

Malgré les douleurs, il est recommandé aux patients atteints de fibromyalgie de beaucoup bouger. L'activité physique accroît l'endurance, améliore la qualité du sommeil et aide à mieux percevoir les bons côtés de la vie.

Douleurs diffuses

Bouger – un remède contre la fibromyalgie

Des douleurs lancinantes dans les muscles et les tissus, tel est le principal symptôme de la fibromyalgie. En Suisse, 400 000 personnes souffrent de cette maladie chronique – nettement plus fréquente chez la femme. La plupart des patients atteints présente d'autres symptômes: fatigue chronique, troubles du sommeil, humeurs dépressives ou problèmes de mémoire, pour lesquels nulle cause organique n'est trouvée.

Thérapie multiple

Le diagnostic de «syndrome de fibromyalgie» n'est souvent posé qu'après une longue odyssée de médecin en médecin. Aujourd'hui encore, les causes de cette pathologie, que l'on ne sait pas encore guérir, restent inconnues. Les difficultés de gestion du stress semblent jouer un rôle important. Dans le traitement, les médicaments ne sont qu'un module parmi bien d'autres. Suivi médical, psychothérapie, méthodes de relaxation, thérapie d'entraînement – et exercice physique au quotidien – font partie du traitement multimodal de la douleur. Il est prouvé que l'activité physique régulière aide à atténuer les troubles ou à mieux les supporter.

Un jour après l'autre

Mais comment motiver les patients atteints de douleurs à bouger davantage? «Nous leur proposons d'accroître progressivement l'intensité et la durée



Le fragile calice du physalis symbolise la fragilité et la sensibilité des patients atteints de fibromyalgie.

Semaine d'action Rhumatisme 2012: Fibromyalgie – douleur où es-tu?

Du 3 au 11 septembre 2012, les personnes concernées et intéressées pourront s'informer en détail de la maladie en douze endroits de la Suisse (Bad Zurzach, Bâle, Berne, Fribourg, Genève, La Tour-de-Peilz, Lugano, Rheinfelden, Schinznach, Saint-Gall, Weinfelden et Zurich).

Pour de plus amples informations: www.rheumaliga.ch ou tél. 044 487 40 00

d'une activité quotidienne», explique la physiothérapeute diplômée, Barbara Zindel, de la Ligue suisse contre le rhumatisme. «Ils peuvent ainsi sortir du cercle vicieux « passivité – davantage de douleurs – troubles du sommeil – fatigue – davantage de passivité». Le podomètre, qui permet de se fixer des objectifs contrôlables, par exemple 100 pas de plus chaque jour, a fait ses preuves. L'endurance progresse vite et donne envie d'accroître son activité.» Le plaisir de bouger fait oublier la douleur et améliore la qualité du sommeil. Plus d'exercice ne signifie pas obligatoirement moins de douleurs – mais les patients les perçoivent moins car elles n'oc-

cupent plus tout leur esprit. Les formes d'exercices idéales sont celles qui mettent en jeu l'ensemble du corps, marche nordique, promenade, randonnée, vélo, natation, thérapies aquatiques, yoga ou Qi Gong. «L'idéal, ajoute Barbara Zindel, serait la prise en compte des besoins des patients atteints de fibromyalgie dans les cours. La Ligue suisse contre le rhumatisme propose environ 3000 offres d'exercice physique, et forme les moniteurs en conséquence.»