

FM Infos

Bulletin d'information
de Fibromyalgie France

Juin 2013

12 mai
Journée Mondiale
de la Fibromyalgie

12 Mai
Fibromyalgie
France
UFAF



Association loi 1901 agréée par le Ministère de la Santé et reconnue d'intérêt général

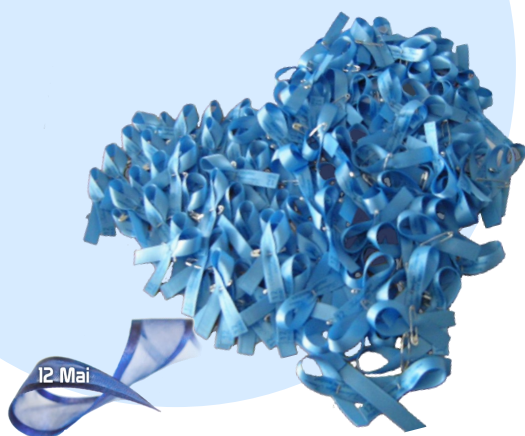
Il s'agit d'un extrait de cet bulletin dédié aux cures thermales pour l'alléger et le mettre en ligne ! Merci de le comprendre.

CURES THERMALES

SOUTIENS - ACTIONS
COMMUNICATION

JOURNÉE MONDIALE

SITE INTERNET
RECHERCHE CLINIQUE

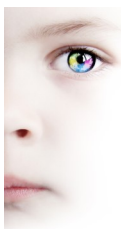


32, rue de Laghouat - 75018 Paris - fibromyalgie.france@wanadoo.fr - www.fibromyalgie-france.org



ASSOCIATION PARRAINÉE PAR
THIERRY RAGUENEAU

SUITE APPORTÉE À NOS ACTIONS DE COMMUNICATION DU 12 MAI

Fibromyalgie chez l'enfant - Questions écrites au Gouvernement

Faisant suite à notre communiqué envoyé aux Parlementaires à l'occasion de la Journée Mondiale de la Fibromyalgie 2013, voici ci-dessous les Questions écrites posées par un Député et un Sénateur .

Question écrite n° 27010 du 21 mai 2013

M. attire l'attention de Mme la ministre des affaires sociales et de la santé sur le nombre croissant d'enfants présentant un tableau clinique de « douloureux chroniques », avec une réelle difficulté de prise en charge, sans toutefois que soit nommé le terme de fibromyalgie.

Trois difficultés majeures apparaissent aux yeux des pédiatres : ces enfants ne sont pas clairement diagnostiqués fibromyalgiques, ils sont pris en charge de façon hétérogène à différents niveaux (centres hospitaliers universitaires, services de rhumatologie, hôpitaux généraux, consultation douleur, services de pédiatrie, etc.), enfin ils présentent un bilan médical au demeurant « normal ». Par conséquent, ce recensement ne paraît pas aisé et est susceptible de non-objectivité concernant cet état des lieux.

Saisie par le ministère de la santé, la Haute autorité de santé (HAS) a réalisé un état des lieux des données disponibles concernant le syndrome fibromyalgique de l'adulte et proposé des orientations aux professionnels de santé pour prendre en charge les personnes qui en souffrent. Ces travaux ont été publiés en juillet 2010 sous la forme d'un rapport d'orientation. Il faut noter qu'aucun état des lieux n'a été réalisé pour les enfants. Si plusieurs initiatives ont été prises dans le cadre de la prise en charge de la douleur (plan « Amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques [2007-2011] » ; plan d'amélioration de la prise en charge de la douleur), il n'y a pas eu dans les années précédentes de préoccupation sur les particularités de la prise en charge des enfants, incluant cette pathologie spécifique.

En conséquence, il lui demande quelles mesures et quelles initiatives elle entend mettre en œuvre pour améliorer la prise en charge de ces pathologies chez l'enfant.

Pour préserver toute neutralité et montrer notre impartialité, nous ne nommons pas nos interlocuteurs dans l'immédiat, ceci dans l'attente des suites apportées.

Question écrite n° 06625 du 30 mai 2013

M. attire l'attention de Mme la ministre des affaires sociales et de la santé sur la situation sanitaire des enfants fibromyalgiques.

Il lui expose que l'Académie nationale de médecine a reconnu, en 2007, cette pathologie, soit près de quinze ans après sa reconnaissance par l'Organisation Mondiale de la santé, a précisé « que des recherches sont encore indispensables pour mieux comprendre l'origine des douleurs et améliorer la prise en charge thérapeutique. Il lui rappelle que la Haute autorité de santé a réalisé un rapport sur le syndrome fibromyalgique (dénommé également syndrome de fatigue chronique) chez l'adulte en 2010, sans pour autant s'intéresser aux formes de la maladie chez l'enfant. Il lui précise que le nombre d'enfants identifiés cliniquement comme « douloureux chroniques » est en augmentation mais que, pour l'heure, leur prise en charge se révèle très disparate à défaut de réelle coordination médicale spécifique à cette maladie.

Il lui demande donc qu'une étude portant sur la situation sanitaire de ces enfants puisse être lancée, en partenariat avec les associations représentant les malades, permettant, outre l'identification des troubles spécifiques aux enfants douloureux chroniques, une prise en charge globale et adaptée à la réalité des besoins sanitaires liés à cette maladie. En attente de réponse du Ministère des affaires sociales et de la santé.

Interviews

Le lendemain de la Journée Mondiale du (dimanche) 12 mai dernier, nous avons été invités à deux interviews :

- ⇒ à **Télématin sur France 2**, suite à l'invitation de Laurence Ostolazza, journaliste. Avec le docteur Charley Cohen et de Dominique, administratrice de Fibromyalgie France.
- ⇒ à **Radio Notre Dame, dans l'émission en direct "La voix est libre", suite à l'invitation d'Alexandre Meyer, journaliste. Avec le docteur Charley Cohen, rhumatologue, Dominique et Carole Robert administratrices. Diffusion sur l'ensemble du réseau Cofirac (50 radios, et 200 émetteurs dans toute la France et à l'étranger)**



Merci aux équipes journalistiques pour leur confiance.

Entretien à l'Assemblée Nationale

Nous avons été reçus très longuement à l'Assemblée Nationale dans la semaine qui a suivi la Journée mondiale par un député qui a noté nos diverses demandes - renouvelées depuis 2007. Nous avons souligné que nous attendons des réponses depuis de nombreuses années et qu'il n'est plus possible d'attendre le prochain quinquennat... avant que la fibromyalgie ne soit considérée comme une urgence, tout du moins concernant les points qui n'ont pas évolué, en particulier concernant la fibromyalgie de l'enfant.

Nous vous tiendrons au courant de la suite apportée à l'action que pourra mettre en œuvre ce parlementaire.

Les français et les maladies chroniques - sondage Ipsos - 17 mai 2013 (extraits) :

Première cause de mortalité selon l'OMS et alors qu'un Français sur cinq est atteint d'une maladie chronique, une majorité d'entre eux déclare mal connaître ces pathologies et les comportements préventifs à adopter.

Plus grave, ce manque d'information touche les malades eux-mêmes. Le phénomène est d'autant plus inquiétant qu'il concerne aussi bien les comportements à adopter que les causes même de leur maladie et les traitements existants. Beaucoup se sentent laissés pour compte.

Dans ce contexte, les malades expriment aujourd'hui des attentes très fortes dans le domaine de la prise en charge globale allant de la sensibilisation aux actions permettant d'éviter la récurrence à l'accompagnement à la réinsertion sociale.

- **69% des Français** sont atteints d'une maladie chronique ou ont un proche qui en souffre actuellement ; Pourtant, **près d'un Français sur deux se déclare mal informé sur les causes des maladies chroniques (58%), sur le dépistage (48%) ou encore les comportements préventifs à adopter ;**
- **Près d'un malade sur deux a le sentiment de manquer d'information sur sa maladie (46%). Beaucoup de personnes souffrant de ces pathologies avouent mal connaître les types de structures qui peuvent les prendre en charge (54%), les causes de leur maladie (53%) ou encore les comportements qu'ils doivent adopter pour éviter la récurrence (40%) ;**
- **Plus de 7 malades sur 10 considèrent aussi que l'accompagnement psychologique fait défaut (71%),** alors même que beaucoup avouent que **la maladie a des conséquences importantes sur leur moral (62%), leur situation professionnelle (48%), leur vie de couple (45%) ou encore leur situation financière (40%) ;**
- Face à cette situation, les Français et les malades expriment des attentes très proches. Les personnes atteintes de maladies chroniques expriment en priorité le souhait d'un accompagnement global renforcé (53%) devant la mise en place d'actions de sensibilisation visant à limiter le risque de rechute (43%), des accompagnements à la réinsertion sociale (36%) ou encore des aides à domicile (36%) ;

Afin d'optimiser leur prise en charge, ils plébiscitent **l'éducation thérapeutique (45%) tout autant que l'accompagnement et le suivi du malade tout au long de la maladie (43%), des actions préventives (41%) ou encore l'optimisation du parcours du soin (38%).**

Source : Ipsos Public Affairs

PARTENARIAT AVEC LA CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

Barbotan les Thermes - Lamalou les Bains - Saint Laurent les Bains



Fibromyalgie France et les centres thermaux de Barbotan les Thermes, Lamalou les Bains et Saint Laurent les Bains ont signé une déclaration d'engagement dans le cadre d'un partenariat nous permettant de recueillir des données.

La déclaration d'engagement porte sur trois outils d'évaluation de la perte de qualité de vie et d'autonomie du malade fibromyalgique. La mise en place de ces outils a pour but de recueillir des données chiffrées devant faire l'objet d'un rapport écrit destiné aux instances publiques.

Ces outils correspondent à :

- ◇ un **questionnaire** visant à évaluer le « profil » du patient à son arrivée et permettant à l'équipe thermale de personnaliser les soins prescrits par le médecin au patient (pression de la douche, intensité des massages, programme d'activités physiques) ;
- ◇ un **agenda journalier** que le patient fibromyalgique remplit quotidiennement pour évaluer sa douleur, sa fatigue, son humeur, sa mobilité, et son ressenti lors de la prise en charge (soins spécifiques, ateliers, piscine, relaxation, etc...) proposés par la structure. Cet outil d'évaluation sera remis en début de prise en charge. Il pourra être demandé au patient de remettre à l'équipe l'ayant pris en charge une copie de cet agenda journalier ;
- ◇ un **outil d'auto-évaluation** à intégrer en début de séjour, à mi-parcours et en fin de séjour, permettant d'évaluer la douleur, la fatigue, l'humeur, la mobilité, la perte d'autonomie et la perte de qualité de vie, visant à mettre en avant l'évolution de l'état de santé du patient, au fur et à mesure de la mise en place et de la réalisation de ses soins.

Ces outils seront utilisés par l'équipe thermale prenant en charge les patients fibromyalgiques, et les différents professionnels qui la composent.

Ceci est un travail de longue haleine car il s'agit de recueillir des centaines de données.

« FIBR'EAUX » : E.T.P. - CENTRE THERMAL DE BOURBON-LANCY

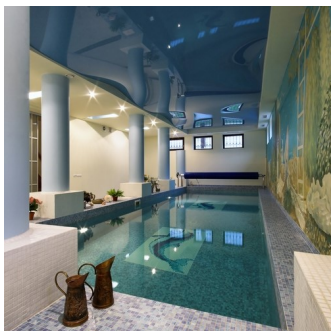


Education Thérapeutique du Patient - E.T.P.

Bourbon Lancy est le premier centre thermal à avoir obtenu l'agrément de l'ARS (Agence Régionale de Santé) de Bourgogne pour son programme E.T.P. « Fibr'eaux » : Suivi personnalisé, Atelier Comprendre sa maladie - Atelier Gérer la douleur et le stress - Atelier Se soigner au quotidien - Atelier Bien Dormir - Atelier Vivre avec sa maladie.

En partenariat avec Fibromyalgie France, ce programme doit se dérouler avec un professionnel de santé et doit permettre d'aider et de conseiller les patients sur le quotidien de la maladie lors de **groupes de discussion**. Une intervenante **"théâtre"** fera participer les patients à des ateliers ludiques d'expressions.

LES CURES THERMALES



Vous êtes nombreux à nous poser des questions concernant les cures thermales et la prise en charge de la fibromyalgie.

Nous reprenons dans les pages suivantes des informations :

- sur les cures thermales de façon générale ;
- des conseils pratiques pour préparer sa cure ;
- l'Éducation Thérapeutique du Patient : FIBR'Eaux
- les soins thermaux conventionnels proposés aux fibromyalgiques dans le cadre d'une cure thermique dans les trois centres partenaires ainsi que les modules spécifiques « fibromyalgie »

Informations générales sur les cures thermales

LA CURE THERMALE PREND EN CHARGE GLOBALEMENT LES ATTEINTES RHUMATISMALES SOUS TOUTES LEURS FORMES.

Une cure thermique est un traitement médical prescrit par un médecin (généraliste ou spécialiste) qui se déroule dans une station thermique sur trois semaines, au cours desquelles le patient est traité pour son affection par les eaux minérales naturelles des sources thermales et par leurs produits dérivés (gaz, boues...). Héritière d'une pratique remontant à plusieurs siècles, l'efficacité thérapeutique de la cure thermique a longtemps divisé le corps médical. Depuis le milieu des années 2000, le débat évolue en faveur de l'efficacité des cures thermales, suite à la multiplication des études sur le sujet et à leur méthodologie plus rigoureuses que par le passé¹. L'ensemble des techniques et savoirs mis en œuvre lors d'une cure thermique s'appelle la crénothérapie. *Source Wikipedia.*

La fibromyalgie relève de la rhumatologie.

Soulager les tensions musculaires, diminuer l'ankylose articulaire, atténuer les douleurs, améliorer l'autonomie, réduire la consommation médicamenteuse, favoriser la qualité du sommeil et diminuer stress et anxiété grâce à un suivi médical spécifique, un programme d'activités en milieu thermal et une approche psychologique grâce à la relaxation.

UNE CURE THERMALE DOIT COMPORTER 18 JOURS DE SOINS COMPRIS SUR 21 JOURS CALENDAIRES POUR DONNER LIEU À UNE PRISE EN CHARGE.

LA MÉDECINE THERMALE ET LA DOULEUR

La médecine thermique est un traitement préventif ou curatif selon les pathologies, mais, aussi, éducatif qui :

- soulage les douleurs ;
- améliore la mobilité; réduit la consommation de médicaments ;
- diminue la fréquence des crises ;
- favorise le retour à des activités physiques délaissées depuis des années.

MINI-CURES FIBROMYALGIE

De nombreux centres thermaux proposent des mini-cures (programme de 30 soins) de 6 jours ou 12 jours. Attention, ceux-ci ne sont pas pris en charge par les caisses d'assurance maladie.

La prescription médicale est indispensable pour pouvoir bénéficier de la prise en charge de la cure par l'assurance maladie.

Sans prise en charge, l'assuré devra faire l'avance de la totalité des frais de traitement et se faire rembourser après la cure.

Tous les établissements thermaux appliquent le tiers-payant dispensant l'assuré de l'avance des frais de traitement. Reste à charge le ticket modérateur.

Plafond de ressources : vous adresser à votre caisse d'assurance pour connaître les barèmes.

A titre indicatif :

Tarifs conventionnels d'une cure thermique en 2013 en rhumatologie : de 483 euros à 570 euros (*)

(*) n'incluant pas les soins spécifiques de 89 euros à 190 euros

CURE DE 3 SEMAINES, DITE CONVENTIONNELLE - ACCOMPAGNEMENT SPÉCIFIQUE SOUS FORME DE « MODULES » OU « SOINS SPÉCIFIQUES » - EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT.

DES CONSEILS PRATIQUES POUR PRÉPARER SA CURE

- **Demande de prise en charge** : auprès de votre Caisse d'assurance maladie en envoyant le questionnaire de prise en charge rempli par votre médecin, et la déclaration de ressources remplie par vos soins.
- **Prescription** : vous devez consulter votre médecin, généraliste ou spécialiste, qui voit avec vous la station thermale qui vous conviendra selon votre pathologie.
- **Formulaire de demande de prise en charge** : rempli par votre médecin, il précise l'orientation thérapeutique et le centre thermal choisi (sur la liste des stations et orientations agréées).
- **Le formulaire, une fois complété par vos soins**, est envoyé par vous-même à votre caisse d'affiliation.
- **Réponse positive de votre caisse *** : vous recevez un accord de prise en charge administrative.
- **Organisation du séjour** : prendre contact avec l'établissement thermal choisi pour vous inscrire.
- **Contacteur un médecin thermal pour prendre rendez-vous pour le jour de votre arrivée.**
- **Pour choisir un hébergement**, contacter l'office du tourisme ou le centre thermal (certains disposent d'une centrale de réservation).

* **en cas de réponse négative de votre caisse *** : un recours gracieux peut être présenté à la caisse d'affiliation. Voir les conditions sur le document qui vous a été adressé.

Source : Ameli.fr et La médecine thermale - Edition 2012

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT ET CURE THERMALE

LE PROGRAMME D'EDUCATION THÉRAPEUTIQUE « FIBR'EAUX » :

Fibromyalgie France a participé pendant deux ans au groupe de travail réuni sous l'égide du **CNETH** - Conseil National des Exploitants Thermaux. **Le programme a été élaboré par un groupe de travail** comportant médecins, autres professionnels de santé et des métiers du thermalisme, représentants d'associations de malades.

Fibromyalgie France participera à la mise en œuvre du programme et s'investira dans la diffusion, l'évaluation annuelle et quadriennale. Elle y apportera les informations recueillies auprès des adhérents ou des informations recueillies sur le site internet. Elle apportera une action d'accompagnement.

La fibromyalgie est une affection douloureuse chronique fréquente (prévalence de 2 à 6% de la population générale), posant des problèmes de thérapeutique majeurs et pour laquelle l'éducation thérapeutique est recommandée (Eular, 2008 ; HAS, 2010). La mise en œuvre s'argumente sur le caractère recommandé de l'utilisation des techniques non médicamenteuses pour prendre en charge les douloureux chroniques, et, dans le cas particulier de la FM, du caractère recommandé des techniques de balnéothérapie. La présence du patient durant trois semaines en station thermale fournissant une opportunité et des modalités de mise en œuvre de l'ETP tout à fait pertinentes.

Le programme s'adresse à des patients porteurs de fibromyalgie définie selon les critères internationaux de diagnostic, sans limite particulière d'âge, présentant des limitations d'activités et de participations et aptes, selon le médecin thermal à participer à la session d'ETP et acceptant l'idée de l'intérêt de bénéficier de l'ETP.

Le programme comprend des :

- entretiens individuels
- ateliers obligatoires
- ateliers optionnels
- activités physiques
- propositions personnalisées à l'issue du programme et un suivi à trois mois

En pratique il s'agira pour le patient d'apprendre à :

- comprendre sa maladie
- gérer la douleur et le stress
- bien dormir
- pratiquer une activité physique adaptée
- utiliser les médicaments à bon escient
- vivre avec sa maladie (moi, ma maladie et les autres)

Source : A.F.D.E.T. - association française pour le développement de l'éducation thérapeutique

La Cure Thermale de 3 semaines

Douleurs, raideurs et gonflements des articulations, tendinites, mal de dos, réveils nocturnes...

Les pathologies touchant les articulations, la colonne vertébrale et les os entraînent des souffrances et des difficultés pour se mouvoir qui affectent la qualité de vie.

Pour résorber ces douleurs et favoriser la mobilité, les solutions prescrites reposent principalement sur des traitements pharmaceutiques couplés à une prise en charge non médicamenteuse, comme la rééducation physique avec un kinésithérapeute. Le recours à une intervention chirurgicale peut également s'avérer nécessaire en cas d'obstacle mécanique.

Que peut vous apporter une cure thermique ?

Pour un meilleur traitement en rhumatologie, une approche globale de la pathologie est essentielles, dans laquelle la médecine thermique a une place importante.

Les soins prodigués, à visée sédative et rééducative, permettent d' **améliorer**

efficacement la mobilité et de réduire la douleur, conduisant à une moindre consommation de médicaments.

La cure est souvent à l'origine d'un déclic chez ces patients. En retrouvant confiance en soi, ils reprennent des activités délaissées depuis parfois quelques années et **adoptent alors une hygiène de vie, pouvant favoriser le ralentissement de la pathologie**.

Comment ça marche ?

Pour les pathologies chroniques (arthrose, rhumatismes inflammatoires, ...), on cherche dans un premier temps à soulager la douleur et diminuer la consommation d'anti-inflammatoires. L'eau thermique est utilisée directement dans des bains (eau thermique et/ou boue), qui imprègnent totalement le corps, **décontractent les articulations douloureuses et les muscles périphériques** (ceux qui soutiennent l'articulation défaillante). Le volet éducatif, dans un deuxième temps, repose sur **l'entretien d'activités physiques régulières** (cours de gym douce, pilates, ...), **l'apprentissage de postures et**

démarches qui soulagent (ateliers "gestes et postures", "bon dos", ...), ainsi que la mise en place d'une **nouvelle hygiène de vie**, permettant de ralentir la pathologie (diététique,...). Pour les suites de fractures, de séquelles traumatiques ou d'interventions chirurgicales, l'objectif consiste à **résorber les douleurs en réduisant progressivement le membre accidenté** : la kinésithérapie en piscine renforce les muscles, qui soutiennent mieux les articulations et régénère de la souplesse.

Les principaux soins proposés

- Bain collectif ou individuel
- Bain de boue général ou local aux mains et/ou aux pieds
- Bain avec aérobain
- Douche générale au jet
- Douche pénétrante hydromassante
- Cataplasmes de boue
- Massage sous l'eau thermique
- Piscine thermique de mobilisation
- Vaporium
- Etuve de gaz thermaux
- Mobilisation en piscine thermique

Barbotan les Thermes



Crédit photo : Chaîne Thermale du Soleil — Pierre Le Chatelier

La station de Barbotan les Thermes est spécialisée dans le traitement de la phlébologie et de la rhumatologie. Les eaux thermales, oligo-métalliques, bicarbonatées calciques, caractérisées par la présence importante de gaz carbonique dissout, possèdent soufre, calcium, magnésium et silice. Emergeant à une température avoisinant 38°, elles sont dispensées à la température du corps. Les boues végéto-minérales naturelles sont réactivées à l'eau thermique avant leur utilisation pour les illutions.

Soins thermaux : bain en baignoire, bain thermal avec douche sous immersion, bain thermal avec insufflation de gaz, cure de boisson, douche générale au jet, douche pénétrante, douche générale, douche sous immersion en piscine médicinale, douche locale des mains et/ou des pieds, manudouche, pédidouche, douche de forte pression sous immersion en piscine médicinale, massages sous l'eau, vaporarium. illutions de boue, manuboues., couloir de marche, bain général simple.

EN COMPLÉMENT DE LA CURE DE 3 SEMAINES, À LA CHARGE DU CURISTE

Le programme de soins comprend en complément d'une cure thermique en rhumatologie, module essentiel :

- * 3 Séances de gymnastique en piscine
- * 1 Séance de gymnastique en salle
- * 3 Séances de sophrologie
- * 1 Atelier « bon dos »

- * 1 Atelier "groupe de parole" animé par un psychologue
- * 2 Séances de musicothérapie
- * 1 Conférence par un médecin rhumatologue

Etablissement thermal situé dans le Gers :
pour plus de précisions demander la brochure au :
0 825 001 977

Lamalou les Bains

Les eaux de Lamalou-les-Bains constituent un véritable petit bassin hydrologique. Leur composition permet de les classer parmi les eaux bicarbonatées mixtes (calciques et sodiques), magnésiennes, hyperthermales et carbogazeuses. Elles contiennent également magnésium, potassium, zinc et silice.



L'efficacité thérapeutique du traitement dispensé par l'Etablissement Thermal est due à l'effet antalgique combiné à l'action tonique sur le plan musculaire et régulatrice du point de vue neurologique tant sur le Système Nerveux Central que Périphérique.

L'efficacité thérapeutique du traitement dispensé par l'Etablissement Thermal est due à l'effet antalgique combiné à l'action tonique sur le plan musculaire et régulatrice du point de vue neurologique tant sur le Système Nerveux Central que Périphérique.

EN COMPLÉMENT DE LA CURE DE 3 SEMAINES, À LA CHARGE DU CURISTE :

Le programme de soins comprend en complément d'une cure thermique en rhumatologie, module essentiel :

- * 1 atelier thérapie par le rire ou 1 séance de Qi Gong ;
- * 1 conférence sur la nutrition ;
- * 1 atelier de gymnastique Pilates ;
- * 1 séance de marche nordique ;
- * 2 séances de musicothérapie ;
- * 3 séances d'aquagym en piscine ;

Le corps médical composé de spécialistes de la médecine thermique (orientations rhumatologie ou neurologie) dispose d'un choix étendu de soins thermaux, parmi 16 soins thermaux, accessibles aux personnes à mobilité réduite par des sièges hydrauliques.

Soins thermaux : bain en baignoire ou en piscines thermales, bain thermal avec douche sous-marine, douche générale ou locale au jet, douche pénétrante générale, douche sous immersion en piscine médicinale, douche de forte pression sous immersion en piscine médicinale, Bains de boue général en apesanteur sous pasteurisation continue, cataplasmes de boue (kaolin), sudation, douche locale des mains et/ou des pieds, manudouche et manuboue, pédidouche et pédifoulage.

- * 3 séances de sophrologie ;
- * 1 séance de Do In ;
- * 1 conférence sur la fibromyalgie en partenariat avec le Service de Rhumatologie de Montpellier ;
- * 1 rencontre entre participants et aidants ;
- * 2 séances de Photolangage.

Etablissement thermal situé dans l'Hérault :
pour plus de précisions demander la brochure au :
0 825 825 007

Source pages 10 et 11 : Brochures de la Chaîne Thermale du Soleil -

Saint Laurent les Bains



Les eaux de Saint Laurent les Bains favorisent les dilatations vasculaires périphériques, l'oxygénation des tissus et la sédation des douleurs.

Elles sont particulièrement reconnues dans le

traitement des névralgies et des rhumatismes. Les eaux thermales, bicarbonatées sodiques se classent dans la catégorie des eaux oligométalliques - peu minéralisées - fluorées et gazeuses. L'efficacité de

la cure thermique à Saint Laurent les Bains est connue de longue date dans les formes de rhumatismes dégénératifs avec ankylose des articulations, douleurs et névralgies.

Soins thermaux : bain en baignoire ou en piscine thermique, massage sous l'eau thermique, douche de forte pression sous immersion en piscine médicinale, douche générale ou locale au jet, douche pénétrante générale, bain de boue général en apesanteur sous pasteurisation continue, cataplasmes de boue (kaolin), douche locale des mains et/ou des pieds, manudouche et manuboue, pédidouche et pédifoulage.

- * 3 séances de musicothérapie ;
- * accès libre à la salle multi-sensorielles (lumière de Wood)
- * 1 conférence sur la fibromyalgie animée par le rhumatologue ;
- * 1 prise en charge spécifique et un accueil personnalisé.

Etablissement situé en Ardèche :
pour plus de précisions demander la brochure au :
0 800 05 05 32

HÔPITAL AMBROISE PARÉ - PARIS : VOLONTAIRES RECHERCHÉS

Fibromyalgie : anomalie dans le traitement cérébral de la douleur

Publié avec l'autorisation de Mme le Professeur Attal

ÉVALUATION DU PHÉNOMÈNE D'ILLUSION DE DOULEUR ÉVOQUÉE AU MOYEN D'UNE « GRILLE THERMIQUE » DANS LES SYNDROMES DOULOUREUX FIBROMYALGIQUES

Outre les douleurs secondaires à des lésions nerveuses et les douleurs inflammatoires, un grand nombre de syndromes douloureux chroniques, représentés notamment par la fibromyalgie, sont considérés comme idiopathiques, dans la mesure où les douleurs ne sont pas liées à une lésion identifiable. Les études neuropsychologiques réalisées dans les différents domaines de la physiologie sensorielle ont montré toute l'importance de l'analyse des phénomènes d'illusion perceptive pour la compréhension des mécanismes physiopathologiques. Dans le domaine de la douleur, l'un des moyens utilisables pour étudier ces phénomènes, est la création d'une illusion de douleur par l'application au niveau de la main de stimulations froides et chaudes non douloureuses.

L'objectif principal de cette étude est de comparer la douleur paradoxale évoquée par des stimulations cutanées au moyen d'une « grille thermique » chez des patientes présentant des douleurs chroniques liées à une fibromyalgie par rapport à un groupe de volontaires sains. Cette étude portera sur 30 volontaires saines et 30 patientes présentant une fibromyalgie.



Critères d'inclusion des patientes :

- ◊ Age de 18 à 60 ans
- ◊ Sexe féminin
- ◊ Douleur depuis plus de 6 mois
- ◊ Syndrome fibromyalgique établi selon les critères de l'ACR
- ◊ Douleur chronique dont l'intensité est supérieure ou égale à 40/100
- ◊ Douleur présente de façon quotidienne ou quasi quotidienne

Critères de non-inclusion :

- ◊ Affection organique ou psychiatrique évolutive
- ◊ Alcoolisme chronique
- ◊ Toxicomanie
- ◊ Sujet ayant participé à un protocole de recherche le mois précédent l'inclusion.

Déroulement de l'étude :

Cette étude se déroulera au sein de l'unité INSERM U-987 localisée dans le Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur de l'Hôpital Ambroise Paré à Boulogne Billancourt.

Au cours d'une seule séance n'excédant pas **2 heures**, nous évaluerons les différentes sensations produites par des stimulations chaudes et froides, appliquées sur la paume de la main dominante.

Cette technique est **dépourvue de risque de brûlure ou d'effets indésirables**, les sensations perçues disparaissant dès que la main est retirée de la grille.

L'objectif de ce travail est de montrer l'intérêt diagnostique de cette méthode simple et non invasive, chez des patientes dont la douleur serait liée à des phénomènes de sensibilisation centrale.

Protection des volontaires :

Le protocole de cette étude a été soumis au Comité de Protection des Personnes (CPP) qui a émis un avis favorable le 25 octobre 2012 et à l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) qui a donné son autorisation le 13 juin 2012.

La présente étude est couverte par un contrat d'assurance (Société Hospitalière d'Assurance Mutuelle) conformément aux dispositions du code de la santé publique. Tous les participants de cette étude ont obligation d'être affiliés à un régime de protection sociale.

Contacts :

- ◊ **Action terminée**

Faire du yoga soulagerait les douleurs liées à la fibromyalgie

Une étude (2011), publiée dans le Journal of Pain Research, a affirmé que la pratique du yoga permettrait d'atténuer les symptômes de la fibromyalgie.

Pour cette étude, les participantes, toutes atteintes de la maladie, ont effectué 75 minutes de Hatha yoga, deux fois par semaine pendant deux mois. Au terme de ces 8 semaines, toutes les femmes ont constaté que la sensation de douleur s'était atténuée, et elles ont observé une diminution de leur stress. La sécrétion de l'hormone cortisol, qui est dérégulée chez les femmes atteintes de fibromyalgie, a également été augmentée grâce à la pratique de yoga.

Des recherches supplémentaires restent néanmoins nécessaires pour appuyer ces résultats.

Source : Aude Friedrich [aujourd'hui.com]



Définition du yoga.

Discipline hindoue visant, par des exercices corporels, la méditation et l'ascèse morale, à „réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel (dont la dissociation ou le déséquilibre caractérisent les états névrotiques ou psychotiques)“ (Virel Psych. 1977).

Ensemble d'exercices corporels et respiratoires permettant d'obtenir une maîtrise progressive des différentes fonctions physiologiques.

Source C.N.R..T.L. - Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales

DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT DE LA FIBROMYALGIE

Nouvelles lignes directrices canadiennes :

Mary-Ann Fitzcharles de l'Université McGill et John Pereira de l'Université de Calgary ont publié une synthèse dans le JAMC (Journal de l'Association médicale canadienne) afin d'aider les médecins de famille à diagnostiquer et traiter la fibromyalgie. La cause "est inconnue, mais il existe des indications d'une prédisposition génétique, des anomalies dans le système de réponse au stress (axe hypothalamo-hypophysaire) et des événements déclencheurs possibles", indiquent les chercheurs.

Les lignes directrices canadiennes de 2012 pour la fibromyalgie précisent que les généralistes sont les mieux placés comme responsables du diagnostic et de la gestion de la maladie.

Parce que la fibromyalgie ne peut être diagnostiquée par un test de laboratoire, les tests inutiles doivent être évités. Par ailleurs, **un changement majeur est l'élimination du critère des points sensibles qui a "erronément" fait partie du diagnostic durant les vingt dernières années.**

Les auteurs recommandent une combinaison d'interventions non pharmaceutiques (telles que l'exercice, les techniques de relaxation et la thérapie cognitivo-comportementale) et de médicaments adaptés aux besoins individuels. Le principal objectif du traitement est d'améliorer la qualité de vie en apaisant les symptômes les plus problématiques, la douleur étant le symptôme le plus courant et le plus grave.

Source : web Psychomedia



**Association reconnue d'Intérêt général et
agrée au niveau national par le Ministère de la Santé**

Association Loi 1901 n° W751190228 déclarée à la Préfecture de Paris - Agrément ministériel n° N2006AGD43

32, rue de Laghouat - 75018 Paris - Tél. 01 43 31 47 02 - Mèl : fibromyalgie.france@wanadoo.fr
Site internet certifié HONCode : <http://www.fibromyalgie-france.org>

CO-FONDATEUR DU C.D.C. - COLLECTIF DES DOULOUREUX CHRONIQUES - MEMBRE DE C.I.S.S. RÉGIONAUX - MEMBRE DU R.E.S. - RÉSEAU ENVIRONNEMENT SANTÉ
AFFILIÉE À L' A.F.L.A.R. - ASSOCIATION FRANÇAISE DE LUTTE ANTIRHUMATISMALE
PARTENAIRE DE LA S.F.E.T.D. - SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'ÉTUDE ET DE TRAITEMENT DE LA DOULEUR ET PARTENAIRE DE LA C.T.S. - CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL



<http://www.fibromyalgie-france.org>



<http://www.collectif-cdc.org>

**Association agréée au niveau national
par le Ministère de la Santé**

Non réception de nos messages par mail ?

Si vous n'avez pas reçu nos messages internet depuis le début de l'année, merci de nous le signaler par un simple courriel (mail) à fibromyalgie.france@wanadoo.fr

En effet, certaines adresses mails sont illisibles et par conséquent les messages n'aboutissent pas.

Reçu et carte d'adhérent :

Vous trouverez, inclus dans ce courrier à votre adresse, le **reçu fiscal concernant l'adhésion et votre carte d'adhérent**.

Le **reçu concernant les dons** sera envoyé individuellement en fin d'année.

Forums de discussion :

Nos forums de discussion sont réservés aux adhérents à jour de leur cotisation : demandez-nous pour vous inscrire en envoyant un courriel à :

fibromyalgie.france@wanadoo.fr

Voir tous nos forums sur le site internet
<http://www.fibromyalgie-france.org>