus on vieillit, moins on produit les enzymes qui permettent de digérer le lactose et plus on devient intolérant. Dans les différents laits commercialisés (1/2 écrémé, etc...), ce sont les graisses qui sont enlevées, mais il y a toujours autant de lactose. Les yaourts, fromages blancs contiennent du lactose, par contre il n'y en a plus dans le fromage.

Supprimer le lait ne devrait être fait que si vous êtes vraiment diagnostiqué intolérants. On peut essayer de s'auto-diagnostiquer en buvant un à deux verres de lait le matin à jeun et d'observer les signes.

Sans commencer à se lancer dans un régime restrictif, il est possible de prendre du lait réduit en lactose (grande surface). A savoir que si vous ne supportez pas le lait classique, vous pourrez peut-être supporter les yaourts puisqu'ils possèdent des bactéries qui aident à la digestion du lactose.

B) le régime sans gluten :

C'est l'éviction de tous les produits à base de seigle, orge, avoine, blé. C'est un régime TRES contraignant : pas de pain, pas de pâtes, de biscuits, tout ce qui est à base de farine de blé, et même certains médicaments doivent être évités. La vraie intolérance au gluten est une maladie spécifique qui est la maladie coeliaque (moins de 1 % de la population). Dans le cas de la fibromyalgie, certaines personnes ont vu des résultats bénéfiques suite à l'éviction mais vu sa complexité on peut déjà essayer de réduire la présence de gluten plutôt que de le supprimer entièrement.



Quelques conseils : si vous voulez tout de même essayer ce régime ne soyez pas trop sévère dans vos choix alimentaires. N'évitez pas tout le gluten d'un coup, mais commencer par remplacer la farine de blé par de l'épeautre ou de kamut, pour les aliments contenant du gluten il faut bien les mâcher.

III - Que faire ?

Aucun aliment ne peut être universellement considéré comme mal toléré ou bien toléré. Identifier ses intolérances alimentaires et ne pas se fier à des « guides ». Ne pas tout éviter, les carences seraient trop importantes. On peut faire des essais personnels, par exemple si vous avez des douleurs abdominales, en diminuant une catégorie d'aliments de manière échelonnée.

1) Quelques principes simples à retenir

- Diminuer les graisses saturées (animales)
- Diminuer les sucres « rapides » et privilégier les sucres « lents »
- Modérer sa consommation d'alcool
- Adopter une alimentation hypotoxique : privilégier le bio
- Adopter des modes de cuisson sains
- Se recharger en magnésium et en calcium
- Limiter la perte de minéraux (café, thé)
- Bien mâcher

2) Quelques symptômes que l'on peut diminuer ou supprimer avec une alimentation adaptée :

L'alimentation ne pourra pas guérir de la fibromyalgie, mais soulager quelques symptômes qui sont associés.

Syndrome de l'intestin irritable ; Douleurs, crampes abdominales ; Vertiges, étourdissement ; Fatigue (Mg) ; Dépression (Mg) ; Constipation / Diarrhée ; Nausée ; Nervosité (Mg)

IV - Fibromyalgie et magnésium :

Le magnésium (Mg) est le seul minéral dont on a la preuve qu'il est déficitaire chez 70% des gens au niveau de l'alimentation. La dose journalière est de 6 mg/kg/ jour. Exemple : 70kg = 420 mg / jour. Il a un rôle important dans l'alimentation anti-douleur.

Nous manquons de magnésium : pourquoi ?

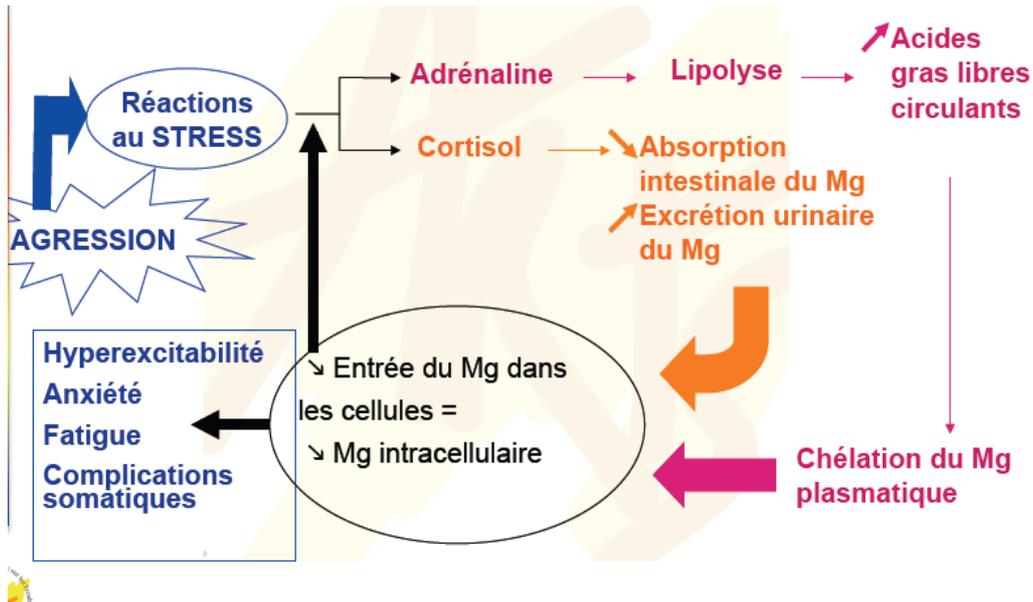
- Consommation alimentaire moindre
- Agriculture intensive (engrais = moins de Mg)
- Troubles de la perméabilité intestinale
- Stress qui entraîne une fuite du Mg
- Alimentation riche en sucre : le corps doit transformer le sucre en énergie et a besoin de magnésium pour le faire.

Qu'attendre du Magnésium quand on est fibromyalgique ?

Le Mg est une molécule alimentaire anti-douleur : il se lie aux récepteurs de la douleur et permet donc de l'atténuer, ainsi que la taurine. Il a un rôle dans l'énergie. : quand on manque de Mg, on est fatigué et les cellules de notre corps fonctionnent au ralenti.

Magnésium et stress : un cercle vicieux :

Le Stress oxydatif : un stress entraîne une agression, le corps va libérer des molécules: adrénaline et cortisol : chacune d'elle a des conséquences : l'adrénaline empêche le Mg digéré dans le sang d'être actif, le cortisol le Mg empêche l'absorption par l'intestin. De ce fait, le Mg sera diminué dans les cellules ce qui entraîne l'anxiété, la fatigue et une réception plus grande au stress, ce qui entraîne un cercle vicieux.



Où trouver le magnésium ?

Pour une femme il faut entre 300 et 400 mg par jour, un dosage sanguin (non remboursé) peut indiquer s'il faut une supplémentation en Mg.

Quelques aliments riches en magnésium : Les eaux minéralisées (100mg/L) ; Céréales complètes (pains, ...) ; légumes verts ; légumes secs et soja oléagineux (noix, amandes, ...) ; fruits de mer. Le chocolat noir contient beaucoup de Mg (110mg pour 100g, ce qui représente tout de même une plaquette entière !), mais il ne sera pas autant absorbé car il comporte de l'acide phytique et oxalique qui limitent l'absorption du magnésium.

Probiotiques : il y a différentes souches de bactéries dans la flore intestinale et les probiotiques permettent de rééquilibrer cette flore et donc d'améliorer l'absorption intestinale. Vu toutes les différentes sources de probiotiques existant sur le marché le mieux est de se renseigner auprès d'un professionnel de santé.

Conclusion

Attention aux conseils excessifs, systématiques, qui ne sont jamais applicables à l'ensemble de la population.

Il faut personnaliser son alimentation et ne pas oublier son bon sens.

Une alimentation bien adaptée permet de soulager

Le système nerveux entérique : Le second cerveau du corps !

source Nutrilife



Le saviez-vous ? Après le cerveau, c'est l'intestin qui héberge la plus grande communauté de cellules nerveuses ! Appelé «cerveau abdominal» ou «système nerveux entérique», ce réseau réunit plus de 100 millions de neurones actifs ! Le cerveau du ventre cohabite aisément avec le cerveau principal, sans suivre ni attendre ses instructions. Il gouverne entre autres la motricité des intestins, le passage des nutriments à travers la paroi digestive et la sécrétion d'acide gastrique, acide essentiel à la digestion.

Résolument autonome, le système nerveux intestinal communique avec le cerveau principal par l'intermédiaire du nerf vague. Certes, le cerveau commande l'activité du tube digestif, mais l'intestin à son tour exerce l'action primordiale sur les fonctions cérébrales. Ainsi, le stress, l'anxiété et la panique s'accompagnent de crampes d'estomac, de diarrhées et de ballonnements...

Vous avez peut-être connu certains de ces désagréments... Si c'est le cas, il faut que vous sachiez que dans l'univers du tube digestif, les cellules nerveuses parlent la même langue que leurs cousines cellulaires de la tête. Plus étonnant, 95 % de la sérotonine (neuromédiateur primordial du bonheur et de la sérénité) sont fabriqués par le système nerveux entérique. La sérotonine qui voyage de l'intestin jusqu'au cerveau, est donc étroitement responsable du bien-être psychologique.

De nombreuses maladies telles que le syndrome du côlon irritable, la maladie de Crohn, la colopathie, etc... rompent la perméabilité de la paroi intestinale, libérant ainsi une grande quantité des substances «psycho - actives» dans le tube digestif. Ceci provoque les mouvements anarchiques des intestins, les crampes insupportables et les douleurs aiguës, ayant en contrepoint des états dépressifs et des crises d'angoisse !

Mais ce qui est encore plus que surprenant, c'est que les cellules nerveuses de l'intestin souffrent de maladies similaires de leurs cousines de la tête. C'est ainsi qu'une simple analyse du tube digestif (biopsie rectale) permet de diagnostiquer certaines maladies neuro - dégénératives (ex. la maladie de Parkinson).

Peut-on influencer les fonctions cérébrales, via l'intestin ? C'est un fait plus qu'établi. Par l'intermédiaire du nerf vague, la flore intestinale influence indéniablement la chimie cérébrale. Certaines souches microbiennes (*L. helveticus*, *B. longum*) produisent des substances qui favorisent la survie des cellules nerveuses de l'hippocampe et de la région limbique (zones cérébrales étroitement impliquées dans la mémorisation, l'apprentissage et l'humeur). D'autres bactéries bénéfiques (*L. rhamnosus*, *L. farciminis*) freinent la libération du messager cérébral du stress et de l'anxiété (corticolibérine) par la région cérébrale gouvernante (hypothalamus). Les probiotiques lactiques (*L. rhamnosus*, *L. helveticus* et *B. longum*) potentialisent l'action du GABA, frein cérébral fréquemment utilisé dans la thérapie des troubles anxieux (crises d'angoisse, peur, panique). Une flore intestinale saine a donc un impact incontestable sur les performances cognitives, le comportement dépressif et le stress chronique ! Les entrailles mal entretenues, peuplées des germes indésirables, sont-elles capables de détruire le bien-être mental ?

A connaître, à suivre et à pratiquer en permanence dans son sens actif, comme dans son sens propre et figuré:

Le Bouddha a dit : « **Le sage, c'est celui dont l'intestin fonctionne bien !** »

EULAR 2013, Madrid, 12-15 juin 2013 Rapporté par Françoise Laroche (Paris)

Analyse des coûts directs et indirects de la fibromyalgie à Taïwan ESTIMATING THE BURDEN OF ILLNESS OF FIBROMYALGIA IN TAIWAN BCM Wang et al.

Etude taïwanaise d'analyse des coûts de la fibromyalgie incluant les coûts directs (médicaments, hospitalisations et examens complémentaires) et indirects (absentéisme et présentéisme - qui correspond à la baisse de productivité).

La fibromyalgie représente 1.5% de la population taïwanaise (ce qui est équivalent aux données épidémiologiques des pays occidentaux). Les coûts de santé de la fibromyalgie sont estimés dans cette étude à 2 milliards de dollars par an pour 407 000 Taïwanais. Les coûts directs étaient 2 fois moins importants que les coûts indirects. Ces sommes correspondent à 5600 dollars par patient et par an. L'impact sur les coûts indirects, et notamment du retentissement professionnel sont en rapport avec la douleur mais aussi la fatigue.

La fibromyalgie coûte cher à la vue de ces données. Malheureusement, d'autres auteurs ont rapporté des coûts élevés aux cours d'études épidémiologiques européennes. On peut regretter dans cette analyse que les coûts avant le diagnostic n'aient pas été comparés aux coûts après le diagnostic.

En effet, d'autres études, dont celle de Staud, ont montré une diminution des coûts surtout directs (en examens complémentaires et consultations itératives notamment) lorsque le diagnostic est enfin posé (en moyenne entre 5 et 7 ans) limitant le nomadisme médical.



Mise au point Fibromyalgie (EULAR 2013)

J Mac Beth a fait une très belle mise au point sur les douleurs diffuses et la fibromyalgie. Il a tout d'abord rappelé la prévalence des douleurs chroniques (Breivik, 2006) qui est de 12 à 30% en population générale dans toute l'Europe avec notamment 28% de lombalgies et 24% de douleurs de l'épaule rapportées. Le nombre de sites douloureux est un facteur de risque d'évolution vers des douleurs plus diffuses responsables alors d'un handicap physique et social. La fibromyalgie (ou plutôt certaines formes sévères), pourrait donc être considérée comme l'extrême d'un continuum. Cependant, il est important aussi d'intégrer les facteurs de risque supplémentaires observés au cours de la fibromyalgie favorisant l'évolution vers cet extrême de la courbe.

Il a rappelé les différentes publications depuis 2010 qui ont permis d'améliorer les critères diagnostics de la fibromyalgie et notamment la suppression des « fameux points » à la pression (qui varient en fonction de l'état émotionnel par exemple). En effet, les critères ACR 2010 incluent la douleur mais aussi les symptômes associés permettant de dégager 2 types : le type A avec des douleurs importantes mais peu de symptômes associés et le type 2 avec moins de douleurs mais plus de symptômes associés (Wolfe 2010). Les symptômes associés recouvrent ce que le DSM5 appelle les « Somatic symptoms disorders » c'est-à-dire les syndromes dysfonctionnels (colon irritable, syndrome de l'articulation temporo mandibulaire, vessie irritable...).

Mac Beth a choisi d'actualiser sa mise au point sur la fibromyalgie selon 3 hypothèses : la première a étudié les différences d'incidence selon le sexe, la deuxième hypothèse a exploré l'efficacité des approches associées et la troisième hypothèse a permis d'analyser certains mécanismes physiopathologiques centrés sur la génétique et les troubles du sommeil.

Hypothèse 1 : prévalence de la fibromyalgie selon le sexe :

Le ratio hommes/femmes varie selon les études de 2 à 9, quel que soit l'âge. La prévalence globale publiée par Wolfe est de 2,1% aux USA et est aussi plus importante chez les femmes (Wolfe, Arthritis Care Res 2013). Cependant, le diagnostic est beaucoup plus souvent fait chez les femmes comparativement aux hommes (8% versus 5%). De nombreuses raisons peuvent être évoquées : les femmes ont un accès habituel plus fréquent au soin (via les consultations de gynécologie et de pédiatrie pour leurs enfants par exemple), les femmes parlent plus facilement de leurs problèmes de santé, de leurs difficultés émotionnelles et cherchent plus souvent un support social...



Hypothèse 2 : efficacité des associations thérapeutiques



De nombreuses recommandations concluent à l'importance d'associer les traitements de la fibromyalgie. Il existe à ce jour plusieurs recommandations notamment celles de l'EULAR présentées en 2006 et publiées en 2008 (Carville, Ann Rheum Dis 2008), les recommandations de l'American Pain Society et les toutes dernières recommandations Canadiennes. Mac Beth a présenté les résultats d'une étude sur 442 patientes souffrant de fibromyalgie randomisée en 4 groupes : traitement usuel, thérapies cognitives et comportementales (TCC) par téléphone, exercices et l'association TCC et exercices (Mac Beth, Archives Intern Med 2012). L'évaluation a été effectuée à 6 mois par un auto-questionnaire de changement global d'état de santé.

Les réponses « beaucoup mieux » et « vraiment beaucoup mieux » ont été retenues comme paramètre d'amélioration subjective de l'état de santé perçu par les patients. Les patients du groupe TCC ont rapporté une amélioration 5 fois plus importante et ceux du groupe exercices 6 fois plus importante par rapport au groupe traitement usuel. L'association TCC + exercice n'a cependant pas eu d'effet cumulatif car n'a pas augmenté ces résultats. Comme il est devenu habituel de « vérifier » en IRMf les effets d'une thérapeutique, Jensen a publié en 2012 dans Pain, les réponses fonctionnelles cérébrales des patients souffrant de fibromyalgie ayant suivi un programme de TCC versus contrôle à 12 semaines. Les résultats montrent une augmentation de l'activité des zones d'intégration de la douleur (le cortex préfrontal latéral) en IRMF après 12 semaines de TCC (Jensen, Pain 2012).

Hypothèse 3 : facteurs de susceptibilité et/ou associés – génétiques et troubles du sommeil :

Génétique. On connaît les agrégations familiales avec plusieurs patients souffrant de fibromyalgie au sein d'une même famille. Une étude de jumeaux a montré un *Odds ratio* (rapport relatif rapproché) de 8,5 avec une « hérédabilité » estimée parmi ces jumeaux de 48 à 52%. Différents médiateurs et récepteurs ont été identifiés comme impliqués dans le contrôle de la douleur tels que la sérotonine, la substance P, la Cathécholométhyltransférase (COMT), les récepteurs aux opioïdes et l'axe hypothalamo-hypophysaire. Cependant les études ont été effectuées pour la plupart sur de petits échantillons et ne permettent pas au final de bien comprendre tous les éléments en cause et comment ces éléments physiopathologiques interagissent entre eux pour favoriser la fibromyalgie.

Sommeil : au cours de la fibromyalgie, la latence d'endormissement est augmentée, les réveils nocturnes plus fréquents, les différentes phases de sommeil modifiées et le temps global de sommeil raccourci. Les patients décrivent bien des éléments d'insomnie, un sommeil perturbé et non réparateur. Les troubles du sommeil préexistants à la fibromyalgie favorisent l'émergence des symptômes. En effet, une étude a montré que chez des sujets sans troubles du sommeil, le risque de développer une fibromyalgie n'est pas augmenté et qu'il augmente chez les patients en fonction de l'importance jusqu'à 3,95. Une autre étude a comparé les troubles du sommeil au cours de la fibromyalgie versus la Polyarthrite Rhumatoïde. Les résultats montrent plus de troubles du sommeil par les patients souffrant de fibromyalgie avec pourtant des variations objectives du sommeil moins importantes.

Autres facteurs de susceptibilité : une synthèse des facteurs de risque de fibromyalgie a été résumée lors de cette présentation (Philipps and Clauw 2013). Il s'agit de l'existence d'une baisse des seuils de la douleur (par analyse quantitative de la douleur) notamment aux stimulations mécaniques, d'une diminution de l'antalgie issue des faisceaux antalgiques descendants, du sexe, de la génétique, des événements traumatiques précoces, de l'histoire personnelle médicale (existence préalable de douleurs à plusieurs sites, fatigue, troubles du sommeil, stress et troubles de mémoire) et des distorsions cognitives notamment le catastrophisme.

Conclusion : de nombreuses recherches se poursuivent donc pour mieux faire le diagnostic, mais aussi comprendre la physiopathologie et proposer des thérapeutiques associées.

LE DEROUILLAGE MATINAL : Un symptôme dans la fibromyalgie.

Le dérouillage matinal : c'est lorsque vous vous réveillez le matin, une partie ou toute votre colonne, le bassin ou d'autres articulations sont "ankylosées" difficiles à "mettre en route", donc à se mobiliser. On les ressent comme ankylosées ou engourdis, difficiles à bouger. Et cette sensation peut varier de quelques minutes à plusieurs heures. Dans les cas les plus fréquents, elle s'estompe en moins d'une heure.

Son intensité est influencée par des facteurs personnels (syndrome dépressif, qualité du sommeil) ou externes (qualité du matelas, position dans le lit).

La raideur, la douleur surviennent le matin au réveil ou après une longue période d'immobilisation dans la même position. L'ankylose dont on se plaint au premier lever survient au moment où il faut enchaîner lever, toilette, habillage et petit-déjeuner en un minimum de temps. Elle peut durer de plus d'un 1/4 heure à plusieurs heures, voire toute la matinée chez les personnes atteintes de fibromyalgie et exceptionnellement la journée entière ! Les localisations douloureuses sont souvent multiples, asymétriques, avec une grande fréquence des signes péri-articulaires, notamment musculaires.

Des recommandations de prescription d'exercices pour des adultes souffrant de douleurs ont été publiées par l'American Geriatrics Society. D'après ce travail, les exercices réguliers appropriés (étirements, piscine, marche, vélo, danse, tai-chi...) peuvent notamment :

- réduire la douleur, la fatigue, le déconditionnement ;
- augmenter les amplitudes articulaires, la flexibilité, la force musculaire.

La rééducation vise à entretenir la mobilité articulaire et à coordonner les muscles péri-articulaires : elle évite ainsi l'installation d'attitudes inadaptées ou d'une instabilité articulaire. Différentes techniques ont été proposées chez les sujets souffrant de très longs dérouillages matinaux. Les techniques isotoniques, c'est à dire des exercices d'amplitude et de force égale, sont à privilégier. Le travail sur des postures, en respectant le principe de la non-douleur, peut permettre de récupérer des pertes d'amplitude et ainsi améliorer l'installation au lit, et par suite, le lever du matin. Les massages antalgiques et décontracturants peuvent s'utiliser lors de la période douloureuse ou en préparation d'une séance de posture ou d'étirement. L'amélioration fonctionnelle peut être spectaculaire sur le soulagement de la douleur de mise en route.

Ci-après nous vous indiquons des exercices proposés par un kinésithérapeute sur le web, essayés par Pauline qui y trouve un bon soulagement. C'est une mise en route matinale douce, pour améliorer le dérouillage matinal. Les exercices peuvent être suivis dans leur totalité, ou partiellement, ou adaptés à la sensibilité personnelle.

Des exercices différents peuvent être proposés par votre kinésithérapeute personnel, en fonction de vos douleurs.



« Afin de vous aider à commencer votre journée « du bon pied » voici un petit protocole tout simple, à réaliser tous les matins avant de vous lever, afin de remettre en route vos muscles et articulations.

Cela vous prendra 5 à 10 minutes, et même si je ne vous dirai pas que toutes les douleurs disparaîtront, je vous assure que cela vous aidera à accélérer la mise en route de votre corps et que vous souffrirez un peu moins longtemps. Comme toujours n'oubliez pas que tout est question de régularité, alors essayez d'y penser tous les matins.





Le réveil vient de sonner (ou les oiseaux de chanter), c'est le moment ou jamais de décider ce que sera votre journée ! Je vous propose de la démarrer en prenant soin de vous...» Vous allez passer en 5 minutes de la position couchée à debout en faisant travailler doucement presque toutes les articulations et muscles de votre corps.

- Commencez sur le dos :

- 10 rotations des chevilles dans le sens horaire et anti horaire en allant au maximum des possibilités articulaires
 - 10 flexions du genou droit et 10 du gauche
 - 10 élévations des bras au maximum en allant toucher le plus loin possible derrière la tête
 - 10 flexions de la hanche droite et gauche sur la poitrine (Ramenez vos genoux vers la poitrine)
- Retournez-vous sur le ventre puis sur le dos 5 fois de suite (exercice des transferts).

- Couchez-vous ensuite sur le côté :

- Respirez amplement en gonflant le ventre. Faites 10 cycles respiratoires inspiration / expiration en veillant à ce que le maximum d'air entre dans les poumons. Attention à ne pas hyper-ventiler, au risque d'avoir la tête qui tourne. Inspirez donc lentement le plus longtemps possible et expirez de la même façon.

- Asseyez-vous ensuite au bord du lit, les pieds reposant au sol :

- Faites 10 extensions du genou droit et gauche comme pour shooter dans un ballon (doucement quand même !).
- Ecartez et rapprochez vos jambes 10 fois de suite.
- Croisez les mains derrière la nuque, écartez les coudes, puis faites 10 mouvements de rotations du tronc comme pour regarder derrière vous. Cet exercice est à faire lentement en ressentant bien le mouvement.

- Etirement axial actif = auto grandissement. Le but de cet exercice est de se grandir en inspirant, ayez en tête l'image de quelqu'un qui cherche à gagner des centimètres. 10 répétitions.

- Exercice des transferts :

- Faites assis / debout plusieurs fois de suite sans vous arrêter (10 si possible), respirez bien. Ne vous aidez pas des mains et faites le lentement.

- Enfin levez-vous :

- Faites 2 accroupissements. Si cela vous est impossible, il suffit simplement d'essayer de le faire en allant le plus loin possible sans déclencher la douleur.
- Tenez en équilibre sur le pied droit pendant 10 secondes, et faites de même pour le pied gauche.
- Marchez lentement sur 5 allers / retours dans la pièce où vous êtes.

Il ne vous restera plus qu'à aller prendre un vrai petit déjeuner ! Pourquoi pas un yaourt, 50 g de céréales, un œuf, quelques figues sèches et un thé vert ?

Menu idéal contre l'arthrose !

Faites ça tous les matins et vous m'en direz des nouvelles !

Un peu d'exercice, une alimentation saine et la vie est bien plus belle...

Jérôme, le kiné du web. Source : le guide des gestes simples (Calaméo)