

La colline des amandiers Mittelwihr

ASSOCIATION DES FIBROMYALGIQUES D'ALSACE
BAS - RHIN (67) . HAUT - RHIN (68)

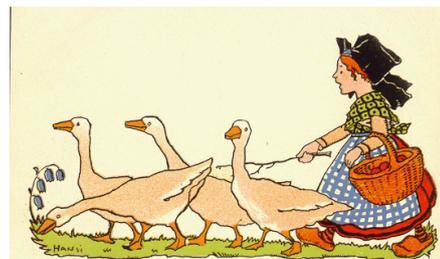
8 rue du Château - **68740 NAMBSHEIM**
Tél. : 03 89 48 57 22 site : www.fibroalsace.org
email : fibroalsace@gmail.com

LIEN N°45 Printemps 2022

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

PLAN DU JOURNAL

Pages 3 : Les petites abeilles	10-11 : Assemblée Générale
4 : Infos AFA	12-13 : articles
5 - 6 : Prescri'Mouv	14 : CBD
7-8-9 : Conférence Dr M. Barrot, douleur et recherches	15 : le thermalisme 16-17 : conseils



Chers adhérents,

Nous vous adressons ce Lien avec du retard dû à des petits soucis qui se sont succédés.

Vous y trouverez le compte-rendu de la conférence du Docteur Michel Barrot sur la transmission de la douleur, ainsi que la présentation du pôle douleur « Strasbourg Pain Initiative, qui rassemble un nombre important d'équipes de recherche sur la douleur.

La situation politique mondiale nous apporte à nouveau un climat propice à l'angoisse, quand enfin l'amélioration de la crise sanitaire aurait pu nous apporter un peu de légèreté qui nous a tellement manqué depuis 2 ans.

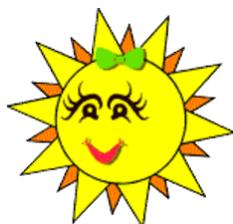
C'est une raison de profiter de chaque occasion pour nous émerveiller du bel éveil de la nature en ce printemps.

Nous adressons un petit rappel aux personnes qui n'ont pas encore renouvelé leur cotisation pour cette année. Votre soutien nous est indispensable pour nous permettre de continuer notre action, tant vers l'information que vers la recherche médicale, selon nos moyens financiers.

Car c'est bien parce que les premières associations, dès 1998, ont fait un gros travail d'information, en bousculant les instances nationales de la santé et en se faisant entendre par le monde médical que la fibromyalgie est reconnue comme maladie, même si nous ne bénéficions pas encore d'une prise en charge totale par la sécurité sociale.

En vous remerciant de votre fidélité, recevez nos chaleureuses salutations.

Martine GROSS



Les passions sont les vents qui enflent les voiles du navire.
Elles le submergent quelques fois,
Mais sans elles il ne pourrait voguer

Voltaire

Le coin des petites abeilles



Juillet - Août :

- Préparation et rédaction du Lien n° 44
- Conseil d'Administration
- Mise sous plis du Lien n° 44

REPOS !

Septembre 2021:

- Réunion d'information à Colmar, 50 personnes présentes
- Conseil d'Administration
- Réunion de travail / courrier

Octobre 2021:

- Réunion d'information à Lingolsheim,
- Intervenant Docteur Michel BARROT, chercheur, 50 personnes présentes
- Visite du laboratoire INCI pour les membres du Conseil d'Administration
- Réunion avec le RESEAU SANTÉ à Colmar

Novembre / Décembre 2021:

- Réunion de travail / courrier
- Conseil d'Administration
- Courrier de fin d'année et préparation des reçus fiscaux

Janvier/ Février 2022 :

- Envois courrier de fin d'année avec les reçus fiscaux
- Préparation de l'AG et réunion d'information

Mars 2022

- Assemblée générale au CRM à Mulhouse et réunion d'information
- Préparation et rédaction du journal N° 45



*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.*

L'accueil téléphonique est assuré dans la mesure du possible les mardis et mercredis matins, de 9 h. à 12 h. hors vacances scolaires.

*Nous ne saurons jamais tout le bien
qu'un simple sourire peut être capable de faire.*

Mère Thérèse

INFOS AFA



Réunion d'information

Nous sommes en contact pour une réunion en automne avec le Centre Ellipse à Strasbourg, qui propose une prise en charge pluridisciplinaire, avec un parcours de soins personnalisé et une approche à la fois physique et psychologique des patients atteints de douleurs chroniques.

La Stimulation Magnétique Transcrânienne répétitive (rTMS) est proposée en complément. C'est une technique innovante, fiable et efficace pour soulager les patients et leur permettre de s'échapper du cercle infernal de la douleur.

Date et lieu vous seront communiqués ultérieurement.

Fédération CeNAF :

La dissolution du CeNAF a été actée par l'assemblée générale qui s'est tenue le 4 avril, à Paris.

Les trois associations encore adhérentes, Alsace, Auvergne et Sud Aquitaine ont pris cette décision suite au nombre insuffisant d'associations représentées.

Une belle aventure s'arrête, après 20 ans d'actions envers les différentes entités nationales de la santé, de réunions avec le Ministère de la Santé, de présence aux congrès nationaux, d'organisations de congrès et de travail d'information envers les malades par les 12 régions adhérentes.

Lors de la création du CeNAF en 2002, la fibromyalgie n'existait pas. Durant ces 20 années nous avons la fierté d'avoir œuvré à la reconnaissance de la fibromyalgie par toutes les instances nationales de la santé.

Cures Thermales :

Les centres thermaux sont pour la plupart regroupés dans deux grandes chaînes : Valvital et la Chaîne Thermale du Soleil. D'autres lieux de cure proposent leurs soins pour la fibromyalgie. Tous les centres de cure en France et leurs orientations sont indiqués sur le site du CNETH : www.medecinethermale.fr

VALVITAL : site : info@valvital.fr

- Morsbronn Les Bains (67) : cures du 7-03 au 3-12-2022. Tel 03 88 09 84 93

- Niederbronn Les Bains (67) : cures du 21 -03 au 3-12-2022. Tél 03 88 80 30 70

La Chaîne Thermale du Soleil : site : chainethermale.fr

- Barbotan (32) : cures du 24-03 au 15-11-2022. Tél. 05 62 08 31 31

- Lamalou Les Bains (34) : cures du 22-02 au 28-11-2022 Tel. 04 67 23 31 40

PRESCRI'MOUV Un dispositif intéressant

Dans le cadre du Réseau Santé, Prescri'mouv est un dispositif régional qui facilite la pratique d'activité physique en toute sécurité sur prescription médicale, depuis octobre 2018.

Ce parcours guidé peut intéresser nombre de patients, atteints de maladies chroniques, ou en ALD, en association avec des symptômes de fibromyalgie.

Avec l'appui du médecin traitant, Prescri'Mouv oriente la personne en toute sécurité vers une offre d'activité physique adaptée, gratuite et de qualité, près du domicile, avec un suivi attentif, pendant au moins 12 mois.

Personnes concernées :

Patients atteints de certaines maladies chroniques, ou suites de maladies :

- diabète (type 1 et 2),
- maladie coronaire stable,
- artérite des membres inférieurs,
- BPCO (Bronchite pneumopathique chronique obstructive),
- obésité (IMC compris entre 30 et 40), chirurgie post-bariatrique,
- cancer du sein, colorectal ou prostatique.

Cette liste a été complétée en 3 ans, il est possible que d'autres patients puissent à l'avenir bénéficier de Prescri'Mouv. La fibromyalgie pourra peut-être bénéficier de l'activité physique adaptée (APA), demande a été faite à l'ARS.

Comment s'inscrire :

C'est le médecin traitant qui oriente son patient, il remplit le certificat médical proposé par Prescri'Mouv, en cochant la pathologie concernée. Il valide et suivra ensuite l'évolution du parcours, à l'aide du carnet PASS (Parcours d'Activités Sport-Santé).

Le patient prend contact avec le numéro unique pour tout le Grand Est : **03 52 62 64 37**, pour trouver le Réseau Santé, ou l'organisme de son département et l'antenne la plus proche de chez lui :

- Bas-Rhin : FEDOM Alsace, Sport-Santé sur ordonnance et RCPO
- Haut-Rhin : Réseau Santé Colmar, Réseau Santé Sud-Alsace
- Vosges : APS Vosges.

Comment débute le parcours :

Un premier rendez-vous débute le parcours sport-santé : le bilan médico-sportif initial est établi par un éducateur en Activité Physique Adaptée, avec un questionnaire « Qualité de vie ». Un court test physique est effectué dans son bureau afin de réaliser le bilan initial.

Celui-ci est annoté dans le PASS (Parcours d'Activités Sport-Santé), qui accompagne le patient pendant les douze mois (ou plus) du parcours.



Activités proposées :

Pour l'ETP (Education Thérapeutique du Patient), les animateurs proposent des ateliers de groupe sur les différents thèmes de santé, des entretiens individuels avec les auxiliaires de santé (diététicienne, psychologue, etc...) Et en parallèle, il est proposé au patient des activités physiques adaptées et encadrées (maximum 16 séances).

Les activités physiques ou sportives sont organisées par le Réseau Santé, avec ses propres animateurs, en salle, en extérieur ou en piscine. Elles peuvent aussi être réalisées par des associations sportives partenaires, labellisées.

Les activités physiques ou sportives sont diverses, d'intensité variée selon les possibilités des patients et selon les associations sportives associées.

Par exemple, pour Colmar et sa région proche, cela va de la relaxation, du gi-gong et taï-chi, de la gymnastique, de la gym-tonique, de la danse, de l'acqua-gym, jusqu'à la marche nordique, le fitness, l'endurance, etc... Ailleurs à Strasbourg, il y a également de l'aviron ou de la boxe. C'est le patient qui choisit l'activité selon ses goûts et selon les dates et horaires. Les séances sont toujours très encadrées, adaptées pour chacun, en fonction de ses capacités.

Déroulement du PASS :

Un carnet de suivi est proposé et remis lors du bilan initial de condition physique, il permet de faire le lien entre les différents professionnels de la prise en charge et notamment le médecin traitant. Le parcours est libre, pris en charge pour partie et selon le consentement éclairé du patient. Une participation financière peut être demandée si c'est une association partenaire qui assure l'activité.

En fin de parcours, après une année de pratique (ou plus), un bilan final médico-sportif est établi, pour constater le progrès accompli, pour le bénéfice de la santé et du mieux-être du patient. Le bilan final est transmis au médecin traitant.

Pour conclure :

L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé, elle a un effet bénéfique sur le bien-être au quotidien et la qualité de vie, elle aide à garder le moral et améliore la qualité du sommeil. Elle peut réduire les états d'anxiété et de dépression. Elle est fortement recommandée dans le traitement de la fibromyalgie, dans toutes les études récentes sur ce sujet.

Pauline Bortmann

Site à visiter : www.prescrimouv-grandest.fr

Les maisons SPORT-SANTE

Les villes de COLMAR, MULHOUSE et STRASBOURG ont leur propre programme d'activités physiques, pour leurs habitants respectifs.

Colmar site : colmar.fr/pass-sport-sante. Téléphone : 03 89 23 05 55

Mulhouse site : mulhouse-sport-sante . Téléphone : 03 89 62 74 99

Strasbourg : strasbourg.eu/sport-sante-sur-ordonnance-strasbourg

Un dispositif sur tout le territoire

Prescri'mouv couvre le territoire Grand Est et s'appuie sur des partenariats tissés avec des associations compétentes et reconnues qui proposent une offre locale en activité physique adaptée. Cette offre est coordonnée par 8 réseaux de professionnels.



N° UNIQUE EN GRAND EST 03 52 62 64 37
prescrimouv-grandest.fr

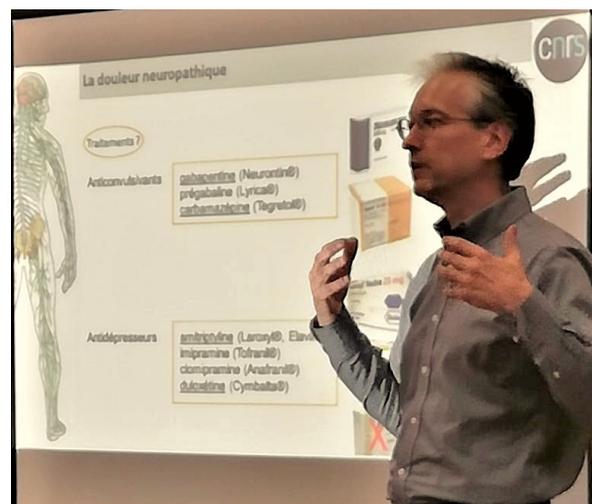
ARS Grand Est régime local

Réunion d'information du 16 octobre 2019 À LINGOLSHEIM

Docteur Michel BARROT

Le Docteur Michel Barrot est directeur de recherche au CNRS et directeur de l'Institut des Neurosciences Cellulaires et Intégratives (INCI), laboratoire de recherche fondamentale situé sur le campus de l'Esplanade à Strasbourg.

Lors de la conférence du 16 octobre à Lingolsheim, il nous a présenté les recherches en douleur menées par la communauté strasbourgeoise, qui est une des principales places dans le domaine en France et à laquelle l'AFA et le CeNAF ont apporté leur soutien.



Conférence :

La douleur est par définition une expérience à la fois sensorielle et émotionnelle, désagréable, liée à une lésion réelle ou potentielle.

Il s'agit donc d'une interprétation faite par le cortex d'informations qui lui sont transmises et que les chercheurs qualifient de « nociceptives », c'est-à-dire liées à la détection de ce qui peut être nocif pour l'organisme, en termes par exemple de température (trop chaude ou trop froide) ou de pression exercée sur la peau.

Dans le système nerveux, l'information est essentiellement transmise sous forme de signal électrique.

Au niveau de la peau, certaines terminaisons nerveuses expriment à leur surface des protéines qui sont des canaux pouvant s'ouvrir en fonction par exemple de la température ou de la pression. Cette ouverture permet un passage d'ions qui va créer le signal électrique.

L'information ainsi créée se propage jusqu'à la moelle épinière par des fibres nerveuses qui font entre 1 micron et 10 microns de diamètre, soit 1 millième à 1 centième de millimètre.

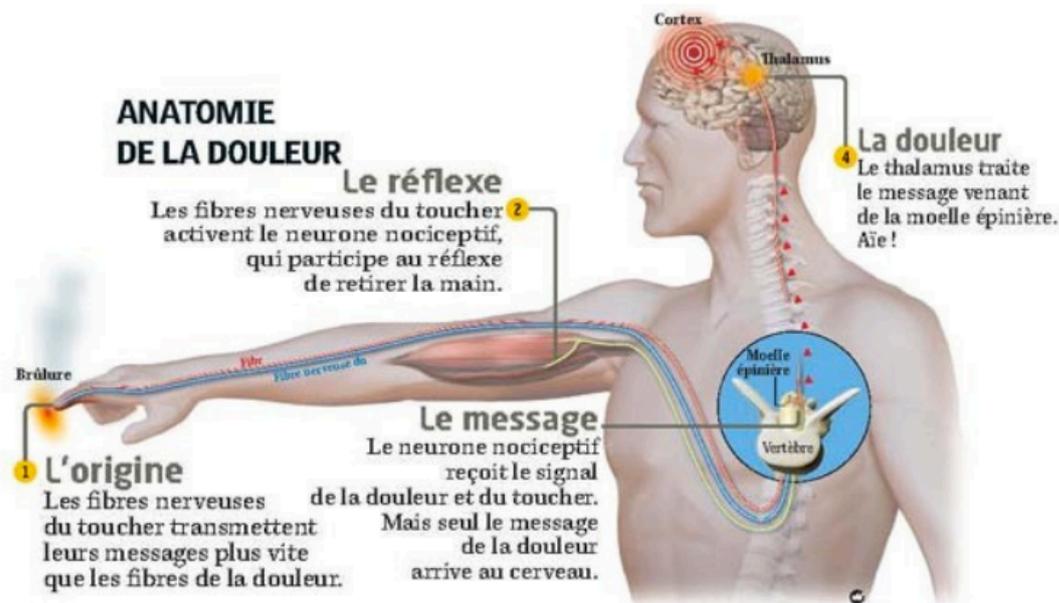
Les cellules dont ces fibres sont les extensions sont groupées dans les ganglions rachidiens, le long de la moelle épinière. L'étendue de ces fibres est telle qu'il s'agit d'un système en partie fragile, ce qui explique que dans certaines pathologies les douleurs démarrent souvent par les extrémités : la pointe des pieds ou les doigts. Cette fragilité est en partie compensée par le regroupement des fibres ensemble pour former des câbles : les nerfs.

L'information sur notre environnement qui arrive ainsi à la moelle épinière va être localement traitée par un ensemble de neurones, ce qui peut notamment conduire à des réflexes rapides pour éviter la source de douleur potentielle.

L'information traitée dans la moelle remonte également au cerveau par différentes voies, qui vont permettre d'apprécier les différents aspects de ce qui sera perçu comme une douleur : sa localisation (où dans le corps ?), sa nature (chaleur, pression, coupure...), son intensité, etc...

Si dès le 17^{ème} siècle Descartes avait déjà décrit cette voie générale allant de la peau à la moelle épinière et au cerveau et conduisant à la douleur, ce sont les recherches scientifiques des dernières décennies qui ont permis d'en préciser les éléments et le fonctionnement.

Nociception et douleur sont essentielles à notre survie. Il s'agit d'un système d'alarme pour l'organisme. Cependant, il est essentiel de pouvoir faire taire ce système d'alarme lorsque par exemple le problème à l'origine de la douleur a été identifié, lorsque la douleur est anticipée ou prévisible, ou lorsque la douleur devient chronique et donc pathologique.



L'initiative douleur strasbourgeoise

L'initiative douleur strasbourgeoise, ou **Strasbourg Pain Initiative**, fédère les diverses équipes de recherche strasbourgeoises du domaine.

Elles sont localisées sur différents sites :

- le campus de l'Esplanade,
- sur celui de médecine près du Nouvel Hôpital Civil,
- dans les locaux de la faculté de psychologie,
- sur le campus CNRS de Cronembourg,
- sur le campus de pharmacie à Illkirch,
- dans les locaux de recherche de l'école d'ingénieurs ESBS.

Ce sont 18 équipes de 11 unités de recherches labélisées par l'Université de Strasbourg, le CNRS, l'INSERM ou les Hôpitaux Universitaires qui participent à cette initiative au travers de plus de 50 projets en cours, en recherche fondamentale ou en recherche humaine, en chimie pour les développements de nouveaux médicaments et en sciences humaines et sociales.

Strasbourg Pain Initiative a acquis une reconnaissance nationale et est accompagné depuis 2018 par la création à l'Université de Strasbourg d'**Euridol**, Ecole Universitaire de Recherche. Euridol est financée par le Programme d'Investissements d'Avenir de l'Etat. Dirigée par le Prof. Pierrick Poisbeau, Euridol vise à former des étudiants du Master au Doctorat dans le domaine de la douleur.

52 thèses de doctorat sont ainsi en cours ou ont été finalisées sur des sujets de recherche en lien avec la douleur. Les thèmes abordés sont très larges.

Les travaux menés à l'INCI visent par exemple à comprendre les liens entre douleur et dépression (la dépression touche plus de 70% des patients fibromyalgiques)

Pourquoi la douleur chronique peut-elle conduire à la dépression ?

Les travaux menés à l'INCI visent par exemple à comprendre les liens entre douleur et dépression (la dépression touche plus de 70% des patients fibromyalgiques).

Les recherches menées sur cette question par le Dr. Ipek Yalcin ont été récompensées par la médaille de bronze du CNRS.

Le Dr. Michel Barrot travaille sur le mécanisme par lequel agissent certains traitements actuels des douleurs neuropathiques (douleurs liées à une lésion ou une pathologie touchant le système nerveux). Ces traitements étant en fait les mêmes que ceux le plus souvent utilisés dans la fibromyalgie, comme les anticonvulsivants de la famille des gabapentinoïdes ou comme certains antidépresseurs.

Les avancées dans la compréhension de ces mécanismes thérapeutiques ont été récompensées par un Prix de l'Institut de France.

Ces sujets de recherche sur les liens entre douleur chronique et dépression et sur les traitements de la douleur chronique ont été soutenus par l'Association des Fibromyalgiques d'Alsace et le CeNAF, mais ne représentent qu'une part des recherches menées par la communauté locale.

En effet, à travers ses 11 unités de recherche, l'Initiative douleur strasbourgeoise s'intéresse à de nombreuses autres questions du domaine.

Des projets sont ainsi développés sur :

- le traitement de l'information nociceptive par la moelle épinière ;
- les communications entre le cerveau et la moelle épinière ;
- les aspects émotionnels de la douleur et les contrôles exercés par des neuropeptides comme l'ocytocine ;
- les aspects développementaux de la douleur, en prénatal et néonatalogie jusqu'à l'impact chez l'adulte d'événements de vie précoces ;
- à l'autre extrémité de la vie sur l'influence du vieillissement sur la sensibilité, perception et expression de la douleur ;
- la signification de la douleur et de la souffrance ;
- les traitements par les opiacés et leurs effets indésirables ;
- les cannabinoïdes ;
- sur les douleurs neuropathiques provoquées par les chimiothérapies ;
- le développement de nouveaux traitements de la douleur ;
- l'apport de l'activité physique au bien-être.

La Région Grand Est accompagne aussi cette initiative à travers le Programme Régional de Coopération pour la Recherche CLuEDol (Combattre et Lutter Ensemble contre la Douleur), porté par le Prof. Pierrick Poisbeau et le Dr. Michel Barrot.

CluEDol vise à fédérer à l'échelle régionale les acteurs de la recherche en douleur entre recherche fondamentale, recherche médicale et recherche en sciences humaines et sociales. Des plateformes mutualisées permettent notamment de partager des outils nécessaires à ces recherches, que ce soit pour l'investigation humaine ou pour l'investigation en modèles animaux.

Une partie du don qui a été fait en 2021 par le CeNAF, via l'AFA, a ainsi été affectée à l'achat d'appareillages mis à disposition de l'ensemble des chercheurs.

Deux recherches récentes du laboratoire INCI dans la presse :

- Messieurs Yannick Goumon et Florian Gabel se sont intéressés au traitement de la douleur par la morphine. « Il semble important d'appuyer les différences de traitements nécessaires en fonction des sexes ».

- Monsieur Antoine Valera, neurobiologiste à l'INCI, est lauréat d'une bourse européenne du Conseil Européen de la Recherche, pour le projet de recherche CereCode : calculs neuronaux et la dynamique des populations dans les noyaux cérébelleux au cours des comportements moteurs.

ASSEMBLEE GENERALE pour l'exercice du 1/11/2020 au 31/10/2021

Le 12 mars 2022 au C R M Camus à Mulhouse

Rapport moral de la présidente :

Un grand merci au Centre de Rééducation pour la location de ce bel auditorium.

Cette période a encore été marquée par la crise sanitaire due au COVID 19 avec des périodes de confinements particulièrement anxiogènes. 45 jours en novembre et décembre 2020, et à nouveau 28 jours en avril et mai 2021. Par la suite les rassemblements ont été interdits, nous empêchant de faire les réunions d'information au printemps.

Nous avons transmis par le Lien de janvier 2021 un résumé de l'Expertise Collective de l'INSERM à laquelle 15 spécialistes dans tous les domaines concernés ont étudié des milliers d'études de ces 10 dernières années.

Expertise très importante pour la reconnaissance de la fibromyalgie, qui a d'ailleurs été suivie par une campagne de publicité médiatisée au mois de mai, à la télévision pour le grand public et dans les publications destinées aux professionnels de santé.

Malgré l'ambiance morose et anxiogène de ces mois difficiles, entre espoirs d'amélioration et retour des contraintes, nous sommes arrivés à maintenir le lien avec nos adhérents.

Deux réunions d'information se sont tenues le 18 septembre 2021 à Colmar et le 16 octobre 2021 à Lingolsheim.

Un soutien de 5.000 € a pu être versé au laboratoire INCI grâce au don du CeNAF, notre fédération. Les deux projets financés ont été présentés par le Docteur Michel BARROT du laboratoire INCI lors de la conférence du 16 octobre.

L'INSERM a publié cette semaine un communiqué sur les différences de traitements nécessaires par la morphine en fonction des sexes, suite à des travaux réalisés par un doctorant de l'INCI.

Nous avons accueilli 6 nouveaux adhérents en cours d'année, pour un total de 149. Nous remercions infiniment les adhérents qui nous sont restés fidèles pendant ces deux années compliquées.

L'exercice 2021 se conclut un bénéfice de 979 €, dont 470 € de dons qui seront reversés pour le compte recherches qui a un solde à ce jour de 5.209 €.

Madame DESTEFANIS a malheureusement dû annuler sa présentation de cet après-midi, suite au décès d'un proche, à l'autre bout de la France. Je prendrais la parole pour vous faire un point sur la fibromyalgie.

Deux personnes nous ont rejoint, en attente de diagnostic. Nous pourrions aussi échanger entre nous, un pot de l'amitié conclura cette conférence. Mais bien peu d'adhérents (5) se sont déplacés aujourd'hui, ce n'est pas très encourageant pour nous.

Avec tous nos remerciements à tous ceux qui continuent à nous soutenir, cela est primordial pour nous donner l'énergie nécessaire pour continuer à vous donner les bonnes informations médicales et vous aider à vivre avec la fibromyalgie.

Merci.

Assemblée générale votes :

Liste de présence : Membres présents : 12, dont 7 bénévoles.
Nombre de membres au 31/10/2021 : 149 Pouvoirs distribués : 24

Approbation des compte-rendus des votes par correspondance pour les AG au 31/10/19 et 31/10/20
Approuvé à l'unanimité.

Rapport de la trésorière :

Madame Patricia VETSCH, trésorière, présente les comptes de l'exercice qui se soldent par un bénéfice de 979,00 €.
Approuvé à l'unanimité

Rapport des réviseurs aux comptes :

Mesdames Simone SCHMITT et Martine ZAHN certifient la sincérité et la régularité des comptes présentés par Mme Patricia VETSCH.

Elections au Conseil d'Administration pour 2022 :

Les membres actuels du CA, Mesdames Pauline Bortmann, Cécile Spengler et Marie-Christiane Grenier sont rééligibles et se représentent.
Approuvé à l'unanimité

Vote des cotisations 2023 : 33 € membre actif / 45 € membres bienfaiteurs

L'ordre du jour étant épuisé et personne ne demandant plus la parole, Madame Martine Gross déclare la séance levée à 15h.00.

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



Antidouleurs opioïdes : comment contourner leurs effets néfastes

Morphine, oxycodone, fentanyl, tramadol, codéine, opium, etc... Les antalgiques comme la morphine sont addictifs et peuvent provoquer des effets secondaires graves (comme la dépression respiratoire), pouvant entraîner la mort.

Chaque année, près de 18% des Français se voient prescrire l'un de ces antalgiques opioïdes, selon les dernières données de l'Observatoire français des médicaments antalgiques », précise la journaliste. Or, leurs effets indésirables sont responsables de milliers de décès aux États-Unis ces dernières années.

Pourquoi n'arrive-t-on pas à diminuer, voire à supprimer ces effets néfastes ?

La difficulté réside dans le fait que les effets antalgiques et les effets indésirables de la morphine et d'autres médicaments opioïdes ciblent le même récepteur "mu" dans le cerveau, explique le Pr Alain Eschalier, président de l'institut Analgesia.

Pour développer des médicaments mieux tolérés, plusieurs équipes de recherche travaillent sur ce récepteur mu en appliquant différentes stratégies. Une équipe de Neuro-Dol, unité de recherche du réseau de l'institut Analgesia, les a répertoriées

« Le problème est surtout lié à l'absence de nouvelles classes thérapeutiques », estime le Pr Nicolas Authier, chef du service de pharmacologie médicale et du centre d'évaluation de la douleur du CHU de Clermont-Ferrand. « Nous manquons de choix, particulièrement dans les douleurs chroniques non liées au cancer, comme l'arthrose, la lombalgie ou encore la fibromyalgie.

Dans ces pathologies, les opioïdes vont s'imposer, non pas parce qu'ils sont efficaces mais parce que nous n'avons pas d'autre choix », précise-t-il.

« Mais comme ils ne sont pas très efficaces, on les prescrit longtemps. Et c'est là qu'apparaît le risque de dépendance », met-il en garde. « Pour ces douleurs chroniques, le plus souvent la solution passe par une prise en charge globale du patient et non pas de la seule intensité de la douleur », insiste le spécialiste. « Il faut accompagner le patient souffrant de douleur plutôt que la douleur elle-même ».

Source : Anne Prigent dans Le Figaro



Fibromyalgie, il n'y a pas que les médicaments

La recherche sur cette maladie, qui se manifeste par des douleurs diffuses, progresse. Et la prise en charge des patients devient plus naturelle et plus efficace.

La fibromyalgie touche 1,6 % de personnes en France, majoritairement des femmes (dans huit à neuf cas sur dix).

Grâce aux travaux menés depuis une dizaine d'années, des questionnaires précis ont été mis au point pour aider au diagnostic. Et les mécanismes de la maladie, reconnue par l'OMS depuis 1992, sont de mieux en mieux connus.

« On pense qu'il s'agit d'un dysfonctionnement du système de détection et de contrôle de la douleur », explique le Dr Didier Bouhassira, neurologue spécialiste de la douleur.

Dans la fibromyalgie, la souffrance est chronique et diffuse. Elle s'accompagne d'autres symptômes variables : une fatigue intense, des troubles du sommeil, des problèmes de concentration et, souvent, un syndrome dépressif.

Les causes et les facteurs de déclenchement restant mal compris, les traitements se concentrent sur l'apaisement des symptômes. Surtout, la prise en charge s'oriente vers une approche moins médicamenteuse.

L'activité physique en première ligne

C'est l'une des principales recommandations d'une expertise Inserm sur la fibromyalgie, parue fin 2020. C'est prouvé : bouger agit sur la douleur, mais aussi sur le stress, l'état dépressif et la qualité du sommeil.

Seulement voilà, la majorité des personnes atteintes de fibromyalgie souffrent d'un déconditionnement à l'effort qui rend toute tentative de mouvement difficile et douloureuse.

« La reprise d'une activité doit être encadrée, recommande le Dr Bouhassira. Elle doit avoir lieu dans un centre d'évaluation et de traitement de la douleur pluridisciplinaire ou chez un kinésithérapeute. » Les disciplines d'endurance sont à privilégier, sur un mode doux, mais régulier. Marche, vélo, natation, yoga... prendre en compte ses envies augmente les chances de réussite !

Les médecines douces préférables aux antalgiques

Recommandées par les spécialistes de la douleur, les techniques psychocorporelles s'avèrent souvent plus efficaces que les antalgiques. « Elles améliorent la gestion du stress, perturbée chez les patients » selon le Dr Bouhassira. Or la réaction au stress est connectée au système de la douleur. Méditation, cohérence cardiaque, sophrologie, relaxation, hypnose... ces approches apaisantes permettent de reconsidérer la douleur, de la réduire et de soulager la fatigue et les troubles du sommeil. L'intérêt de la psychothérapie est aussi mis en avant, en particulier les thérapies cognitives et comportementales, qui augmentent le bien-être et la qualité de vie des personnes touchées par la maladie.

L'électrostimulation pas assez utilisée

Des études ont montré les atouts du Tens, un boîtier délivrant une stimulation électrique douce. Placées sur les points douloureux, des électrodes provoquent un fourmillement qui court-circuite la douleur. Le Tens est prescrit par un algologue. Les séances se pratiquent à la maison, à volonté. Moins accessible mais plus prometteuse, la stimulation magnétique transcrânienne (rTMS) envoie un champ magnétique dans le crâne via un casque, pour stimuler les zones associées à la douleur dans le cerveau. Hélas, peu de centres de traitement de la douleur sont équipés en France.

Les antidouleurs à prendre ponctuellement

Paracétamol, anti-inflammatoires, tramadol, codéine... les antidouleurs restent les plus prescrits dans la fibromyalgie. Ils ne soulagent cependant que médiocrement. Les opioïdes sont même déconseillés à cause du risque d'accoutumance. Faut-il oublier ces médicaments ? Pas forcément. « Ils peuvent être utilisés ponctuellement », répond notre spécialiste. Ils constituent éventuellement un soutien à la reprise de l'activité physique. Les neurologues peuvent prescrire des antiépileptiques, et les antidépresseurs sont parfois nécessaires pour tenir à distance la souffrance psychologique et retrouver l'énergie de s'investir dans une prise en charge.

Jasmine Saunier pour Version Femina



Tout ce qu'il faut savoir sur le CBD

C'est quoi exactement ?

Le cannabidiol, plus communément appelé CBD, est l'une des molécules du chanvre, une plante aussi appelée cannabis. Cette herbacée doit sa mauvaise réputation à un autre de ses composants, le **THC ou tétrahydrocannabinol, dont les effets psychotropes sont utilisés pour « planer »**. Mais l'usage bien-être du CBD ne doit pas être confondu avec l'utilisation « récréative » du THC.

De même, il ne doit pas être confondu avec le cannabis à but thérapeutique, qui fait l'objet d'une expérimentation lancée par l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé) en 2021, et combine CBD et THC à différents dosages.



Sa vente est-elle légale ?

Un nouveau recours auprès du Conseil d'Etat a suspendu l'arrêté interdisant la vente de fleurs et de feuilles le 24 janvier dernier. « Mais la suspension est provisoire. D'ici 12 à 18 mois, le Conseil d'Etat devra se prononcer sur le fond, en entérinant ou en annulant l'arrêté », explique Thomas Lebarbier.

Quels effets en attendre ?

Il existe de nombreuses études sur les bienfaits du CBD mais elles n'ont pas les standards scientifiques pour être véritablement reconnues. Le CBD n'ayant pas le statut de médicament, ces études sont réalisées sur de petites cohortes (au maximum 100 personnes).

Il ressort néanmoins que le CBD apaise le stress et l'anxiété. A ces vertus relaxantes, s'ajoute la décontraction musculaire, bienvenue après une longue journée ou une session sportive. « Le CBD aide aussi les patients face aux problèmes de sommeil, et les soutient dans leur combat contre les addictions (y compris pour se sevrer d'une dépendance au cannabis), témoigne le Dr. Franck Gigon, médecin nutritionniste et phytothérapeute.

Des travaux suggèrent aussi un effet anti-inflammatoire, apprécié en usage local face à des douleurs articulaires, un mal de dos ou causé par les règles, voire même pour des problèmes de peau. » Toutefois des dermatologues américains ont récemment mis en garde face à cette utilisation croissante pour soigner acné, psoriasis, rosacée ou eczéma à l'aide de produits moins bien contrôlés que des médicaments.

Sous quelle forme l'utiliser ?

Le CBD extrait de la plante est intégré à différents produits : boissons, e-liquide pour vapotage, baumes pour massages, bonbons, confitures, chewing-gums, etc. « *Les tisanes sont faiblement efficaces, précise le Dr. Franck Gigon, car la plupart des vertus ne résistent pas au processus digestif* ». D'où la préférence pour la vaporisation des fleurs séchées (dans de petits appareils spéciaux), moins toxique que la fumée car elle chauffe la fleur sans la brûler.

Ou encore sous forme d'huile dont on dépose quelques gouttes sous la langue, ce qui fait passer les composants directement dans le sang. « Les gouttes sont dosées de 5 % à 20% de CBD, explique le Dr. Gigon. Deux gouttes dosées à 5 % (soit 5 mg de CBD) peuvent suffire à améliorer l'endormissement, sinon on augmente tous les 5 ou 6 jours, jusqu'à 20 gouttes maximum/jour. »

M.-C. Colinin pour Fémina.fr

P.S. **Attention au volant** : un de nos adhérents nous a transmis cette information importante sur les dangers du CBD et la conduite automobile. :

Après avoir consommé du CBD, les premiers effets se feront ressentir dans les minutes suivantes, pour une durée relativement longue. L'effet relaxant sera donc quasi immédiat. Mais ces effets ne sont pas sans risques. La consommation de CBD va entraîner une baisse de la concentration, voire un état de somnolence. Dans certains cas, on parle de vertiges, de migraines, voire de nausées.: « On ne peut que conseiller d'attendre au minimum six ou sept heures avant de reprendre la route après consommation. » Lors d'un contrôle routier des forces de l'ordre, les résultats peuvent être positifs selon le taux de THC contenu dans le produit.

Source : Le Progrès

L'aventure mouvementée du thermalisme

C'est autour de 1850 que les stations thermales prennent leur essor en France, après avoir connu des hauts et des bas.

L'usage des eaux thermales était déjà très appréciée des Etrusques, au VII^e siècle avant J.-C. Cette brillante civilisation confinée au centre de la péninsule italienne utilisait les eaux chaudes pour soigner les douleurs. Près de ses sources ils construisaient des villas, de véritables lieux de soins et de villégiature accessibles à tous.

A la même époque, en Gaule, les sources d'eaux thermales chaudes et hyperthermales (très chaudes) sont associées au dieu gaulois Borno qui a laissé son nom aux actuelles stations de Bourbon-Lancy et Bourbon-l'Archambault.

Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, conseille les sources froides (de 10 à 20°C) aux athlètes pour récupérer de leurs efforts physiques, tandis que les sources chaudes relaxent. Les Romains construisent les premiers *thermae* (chaud en latin) accessibles et gratuits pour tous leur citoyens. Les thermes deviennent alors des lieux d'échanges et de loisirs. Ils installent les premiers établissements en Gaule, entre le I^{er} et le III^e siècle. Les bains sont toujours pratiqués dans certains de ces thermes : Aix-les-Bains, Dax, Bagnières-de-Bigorre, Le Mont-Dore, Nerisson-les-Bains, Royat, Vichy.

Contrairement aux idées reçues, les bains sont appréciés au Moyen-Age. L'hygiène est devenue un art de vivre. La mauvaise réputation des bains court sous l'effet des épidémies de lèpre, de peste et l'arrivée de la syphilis à partir du XV^e siècle.

Il faut attendre les débuts de la médecine thermique, à la Renaissance, pour redorer le blason des bains thermaux. L'usage thérapeutique des eaux entre dans le cadre de la médecine.

Henri IV, Louis XIII, Anne d'Autriche, Richelieu et la cour se presseront à la Forges-Les-Eaux, réputée pour ses eaux ferrugineuses et y séjournent. On dit alors qu'on va « aux eaux ».

Mais sous Louis XIV (1643-1715), la peur s'installe de nouveau. L'eau chaude dilate les pores de la peau et naît alors la crainte absurde que nombre de maladies courantes s'immiscent dans le corps par cette voie. On ne se baigne plus, la mode est aux parfums et aux poudres pour une toilette à sec.

C'est presque deux siècles plus tard, avec l'analyse des eaux, que les thermes retrouvent leur rôle thérapeutique. De nombreux établissements sont alors construits et les séjours de l'Impératrice Eugénie, des poètes et écrivains célèbres dynamisent l'engouement de la bourgeoisie pour le thermalisme.

A partir de 1910, toutes les communes ayant une source minérale ont l'autorisation de créer une station thermique. 770 sources sont répertoriées, aujourd'hui 90 stations thermales sont encore en activité. La création de la Sécurité Sociale en 1945 et la reconnaissance officielle du thermalisme en tant que thérapie en 1947, remet les stations thermales à flots.

Elisabeth Carrera pour Veillée des Chaumières.



Activité physique : doit-on recommander de faire 10 000 pas par jour ?

Il est couramment admis qu'effectuer 10 000 pas par jour améliore la santé. Sur quels critères repose ce chiffre ? Que disent les études récentes ? Que recommander à ses patients ?



Compter ses pas avec un tracker de pas est un moyen efficace pour stimuler la pratique d'activité physique. Il y a des montres, des bracelets connectés, des applications smartphone ou encore des petits boîtiers qu'on accroche à la ceinture ou qu'on met dans la poche – bref, ce sont tous des podomètres, des appareils qui sont largement répandus dans la population et beaucoup de soignants les recommandent à leurs patients.

Mais il y a une information importante donnée déjà en 2007 : l'une des clés de la réussite pour que cela fonctionne, c'est-à-dire pour que cela stimule les personnes à faire plus de pas, est de fixer un objectif de pas. Dans la méta-analyse à laquelle je fais référence, c'est le fait de fixer un objectif de 10 000 pas qui avait été évalué et qui était l'un des facteurs prédictifs de l'augmentation du nombre de pas chez des patients atteints de différentes maladies chroniques. Mais est-ce que ce chiffre de 10 000 pas est vraiment celui qu'il faut recommander ou qu'il faut fixer auprès des patients ? Sur quoi ce chiffre de 10 000 est-il basé ? On pense souvent que ce chiffre vient des recommandations de l'OMS – en tout cas, c'est ce qui circule dans beaucoup de publications grand public et ce qui est parfois repris par des professionnels de santé. En fait, cela n'a pratiquement rien à voir avec l'OMS. On pense que ce chiffre est issu d'une campagne publicitaire d'un fabricant de podomètres qui avait mis en avant son produit. Son produit était utile – on le disait – pour mesurer les 10 000 pas. Par la suite, les études

scientifiques ont souvent utilisé ce chiffre comme critère d'activité conforme aux recommandations.

Mais revenons à des données scientifiques qui évaluent le nombre de pas optimal pour soigner et prévenir les maladies chroniques. On a des réponses qui nous viennent de grandes études épidémiologiques.

• **Première chose, il semble qu'il n'y a pas de limite en dessous de laquelle faire des pas serait inutile.**

Par exemple, on a un travail qui a été mené dans une population américaine féminine suivie pendant 4 années, et cette étude montre que le taux de mortalité est déjà plus faible chez les femmes qui marchent environ 4 400 pas par rapport à celles qui marchent 2 700 pas. Dans cette étude, ce qui est intéressant, et cela avait été très repris par les médias, c'est qu'on ne notait pas d'effet supplémentaire sur la mortalité au-delà de 7 500 pas par jour. C'est ce qui a amené un certain nombre d'articles à dire que, finalement, c'était inutile de marcher plus de 7 500 pas par jour et que l'objectif, c'était 7 500. C'est une conclusion qui est certainement abusive – on ne tire pas une telle conclusion d'une étude épidémiologique dans une population particulière et, de surcroît, où la population uniquement féminine.

• **Il y a d'autres données qui montrent une réduction de la mortalité de toutes causes de 12 % pour chaque augmentation de 1 000 pas par jour.** Donc, pour chaque augmentation de 1 000 pas, on baisse de 12 % la mortalité. Et là, ce qui était intéressant, c'est qu'on voit qu'il y a une relation linéaire. Cette relation linéaire va entre 2 700 pas et 17 000 pas. Donc ici il n'y a pas d'intérêt à mettre un cut-off à 7 500, puisqu'on voit que le bénéfice continue à monter, en tout cas jusqu'à 17 000 pas, de manière linéaire.

• **Autre info très importante en ce qui concerne la cadence des pas : Est-ce que c'est mieux de marcher vite ou de marcher moins vite pour un nombre de pas fixé ?** Ce qui a été évalué est que la cadence n'est pas associée à la mortalité au-delà du nombre de pas. En d'autres termes, pour un même nombre de pas, le fait que la cadence soit élevée ou non ne change pas, en épidémiologie observationnelle, l'effet sur la mortalité.

Croquez dans un fruit frais !

Le manger entier ou le boire en jus ? Les bénéfices ne sont pas équivalents. Explications à la lumière d'une notion émergente en nutrition, celle de l'« effet matrice ».



À LIRE

Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai.
d'Anthony Fardet,
Éditions Thierry Souccar, 19,90 €.

la stimulation des hormones de la satiété, ce qui est bien moins le cas lorsque la matrice est liquide. Ensuite, il existe un effet direct sur la quantité absorbée, c'est-à-dire qu'on aura tendance à consommer de plus grandes quantités de liquide que de solide. Enfin, issus d'une matrice solide, les sucres sont libérés plus lentement dans le sang. »

GARE À L'ABSORPTION DE SUCRE !

En effet, on ne presse rarement qu'une orange... mais bien deux, trois (voire plus !) afin d'obtenir un verre de jus « maison ». Et il en va de même pour les industriels lorsqu'ils confectionnent leurs recettes. Aussi, si vous avez l'habitude, durant la semaine, de déguster une orange en quartiers au petit-déjeuner, et que, le week-end venu, vous la remplacez par un verre de jus, vous multipliez par deux, trois ou plus, le taux de sucre ingéré au matin. « Qui plus est, en déstructurant la matrice alimentaire, on extrait en grande partie les sucres jus qu'alors piégés dans la matrice de l'orange. Conséquences : l'index glycémique du jus sera généralement plus élevé que celui du fruit entier car l'arrivée du sucre dans le sang se fera plus rapidement », indique-t-il. Son geste pour la santé ? « Il faut que le jus soit l'exception, et le fruit entier, la règle. »

CHARLINE DELAFONTAINE

Si manger quotidiennement des fruits frais (au moins deux par jour) réduit les risques de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires, les consommer sous forme de jus tend à leur faire perdre cet effet protecteur. Pour expliquer cette spécificité, Anthony Fardet, chercheur à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) de Clermont-Ferrand, renvoie à une notion émergente en nutrition, celle de la matrice alimentaire : ou comment la structure d'un aliment (solide, liquide...) influence-t-elle ses propriétés nutritionnelles... « On sait aujourd'hui qu'à composition identique, mais avec des matrices différentes, deux aliments n'auront pas le même impact sur l'organisme et donc, à plus long terme, sur la santé », expose l'expert en alimentation préventive.

UNE PERTE EN FIBRES NATURELLES

Comparons ainsi une orange entière à un verre de jus du même fruit... Qu'il ait été obtenu par des procédés industriels, ou « pressé maison », le processus de transformation qu'il a subi conduit inéluctablement à une dégradation de la matrice originelle, et également à une perte en

fibres naturellement contenues en particulier dans la petite peau blanche des quartiers, lesquelles sont notamment connues pour augmenter l'effet de satiété et limiter l'absorption du sucre au niveau de l'intestin.

Quelles conséquences l'« effet matrice » a-t-il sur notre santé ? On en dénombre trois principales. « La première, poursuit Anthony Fardet, est directement liée à la régulation de la prise alimentaire puisque le fait de mastiquer un aliment va favoriser

En pratique

Consommez trois portions de fruit entiers par jour, soit 300 g par jour. Privilégiez-les de saison, locaux et issus de l'agriculture biologique afin de pouvoir en manger la peau particulièrement riche en fibres. La prise d'un jus de fruit ne doit, en aucun cas, se substituer aux trois fruits entiers quotidiens recommandés.

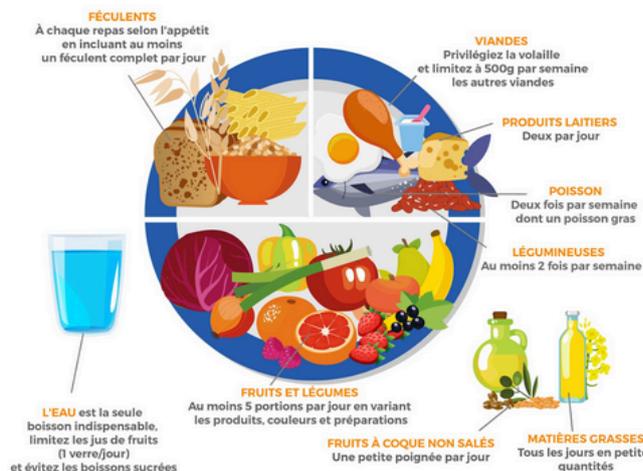
Vous êtes en bonne santé physique ? Limitez-vous à un verre de jus maximum par jour,

et privilégiez le pressé « maison », bu dans l'heure afin d'en conserver les minéraux et vitamines. Dans le commerce, préférez-les « 100 % purs fruits pressés » situés au rayon frais. Limitez ceux qui ont été reconstitués industriellement (concentrés, nectars...) dont la matrice est encore plus dégradée et souvent additionnée de sucres... Leur consommation régulière augmente le risque de surpoids et de diabète de type 2.

Les compotes et les purées de fruits peuvent se révéler de bons compromis entre le fruit entier et le jus. À choisir sans sucres ajoutés.

Vous êtes en surpoids, diabétique ou pré-diabétique ? Évitez, autant que possible, les jus de fruits, y compris ceux qui ont été pressés par vos soins. En revanche, veillez à consommer vos trois portions quotidiennes de fruits entiers.

Mémo pour une alimentation saine, au quotidien



MÉSANGES

Au détour d'un printemps, dans un silence parfait
Curieuses et décidées au charme d'une glycine
Elles espèrent en silence, la nichée engagée
Dans le secret des fleurs complices et voisines



Pas un souffle de vent ne vient troubler l'audace
D'un passereau précieux, d'un oisillon braillard
Pas l'ombre d'un sujet n'ose troubler la place
De ces instants fragiles qui accrochent les regards



Ainsi, naît le doux message de liberté de l'oiseau
Il anime le précieux envol d'un printemps fragile
Ainsi naît l'espoir d'un été aux accents de
tourtereaux

Dominique BERNIER



Merci pour votre soutien, à bientôt

Le bureau