



Illhaeusern

## ASSOCIATION DES FIBROMYALGIQUES D'ALSACE

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

Tél. : 03 89 48 57 22

site : [www.fibroalsace.org](http://www.fibroalsace.org)

email : [afalsace@cegetel.net](mailto:afalsace@cegetel.net)

**LIEN N° 40 Juillet 2019**

Association affiliée au **CeNAF**, Alliance Maladies Rares

## PLAN DU JOURNAL

pages	3	: Les petites abeilles	10 - 11	: Antidépresseurs et douleurs
	4	: Infos AFA	12 - 13	: CeNAF et Balade Solidaire
	5 - 6	: A.G. AFA	14	: EULAR
	7 - 8	: Pilates et Qi Gong	15	: Protocole FibroQualLife
	9	: Présentation INCI et EURIDOL	16 - 17	: Articles alimentation



### **Mot de la présidente**

*Chers adhérents,*

*Un nouveau semestre de passé, nous voilà déjà en plein été, bien précocement cette année.*

*Le printemps a été chargé, entre assemblée générale, balade solidaire à Mulhouse et réunion d'information à Lingolsheim, sans oublier le suivi quotidien des informations médicales.*

*Dans ce nouveau Lien, vous trouverez plusieurs articles qui nous ont été transmis par le Docteur Michel Barrot, du laboratoire INCI. Un grand merci à lui pour son implication, toujours à l'écoute de nos besoins et prêt à nous écrire des textes compréhensifs pour les citoyens lambda que nous sommes.*

*Ci-après une présentation de leurs travaux et de l'école EURIDOL, ainsi qu'une explication de l'action des médicaments dits antidépresseurs pour les douleurs chroniques.*

*Une réunion d'information se tiendra le samedi 28 septembre à la clinique Ste Barbe à Strasbourg. Nous espérons votre venue en nombre, pour vous rencontrer et dialoguer.*

*Bon été à vous et vos proches.*

*Amicalement.*

*Martine Gross*

*Attachons nous à reconnaître le caractère si précieux de chaque journée.*

*Dalai Lama*

## Le coin des petites abeilles



### janvier :

- préparation et rédaction des articles du journal n°39
- réunion de travail courrier

### février :

- préparation de l'assemblée générale
- révision des comptes
- mise sous plis du journal n° 39

### mars :

- Assemblée Générale de l'AFA
- intervention de Madame Soazic Le Tallec, 90 personnes présentes
- réunion de travail courrier



### avril :

- Assemblée Générale du CeNAF (Paris)
- participation aux réunions de préparation du mois du cerveau
- réunion de travail courrier

### mai :

- conseil d'administration AFA
- contacts avec les journaux régionaux pour le protocole FibroQualLife
- mois du cerveau à Mulhouse, tenue d'un stand à la balade solidaire
- réunion d'information à Lingolsheim, 70 personnes présentes
- réunion de travail courrier



### juin :

- préparation et rédaction du journal n° 40
- 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.

### ★ Réunion d'information

**Samedi 28 Septembre 2019 à 14h30**, Clinique Ste BARBE, 29 rue du Faubourg National à STRASBOURG, salle de conférence. Entrée libre.

Intervenante : Madame Marie CAILLIAUX : l'accompagnement et autonomisation du patient par l'auto-hypnose dans le cadre de la fibromyalgie.

- questions – réponses
- point sur les informations récentes sur la fibromyalgie
- échanges entre participants, pot de l'amitié

**Inscription obligatoire** (demandée par l'établissement).



★ Congrès national de la Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur du 27 au 29 Novembre, au Palais des Congrès à Strasbourg.

**Réservé aux professionnels de la santé.**

L'association sera présente les 3 jours avec un stand d'information.



La réunion du 25 mai à Lingolsheim



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du 30/03/19 pour l'exercice clôt au 31/10/2018

Liste de présence : Membres présents : 22 (dont bénévoles). Pouvoirs distribués : 36  
Nombre de membres au 31/10/2018 : 178

### Rapport moral de la présidente :

Chers adhérents, Mesdames, Messieurs,

Nous vous souhaitons la bienvenue et vous remercions de votre présence à cette assemblée générale.

Lors de cette année 2018, nous avons fêté les 20 ans de notre association avec l'organisation de deux événements : l'assemblée générale du 26 avril avec un pot de l'amitié amélioré, moment festif qui a été très apprécié par les personnes présentes.

Ainsi que le congrès du 9 juin à Strasbourg avec 6 intervenants. 100 personnes présentes, avec entre autre une quinzaine d'étudiants et des professionnels de santé.

Par contre, ces deux événements ont été suivis par peu d'adhérents, ce qui est bien dommage. Bien sûr, nous essayons de diffuser par notre journal «le Lien» les comptes - rendus des interventions, cependant l'échange direct avec les participants est irremplaçable. Notre association a depuis toujours privilégié le contact avec les services hospitaliers de la région. Aujourd'hui les principales consultations douleurs prennent en charge les personnes en recherche de diagnostic.

Nous avons régulièrement des appels téléphoniques, et des mails parfois très longs, de personnes complètement perdues, ne sachant plus que penser devant les multiples groupes facebook et autres, et les diverses « révélations », souvent erronées. Ces groupes ne survivent pas longtemps devant la somme de travail nécessaire, le groupe Fibro'actions qui s'est créé il y a 4 ans, et qui disait haut et fort que les associations existantes n'ont rien fait en 20 ans, a disparu.

Ce phénomène engendre beaucoup d'angoisses, des personnes ayant d'autres problèmes de santé sont persuadées d'être fibromyalgique, ce qui entraîne un nomadisme médical important. Derrière un écran il manque l'essentiel, le partage.

A l'accueil téléphonique les mardis et mercredis matins, donner de l'espoir est souvent indispensable et certains échanges demandent beaucoup de patience. Merci à Patricia et Pauline et aux personnes bénévoles qui sont fidèles au poste.

Malgré ces actions, l'association perd depuis quelques années des adhérents. Ceci nous donne quelques soucis, nos bonnes réserves financières ne sont pas perpétuelles ! Nous terminons l'année avec un petit déficit financier de 138 €.

Notre compte « Recherche » a pu être augmenté grâce à plusieurs dons, notamment 1.500 € du club service Kiwanis de Strasbourg-Kléber. Des personnes nous soutiennent également parce qu'ils ont un malade dans leur entourage.

.../..





Avec le solde disponible, nous avons pu à nouveau soutenir le laboratoire INCI de Strasbourg, via un don à la plateforme de l'Université d'Alsace de 5.000 €. Ce don permettra d'aider au financement de deux chercheurs de ce laboratoire CNRS.

Au niveau national, le CeNAF a toujours le contact avec le Ministère de la Santé et l'INSERM. Nous attendons avec impatience le résultat de l'expertise collective sur la fibromyalgie qui pourra faire avancer la prise en charge de la fibromyalgie par la Sécurité Sociale et les organismes sociaux.

Aider fait du bien. C'est une parole de médecin, les neurosciences nous l'affirment. Alors si vous voulez aller mieux, venez nous rejoindre pour donner un peu de votre temps et énergie ! Pour l'association c'est une nécessité.

En restant regroupés, nous pouvons continuer à faire avancer la prise en charge médicale et sociale de la fibromyalgie, comme nous avons pu le faire pendant ses 20 dernières années.

Merci.



Rapport de la trésorière :

Madame Patricia VETSCH, trésorière, présente les comptes de l'exercice qui se soldent par une perte de 138,34 €.

Rapport des réviseurs aux comptes : Mesdames Simone SCHMITT et Chantal SIMONUTTI certifient la sincérité et la régularité des comptes présentés.

Vote des réviseurs aux comptes pour l'exercice au 31/10/2018 :

Mesdames Simone SCHMITT et Chantal SIMONUTTI se représentent. Approuvé à l'unanimité.

Vote des cotisations 2020 : cotisation de base : 33 € ; membre bienfaiteur à partir de 45 €.

Elections au Conseil d'Administration : Mesdames Pauline BORTMANN, Cécile SPENGLER et Marie-Christiane GRENIER sont rééligibles et se représentent. Réélections adoptées à l'unanimité.

L'ordre du jour étant épuisé et personne ne demandant plus la parole, Madame Martine Gross déclare la séance levée à 15h00.

Le Conseil d'Administration se compose de :

- Madame Martine GROSS, présidente.
- Madame Cécile SPENGLER, vice-présidente.
- Madame Pauline BORTMANN, secrétaire.
- Madame Patricia VETSCH, trésorière.
- Madame Annick KRANZ, secrétaire adjointe.
- Madame Marie-Christiane GRENIER

**Intervention de Madame Soazic LE TALLEC**  
samedi 30/03/19 au C.R.M. à Mulhouse

**Méthode PILATES et QI GONG**

Madame Soazic Le Tallec a expliqué la technique de la méthode PILATES, suivie d'une démonstration avec 4 pratiquants, très appréciée.

Dans le PILATES, les mouvements proposés visent le tonus et l'harmonie corporelle. Ce sont des techniques de gymnastique qui permettent de :

- développer un centre fort (abdominaux, plancher pelvien) pour maintenir son dos droit et aligné.
- tonifier globalement tout son corps en douceur.
- adopter les bonnes postures en toutes circonstances et se les approprier.
- affiner sa silhouette.
- renforcer les muscles en douceur en respectant son corps.
- prendre conscience de son schéma corporel.
- travailler les muscles profonds et l'équilibre.
- travail de la souplesse.

Description :

- Les mouvements proposés activent d'abord le centre du corps (abdominaux) et le périnée afin de constituer une ceinture de maintien forte.
- Fluidité, concentration, alignement et stabilité sont les maîtres mots de la pratique accompagnés par la respiration.
- Des variations et des approfondissements, des exercices avec du petit matériel varié sont proposés tout au long de l'année.

Pour adultes et seniors amateurs de techniques douces et efficaces pour se maintenir en forme.





**PILATES Cours pour la saison 2019-2020 :**

- Espace 110 - ILLZACH : mardi 12h15-13h15 et jeudi 9h-10h (préciser avec Soazic)
- Centre Pax - MULHOUSE : lundi 18h45-19h45 et mardi 9h-10h
- FASILADANSER, 128 rue d'Illzach - MULHOUSE : vendredi 12h30-13h30



**Zhi Neng Qi Gong : Qi Gong de l'intelligence du cœur et des capacités**

« Souplesse et joie, clés de la longévité ! »

Objectifs et bienfaits : souplesse des articulations et des tendons, circulation du Qi-énergie, stretching des méridiens d'acupuncture, vitalité, fluidité, tonification musculaire douce, centrage, détente corps-esprit, expérimentation du Qi.

Une merveilleuse pratique d'entretien corporel et d'équilibrage physiologique et émotionnel.

- \* Pratique des 3 trésors : le corps, le Qi-énergie, la conscience
- \* Faire émerger et circuler le Qi-énergie dans tout le corps
- \* Entretenir les organes, la circulation sanguine, le système nerveux central

Les **Arts énergétiques** sont accessibles tant aux sportifs qu'à ceux qui ne le sont pas du tout, peu importe l'âge. Il n'y a pas de recherche de performance, chacun pratique selon ses capacités.

**QI GONG Cours pour la saison 2019-2020 :**

- Espace 110 - ILLZACH : lundi 12h15-13h15 (préciser avec Soazic)
- Hochstatt – salle Shyrr en face l'église : jeudi 10h30-11h30
- FASILADANSER (128 rue d'Illzach – MULHOUSE) : jeudi 12h30-13h30

**Contact**

Madame Soazic LE TALLEC

06 80 23 47 71







## RECHERCHE MEDICALE ET FORMATIONS

### L'Institut INCI

- L'Institut des Neurosciences Cellulaires et Intégratives (INCI) est un des laboratoires de la «Strasbourg Pain Initiative» et le principal laboratoire du CNRS travaillant dans le domaine de la douleur.

Son directeur, le Dr. Michel BARROT, est expert douleur auprès de l'ITMO AVIESAN (<https://itneuro.aviesan.fr/>), structure gouvernementale rassemblant l'ensemble des acteurs publics de la recherche.

Les travaux menés à l'INCI couvrent la compréhension des mécanismes et voies de la douleur, les aspects développementaux de la douleur (périnatalité et enfance), les liens entre douleur chronique et émotions, et la compréhension des traitements de la douleur chronique et de leurs effets indésirables (antidépresseurs et opiacés principalement) ainsi que le développement de nouveaux traitements.

Ces recherches sont notamment pionnières dans la modélisation et la compréhension du lien entre douleur chronique et troubles de l'humeur (anxiété, dépression), travaux récompensés par la Médaille de Bronze du CNRS et le Prix IdEx « Espoir » de l'Université de Strasbourg et menés par une équipe dont le projet vient d'obtenir le label « Equipe FRM ».

Les travaux de l'INCI ont aussi permis de mieux comprendre pourquoi certains antidépresseurs peuvent soulager des douleurs chroniques et expliquer en quoi cette action est indépendante de celle que ces médicaments ont sur la dépression elle-même. Ces avancées ont obtenu le Prix 2018 de l'Institut de France dans le domaine de la lutte contre la douleur.

Les recherches sur l'ocytocine, et notamment sur son action analgésique, ont été récompensées par les Prix Albert Sézary de l'Académie de Médecine et Maurice Girard de l'Académie de Pharmacie. Celles menées à l'hôpital sur la douleur chez les prématurés, et notamment sur l'impact des odeurs sur les prématurés, ont reçu le prix Coup de Cœur de « La Recherche » 2018.

La direction du CETD (Dr. Eric Salvat, Centre d'Evaluation et de Traitement de la Douleur) des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg est affiliée à l'INCI pour ses recherches, et participe actuellement à une étude de l'influence de l'exercice physique sur la fibromyalgie (protocole FibroQualLife, voir site de l'AFA).



### EURIDOL

L'Initiative Douleur (ou « Pain Initiative ») de Strasbourg regroupe 19 équipes et services de l'Université de Strasbourg, du CNRS, de l'INSERM et des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

Ces équipes de recherche de 10 laboratoires publics et de services hospitaliers rassemblent plus de 200 experts neuro-scientifiques, chimistes, médecins, sociologues et psychologues, dédiés à comprendre et combattre la douleur.

Dans le cadre du Programme d'Investissements d'Avenir gouvernemental, la « Strasbourg Pain Initiative » a obtenu la création d'une École universitaire de recherche (EUR) : EURIDOL.

C'est la seule EUR en France sur la douleur qui forme, du Master au doctorat, les futurs spécialistes du domaine. Le Professeur Pierrick POISBEAU, directeur de cette école, est le nouveau vice-président de la SFETD (Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur). Cette Initiative Douleur est aussi un des projets prioritaires de la campagne « Tous Nobels ! » pour la Fondation Université de Strasbourg (<https://fondation.unistra.fr/projet/douleur/>), plus importante fondation universitaire en France.



## 2ème partie : Les antidépresseurs pour soulager la douleur.



Certains antidépresseurs sont parmi les traitements de première intention de douleurs chroniques, en particulier des douleurs neuropathiques. Cela peut parfois surprendre les patients qui peuvent croire que le médecin cherche à soigner un aspect psychiatrique ou pense que leur douleur est un problème psychologique. En fait, il n'en est rien...

La découverte date du siècle dernier. En 1960, des médecins de Marseille ont publié une observation : un de leurs patients souffrait de douleur neuropathique, donc sans origine psychologique, et ils n'arrivaient pas à soulager cette douleur... mais ce patient avait aussi une dépression et les médecins lui ont donc prescrit un antidépresseur, l'imipramine : la douleur a également été soulagée. Puis dans les années 1970-80, des études contrôlées ont été menées, qui ont alors prouvé qu'effectivement certains antidépresseurs, mais pas tous, pouvaient soulager les douleurs neuropathiques, c'est-à-dire des douleurs liées à une lésion, de nerf par exemple, ou à une pathologie, comme le diabète, qui affectait le système nerveux.

Ce qui a également été démontré, c'est que cette action n'avait rien à voir avec la présence ou non de dépression.

Parmi ces antidépresseurs couramment utilisés face aux douleurs neuropathiques, on peut citer un antidépresseur que l'on appelle tricyclique, l'amitriptyline, ou une molécule plus récemment mise sur le marché, la duloxétine (Cymbalta®). Mais selon les pays, d'autres antidépresseurs sont également disponibles ou ont été utilisés pour soulager des douleurs neuropathiques, comme la nortriptyline, la clomipramine, l'imipramine ou la désipramine qui sont proches de l'amitriptyline, ou comme la venlafaxine ou le milnacipran, plus proches de la duloxétine.

Ces médicaments ne sont toutefois pas parfaits : seule une partie des patients va répondre au traitement, le soulagement n'est jamais ou rarement total et les effets indésirables peuvent parfois conduire à l'arrêt du traitement... mais ils restent parmi les meilleures options thérapeutiques actuellement. Dans divers pays, ces antidépresseurs ont aussi obtenu une autorisation officielle dans la fibromyalgie après avoir démontré leur efficacité, mais là encore incomplète et pas présente chez tous les patients.

### Comment expliquer cette action des antidépresseurs sur la douleur ?

Il est important de garder à l'esprit que le mot « antidépresseur » est juste une étiquette qui a été collée sur une famille de médicaments... C'est en fait une des différentes choses que ces médicaments peuvent faire, soulager la dépression, mais ce n'est pas le mécanisme par lequel agit la molécule constituant le médicament.

Dans le système nerveux, l'information circule le long des neurones sous la forme d'un signal électrique, mais pour passer d'un neurone à l'autre cela se fait sous la forme d'un signal chimique qui est libéré dans les synapses, qui sont en fait les relais entre 2 neurones. Lorsque ces messagers chimiques ont délivré leur message, ils doivent être éliminés, et un des mécanismes qui permet cette élimination ce sont des transporteurs qui recapturent les messagers, les enlevant ainsi de la synapse et évitant l'excès de signal.

.../...

Au niveau moléculaire, les antidépresseurs agissent en bloquant certains de ces sites de recapture. Le signal reste alors plus longtemps et plus fort. Si l'on va plus loin dans le détail, ce ne sont pas tous les signaux qui sont amplifiés par les antidépresseurs, mais plus spécifiquement deux messagers chimiques, appelés sérotonine et noradrénaline. Lorsque cette action a lieu dans le cerveau, dans les régions qui contrôlent les émotions et la motivation, l'effet peut alors être antidépresseur.

Lorsque cette action a lieu dans les parties du système nerveux qui contrôlent la douleur, alors l'effet peut être anti-douleur. C'est pour cela qu'un même médicament a ces 2 effets séparés, mais comme c'est celui sur la dépression qui a été découvert en premier, le nom d'« antidépresseur » est resté...

Si ce point de départ du mécanisme d'action est connu depuis longtemps, c'est en fait grâce à la modélisation chez l'animal que l'on a pu récemment mieux comprendre comment se faisait le soulagement de la douleur. Pour cela, il a fallu reproduire la douleur neuropathique chez l'animal. Cela peut se faire par exemple grâce à des rongeurs diabétiques, ou en créant chez la souris une compression de nerf (comme le nerf sciatique) et en testant la sensibilité de la patte grâce à des filaments de von Frey, outils aussi utilisés par les médecins lorsqu'ils évaluent l'hypersensibilité des patients. Dans ces modèles, comme chez l'homme, le traitement par antidépresseur va soulager cette hypersensibilité, soit de façon rapide à forte dose, soit de façon différée dans le temps lors d'un traitement prolongé à dose plus modérée. Les scientifiques ont ainsi pu étudier comment ce soulagement avait lieu et découvrir qu'il y avait au moins deux mécanismes mis en jeu.

D'un côté, à forte dose, un mécanisme qu'on appelle « central » est mis en jeu, ce qui veut dire qu'il implique le cerveau et la moelle épinière. Il passe en fait par ce qu'on appelle les « contrôles descendants »... ce sont les contrôles que le cerveau exerce sur la moelle épinière et qui modulent l'information douloureuse. Ce mécanisme met en jeu des récepteurs de la noradrénaline qui s'appellent les récepteurs alpha2A. Et indirectement ce mécanisme a aussi besoin de la présence de certains récepteurs opioïdes (récepteurs par ailleurs responsables de l'action de la morphine par exemple).

D'un autre côté, en traitement chronique, un mécanisme qu'on appelle « périphérique » est mis en jeu, ce qui veut dire qu'il passe par une action sur les nerfs et sur les ganglions rachidiens. Ce mécanisme met aussi en jeu des récepteurs de la noradrénaline, mais cette fois-ci ce sont les récepteurs bêta2. Et indirectement, il a aussi besoin d'un récepteur opioïde, mais cette fois-ci périphérique.

En fait, ce mécanisme qui se met en place après un certain temps de traitement, agit sur la neuro-inflammation, c'est-à-dire qu'il soulage certains aspects de l'inflammation du système nerveux qui a été provoquée par la lésion nerveuse à l'origine de la douleur.

Comprendre ces mécanismes par lesquels agissent les médicaments actuels est important, pas juste par le savoir que cela apporte (comment ça marche ?), mais aussi parce que cela permet de mettre en évidence des éléments clés de l'effet thérapeutique qui peuvent conduire à la conception de nouveaux médicaments.

Une part importante des travaux ayant permis cette meilleure compréhension de l'action des antidépresseurs sur la douleur neuropathique a été menée à Strasbourg, et cette avancée a été cette année récompensée par le prix de l'Institut de France dans le domaine de la lutte contre la douleur (prix de la Fondation Unité-Guerra-Paul-Beaudoin-Lambrecht-Mañano).

# Le Marcheur du CeNAF



GR10 la traversée de la chaîne des Pyrénées en randonnée pédestre, d'Ouest en Est soit environ 900 km

Jean-Yves BOUARD est un dur à cuire : il a décidé de faire le GR10 accompagné d'un ami. Malgré le désistement de cet ami (pour des raisons familiales) il est parti seul pour faire connaître la fibromyalgie. Il connaît bien la maladie car son épouse en est atteinte.



Il s'est renseigné sur la pathologie pendant plus d'une année : que dire pour apporter les bonnes informations ?

Il a fait le tour des associations et a **décidé de soutenir l'action du CeNAF** car il s'est retrouvé dans notre démarche.



Départ le 15 juin d' Hendaye tôt le matin :

Après une journée d'action à couvrir les premiers kilomètres et une halte bien méritée, la 2<sup>ème</sup> journée a été marquée par une collision avec un vététiste de 76 ans, au détour d'un virage. Reparti avec des contusions, tout comme le vététiste, les petits soucis de courbatures ont pointé le nez le lendemain et l'ont obligé à lever le pied.

*Photo : Jean -Yves Bouard , Marie-Gè Marignale ( CeNAF)*

Le 3<sup>ème</sup> jour, il a fini par consulter un médecin car les douleurs étaient trop présentes : traitement anti-inflammatoire et repos conseillé.

Les conseils du médecin seront-ils suivis à 100% ? Lui seul, marcheur décidé pourrait donner une réponse, c'est quelqu'un qui va au bout des choses...tout comme les fibros !

L'association « Les Amis du GR10 » le suit, il est également attendu par des maires à qui il a fait part de son engagement sur ce sentier de grande randonnée.

Le 19 juin à Saint-Etienne de Baigorry (Pays Basque).

Le randonneur a repris son chemin et nous avons été reçus par M. le Maire (J-M Cascarat). L'état de notre sportif est préoccupant car malgré les médicaments, il souffre maintenant d'une hanche. Malgré tout, nous l'avons laissé où il a arrêté son parcours mais il lui faudrait beaucoup plus de repos. Il a repris son chemin avec l'arnica à portée de main.

Le 20 juin : Notre marcheur doit stopper son périple après avis du médecin. Repos obligé pendant 2-3 semaines, il ne perd pas confiance et va changer l'approche. Avec une aide, il pourra se soulager de quelques kilos avec l'accompagnement quotidien en camping-car.

Pour le moment, il attend que son état s'améliore.

Pour suivre la suite de son périple, site facebook du CeNAF : <https://www.facebook.com/pg/assocenaf/posts/>

Photo : Marie-Gé Marignale (CeNAF) , Jean-Yves Bouard ( le randonneur), JM Cascarat (le Maire)



### BALADE SOLIDAIRE à MULHOUSE



L'association a participé le 19 Mai à la 1ère Balade Solidaire, organisée par le Collectif du Mois du Cerveau à Mulhouse.

Plusieurs associations étaient présentes pour donner les renseignements sur leur actions.

Malgré la météo un peu décourageante le matin, Caroline, Martine et Odile ont eu quelques contacts avec des personnes intéressées.



Notre stand avec les bénévoles Odile et Caroline



### **L'association anti-épileptique et anti-dépresseur est-elle plus efficace dans la fibromyalgie?**

Par le Pr Pascale Vergne-Salle. D'après la communication : The effect of combined pregabalin and duloxetine in functional status, quality of life and psychological status in fibromyalgia. Samar Abd Alhamed Tabra et al.

Selon les recommandations de l'EULAR, la prégabaline et la duloxétine sont des traitements médicamenteux recommandés dans certaines formes sévères de fibromyalgie (FM) avec troubles anxio-dépressifs. Peu d'études ont évalué l'association de ces traitements.

Méthodes : 120 patients répondants aux critères ACR 2010 ont été randomisés dans 4 groupes : 1) prégabaline 200 mg/j, 2) duloxétine 60 mg/j, 3) prégabaline 200 mg/j + duloxétine 30 mg/j, 4) placebo pendant 6 mois. Tous les autres traitements ont été arrêtés avant l'inclusion. Les patients avec des antécédents de maladie psychiatrique ont été exclus. Les évaluations ont été faites à l'inclusion, à 3 et 6 mois.

Résultats : L'impact de la FM, la qualité de vie, le score d'anxiété et de dépression se sont améliorés dans les groupes 1, 2 et 3, à 3 et 6 mois, alors qu'il n'y avait pas d'amélioration significative dans le groupe placebo. L'amélioration est supérieure dans le groupe association de traitements comparé aux groupes monothérapie.

Conclusion : l'association prégabaline et duloxétine semble supérieure à chacune des monothérapies. Les différences statistiquement significatives sur les évaluations semblent cependant faibles. L'association de ces traitements pourrait être utile, mais probablement dans certaines formes de FM sévère réfractaire avec des éléments anxio-dépressifs pour respecter les recommandations de l'EULAR. Par ailleurs, il faut prendre en compte les effets indésirables.



### **Amélioration de la qualité de vie dans la FM : faut-il choisir des exercices physiques à sec ou aquatiques ?**

Par le Pr Pascale Vergne-Salle. D'après la communication : Comparative effectiveness of land and water-based exercise on quality of life of patients with fibromyalgia: preliminary findings from the al-ándalus randomised controlled trial. Blanca Gavilán Carrera et al.

Plusieurs études ont montré l'efficacité des exercices physiques dans la fibromyalgie (FM), les types d'exercices étant différents. L'objectif de cette étude était de comparer l'efficacité des exercices à sec et des exercices aquatiques sur la qualité de vie.

Méthodes : Sur 272 FM randomisées initialement, 171 ont remplis toutes les évaluations avec une observance supérieure à 70%. Les 3 groupes étaient : exercices à sec n=48, exercices aquatiques n=42, contrôles n=61, avec soins habituels et conseils d'activité. Le programme comportait 3 sessions de 60 minutes par semaine pendant 24 semaines, avec entraînement cardio-respiratoire, force musculaire et souplesse.

La qualité de vie a été évaluée à l'inclusion, à la fin du programme et 12 semaines après la fin.

Résultats : Les modifications de la qualité de vie entre l'inclusion et la fin du programme sont supérieures dans le groupe exercices à sec sur le rôle physique, la douleur, la santé générale, la fonction sociale, le rôle émotionnel, la santé mentale et la composante mentale. Dans le groupe exercices aquatiques, ces modifications ne sont pas significatives comparé au groupe exercices à sec et au groupe contrôle.

12 semaines après la fin du programme, les modifications de la qualité de vie par rapport à la baseline sont plus importantes dans le groupe exercices à sec pour le rôle physique, la douleur, la fonction physique et la composante physique. Dans le groupe exercices aquatiques, ces modifications ne sont pas significatives comparé au groupe exercices à sec et au groupe contrôle. Les hypothèses pour expliquer la supériorité des exercices à sec sont l'obtention d'une meilleure aptitude physique, des exercices plus proches de ceux de la vie quotidienne et un effet à plus long terme par rapport aux exercices aquatiques.

Conclusion : Les exercices à sec plus faciles à mettre en oeuvre ont probablement une efficacité supérieure aux exercices aquatiques en termes de qualité de vie dans la FM. L'amélioration dans le domaine physique et la douleur persistent 12 semaines après la fin du programme d'entraînement.

## Protocole FibroQualLife

A la demande de Monsieur le Professeur Jehan LECOCQ, nous avons fait paraître l'annonce suivante dans les journaux régionaux, suivie par une présentation de l'apport physique pour les fibromyalgiques le 25 mai.

Le protocole a débuté en 2016 avec un objectif de 100 personnes participantes. 85 personnes ont déjà fini le protocole. La réunion du 25 mai et les articles dans la presse ont permis d'avoir de nouveaux contacts, la fin du protocole étant fixée au troisième trimestre 2020.

Le protocole débute par une période d'inclusion, les séances d'activités physiques ont lieu deux fois par semaine par petits groupes pendant 16 semaines, suivies par deux visites de contrôle.

L'université de Strasbourg va poursuivre le protocole avec un suivi à 2 et 4 ans de tous les participants, afin d'étudier leurs activités après la prise en charge.

Les personnes diagnostiquées fibromyalgiques, habitant près de Strasbourg, de moins de 60 ans, peuvent contacter le Centre d'Investigation Clinique au Nouvel Hôpital Civil, au numéro : 03 63 55 10 30 pour tous renseignements complémentaires.



**SANTÉ Appel à volontaires**

# Une étude sur la fibromyalgie

Une étude sur la fibromyalgie a besoin de volontaires. Une réunion d'information a lieu à Lingolsheim le 25 mai.

**L'ASSOCIATION** des fibromyalgiques d'Alsace (AFA), qui rassemble depuis 1998 les personnes atteintes de fibromyalgie des deux départements alsaciens, tient une réunion d'information samedi 25 mai à Lingolsheim. Il y sera question du protocole FibroQualLife, présenté par le Pr Jehan Lecocq. Spécialiste en médecine physique et de réadaptation à l'institut universitaire Clemenceau, à Strasbourg, celui-ci présentera les avancées de la recherche sur l'apport de l'activité physique dans la qualité de vie des personnes atteintes de fibromyalgie. Cette étude est primordiale pour la prise en charge de la fibromyalgie par les autorités de santé. Les résultats obtenus permettront d'avoir un poids important dans les négociations, autant avec le ministère de la Santé qu'avec les mutuelles, pour une participation financière.

**15 personnes recherchées**

Un appel est fait pour de nouveaux participants à cette étude : il manque actuellement une quinzaine de volontaires pour atteindre le quota prévu de 100 personnes. Le manque de participants entraînera un résultat final qui aura moins de valeur sur le plan scientifique : l'étude aurait moins d'impact sur les instances universitaires, les revues médicales scientifiques, et surtout auprès des pouvoirs publics. Le protocole FibroQualLife est la seule étude en double aveugle en France, soutenu par l'Université de Strasbourg et encadré par des médecins. Les personnes volontaires bénéficient d'un contrôle médical avant d'être incluses dans l'étude. L'activité physique se déroule en petits groupes, soit au centre de réadaptation Clemenceau, soit au sein de deux associations sportives pour du fitness et des sorties à vélo. Les premiers résultats montrent une qualité de vie nettement améliorée, avec moins de consommation de médicaments, notamment moins d'opioïdes, et une mobilité retrouvée. ■

► Samedi 25 mai à 14h30, foyer catholique, 2 rue des Écoles à Lingolsheim. 03 89 48 57 22 ou [fibroalsace@cegetel.org](mailto:fibroalsace@cegetel.org). Pour participer à l'étude, 03 69 55 10 30 (service CIC au Nouvel hôpital civil de Strasbourg).

## L'Académie de pharmacie appelle à serrer la vis sur les compléments alimentaires



Dans un rapport, l'Académie nationale de pharmacie met en garde contre les compléments alimentaires à base de plantes et appelle à durcir la réglementation.



En vente libre non seulement en officine mais aussi dans les rayons des grandes et moyennes surfaces, des boutiques bio et bien-être ou sur internet, ces produits séduisent : un Français sur cinq en consomme régulièrement. Le public les croit sûrs, puisqu'autorisés à la vente, et inoffensifs au prétexte que plante rime avec « naturel ».

Sans forcément savoir que leur mise sur le marché, s'agissant d'un complément alimentaire - donc d'un aliment - ne répond pas aux mêmes exigences réglementaires qu'un médicament (balance bénéfique risque étayée d'études) : une simple déclaration suffit à les faire enregistrer, sans que les autorités ne vérifient l'allégation d'innocuité dont la responsabilité pèse sur le fabricant.

Sans mesurer non plus qu'il existe de réels risques d'interaction entre les plantes qui composent environ 64 % de ces compléments, et des traitements médicamenteux en cours. Les phyto-œstrogènes du soja font mauvais ménage avec certains traitements anticancéreux, dont ils altèrent l'efficacité. Le Citrus maxima (pamplemousse) est connu pour augmenter les effets indésirables de certains traitements, anticholestérol notamment, mais rien n'exige aujourd'hui qu'il soit mentionné sur l'étiquette. « Les médecins sont trop peu formés aux interactions phytothérapie médicaments, regrette le Pr Jean-Pierre Fouchet, rapporteur de l'Académie sur ce dossier : ils devraient néanmoins toujours penser à poser la question à leurs patients en consultation ».

### Des médicaments qui s'ignorent :

Dans la jungle des compléments alimentaires, l'Académie de pharmacie met particulièrement en garde contre ceux qui, sous l'allégation « d'améliorer le transit intestinal » ou la promesse d'un « ventre plat », contiennent des principes actifs (hétérosides hydroxyanthracéniques) identiques à ceux de médicaments classés comme « laxatifs stimulants », aussi puissants qu'irritants pour le tube digestif. Suc d'aloë, racine de rhubarbe de chine, sené, écorce de bourdaine ne devraient ainsi pas avoir droit de citer dans la liste des 540 plantes autorisées pour les compléments alimentaires, établie par arrêté ministériel le 24 juin 2014.

« Ces plantes n'ont jamais été utilisées comme aliments, souligne Pierre Champy, du laboratoire de pharmacognosie de l'Université Paris Sud : si elles n'ont aucune vertu alimentaire, elles ont en revanche des propriétés pharmacologiques, qui nous amènent à les considérer comme des médicaments ».

À ce titre, elles nécessiteraient au minimum de préciser posologie et durée de traitement à ne pas dépasser. Outre que ces principes actifs sont clairement contre-indiqués pour les moins de 12 ans et en cas de syndrome occlusif, de douleurs abdominales de cause indéterminée, de rectocolite ou de maladie de Crohn, ils se révèlent en effet dangereux. Leur usage à long terme engendre un risque de dépendance, de lésions définitives de la paroi intestinale (maladie des laxatifs), d'hypokaliémie et de déshydratation.

### Réviser la réglementation

Dans ce contexte, les académiciens demandent « une révision rapide » de la liste des plantes autorisées dans les compléments alimentaires et plaident pour un renforcement du dispositif de nutrivigilance et une information plus exhaustive des consommateurs.

Source : [Legeneraliste.fr](http://Legeneraliste.fr) Claudine Proust



# ÉPICES

## Une pincée par jour éloigne le médecin

Riches en antioxydants et autres composés actifs, poivre et autres aromates offrent de multiples bienfaits. Aussi la consommation d'épices devrait-elle être quotidienne.

PAR LAURENCE PLUMEY MÉDECIN NUTRITIONNISTE. EPM NUTRITION.

Elles venues de pays lointains furent le symbole du luxe et du raffinement au point d'avoir été longtemps l'enjeu d'un commerce florissant transitant par les pays autour de la Méditerranée (Égypte, Rome, Moyen Orient) et d'au-delà (Indes Orientales...). Actuellement, on les utilise surtout pour leurs goûts, saveurs et couleurs, voire pour leurs effets salutaires. Si les épices évoquent la cannelle ou le gingembre, cette famille comprend aussi des herbes aromatiques, du basilic au thym... Et les alliées. C'est donc une vaste famille.

### LA FORCE ANTIOXYDANTE

Leurs vertus seraient dues à la présence de composés bioactifs comme l'allicine (ail), la curcumine (curcuma), la pipérine (poivre), la capsanthine (paprika), l'eugénol (clou de girofle), le gingérol (gingembre). Beaucoup de ces composés ont des propriétés antioxydantes qui expliquent une grande partie des effets bénéfiques des épices. On peut doser la quantité d'antioxydants dans un aliment. Concernant les épices, celles qui en sont le plus pourvues sont, par

ordre décroissant, le clou de girofle, les feuilles de menthe séchées, le piment, la cannelle, l'origan, le thym, la sauge, le romarin. C'est ainsi que l'on estime qu'une cuillère à café d'origan apporte autant d'antioxydants qu'une grappe de raisin noir de 80 g; une cuillère à café de cannelle en offre autant qu'un grand verre de jus de grenade (250 ml). Les épices sont donc une source très intéressante d'antioxydants, consommable sous un faible volume.

### DES EFFETS BÉNÉFIQUES DÉMONSTRÉS

Grâce à leur action antioxydante, les épices limitent l'oxydation de molécules comme la vitamine E et en préservent donc l'efficacité dans le corps humain. Or, la vitamine E est apportée principalement par l'huile. Il est donc utile d'ajouter des herbes aromatiques dans une salade assaisonnée. Non seulement on protège de l'oxydation la vitamine E qui s'y trouve, mais de plus on augmente le pouvoir antioxydant de cette salade dans le corps humain, après son ingestion. Mais ce n'est pas la seule qualité des épices. Y recourir permet de manger moins de sel. En

France, nous devrions apprendre à utiliser davantage les épices en tous genres, au lieu du classique sel-poivre. Pensez-y également pour donner du goût aux légumes cuisinés; des études prouvent que les enfants en mangent alors davantage.

De plus, il est démontré que, à doses suffisantes et régulières, certaines épices ont un effet protecteur à l'égard des maladies cardiovasculaires et de l'inflammation des intestins ou des articulations... Nous avons donc tout intérêt à en consommer chaque jour, aussi bien dans les plats salés que sucrés. ■

### UN BARBECUE? PAS SANS ORIGAN!

Une étude a montré que lors d'une cuisson au barbecue, en recouvrant la viande d'une couche d'épices (origan, poivre, paprika, romarin), on diminue considérablement dans la viande (de 70%) et dans le sang (de 40%) la quantité de composé carcinogène (malondialdéhyde) formé au contact des flammes.

## **Bravo, Monsieur le Monde**

Bravo, Monsieur le monde  
Chapeau, Monsieur le monde  
Même quand les gens diront  
Que vous ne tournez pas toujours très rond



Bravo, pour vos montagnes  
C'est beau, c'est formidable  
Compliment pour vos saisons  
Qui nous donnent des idées de chansons

Bravo, Monsieur le monde  
Chapeau, Monsieur le monde  
Nous vous demandons pardon  
Pour tous ceux qui vous abîmeront



Bravo, Monsieur le monde  
Bravo, pour la colombe  
Si vous lui laissez la vie  
Nous vous dirons simplement merci

**Michel FUGAIN**



**BONNES VACANCES A TOUS**

**Le bureau**