

MARIE BORREL
Préface du Dr Yann Rougier

MA BIBLE

de la fibromyalgie



**NOUVELLE
ÉDITION
ENRICHIE !**

- Alimentation, réflexologie, gestion des émotions, relaxation : **les gestes naturels** pour lutter contre les douleurs les plus aiguës
- Inclus: **4 programmes** pour vous soulager

LEDUC ➤



Marie Borrel, journaliste santé, est l'auteur de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles aux éditions Leduc, dont *Ma bible anti-arthrose*.



Le **Dr Yann Rougier**, médecin spécialiste, est passionné de neurosciences appliquées et de nutrition-santé. Il est l'un des membres fondateurs de la WHealth-Found dédiée à l'accompagnement thérapeutique des maladies dégénératives chroniques.

Douleurs persistantes, fatigue chronique, troubles gastro-intestinaux... La fibromyalgie est une maladie complexe qui bouleverse la vie quotidienne de ceux qui en souffrent. Pourtant, il est possible d'apaiser ces symptômes et d'améliorer votre qualité de vie grâce à des solutions naturelles adaptées à vos besoins.

Dans cet ouvrage complet et accessible, découvrez :

- **les techniques naturelles** comme la réflexologie, l'acupression, les massages et les huiles essentielles, pour soulager vos douleurs et réduire vos inconforts ;
- **des conseils pratiques** pour identifier les gestes vraiment efficaces et construire un programme personnalisé ;
- **20 recettes inédites, simples et savoureuses**, pour fournir à votre corps tout ce dont il a besoin dans cette période délicate ;
- **des outils pour mieux comprendre votre corps** et devenir acteur de votre propre bien-être.

**SOULAGEZ VOS DOULEURS
ET RETROUVEZ UN ÉQUILIBRE
GRÂCE AUX GESTES NATURELS !**

24 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3355-7



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Santé

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Pioppi : le nouveau régime crétois, 2024.

Ma bible anti-arthrose, 2024.

Le guide des antidouleurs naturels, 2023.

Guide de poche de la médecine chinoise (avec D^r Philippe Maslo), 2023.

Mes petites recettes magiques régime crétois, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du livre du même titre paru en 2019.

Design de couverture : Antartik

Photographies de couverture : © Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Adobe Stock, Nicolas Trève

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3355-7

MARIE BORREL
Préface du Dr Yann Rougier

MA BIBLE de la fibromyalgie

LEDUC 

SOMMAIRE

Préface du D ^r Yann Rougier	7
Introduction	13
Chapitre 1 La fibromyalgie en gros et en détail	23
Chapitre 2 Fibromyalgie : causes et traitements	51
Chapitre 3 Les neurosciences au secours des patients	79
Chapitre 4 Première étape : changez votre manière de manger	89
Chapitre 5 La détox : nettoyage en profondeur !	143
Chapitre 6 Respirez mieux, relaxez-vous...	169
Chapitre 7 L'activité physique : une alliée de poids	193
Chapitre 8 Les techniques énergétiques qui marchent	211
Chapitre 9 D'autres techniques qui font du bien	273
Chapitre 10 Soignez-vous au naturel !	297
Chapitre 11 4 exemples de programme quotidien pour vous aider à concocter le vôtre...	333
Chapitre 12 Quelques recettes	343
Conclusion	365
Annexes	367
Index	407
Table des matières	411

PRÉFACE

DU D^R YANN ROUGIER

Le livre de Marie Borrel ne se perd pas dans le « problème » de la fibromyalgie comme le font habituellement les médias et les communications scientifiques : est-ce une maladie ou un syndrome (un ensemble de symptômes) ? Cette approche peut passionner les chercheurs, mais elle ne fournit pas de réponse immédiate aux souffrances des patients. À l'inverse, le livre que vous avez entre les mains délivre des solutions concrètes de santé. Il redessine l'espace diagnostique et thérapeutique (au naturel). Il apporte un éclairage nouveau, plus global et plus maîtrisé, et donc des réponses novatrices, plus efficaces à court, moyen et long termes, sous la forme de petits *outils-de-santé* simples, pratiques et facilement intégrables dans notre quotidien.

Le patient devient alors, page après page, acteur de sa guérison. Et ce point est essentiel ! Le mot « guérison » est assumé, car il répond en écho aux multiples souffrances chroniques associées à cette maladie. Le mot « maladie » l'est tout autant, car cette journaliste scientifique au service de la santé depuis plus de trente ans, a consacré sa vie à découvrir et à faire connaître les meilleures solutions naturelles à de multiples troubles chroniques. Son écriture est précise et elle s'exprime « en conscience ». Elle sait de quoi elle parle !

Elle sait que « reconnaître la fibromyalgie en tant que maladie est une étape indispensable pour crédibiliser la souffrance des patients et mieux les prendre en charge », pour reprendre les termes d'un récent rapport parlementaire. « Il faut aussi renforcer la formation des médecins », ajoute-t-il. Le député, rédacteur de ce rapport, estime également nécessaire d'accentuer l'effort de recherche, qui stagne en France très en deçà de ce qui est pratiqué dans tous les autres pays occidentaux.

Déjà médicalement décrite au XVIII^e siècle et scientifiquement étudiée depuis 1980, la fibromyalgie est reconnue comme maladie par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) depuis 1992, mais elle n'a encore en France que le statut de syndrome,

terme qui désigne un ensemble de symptômes qu'un patient peut présenter sans qu'ils soient forcément liés à une maladie. Pourtant, la fibromyalgie touche plus de 2 % de la population mondiale, et 4 à 5 % des pays industrialisés, ce qui représente quelque 2 500 000 personnes en France, et quelque 15 millions en Europe !

Le livre de Marie Borrel est donc un ouvrage important. Car quel que soit le mal-être, les symptômes ou la maladie déclarée, ceux qui souffrent n'attendent que deux choses : des explications et des solutions. Des explications quant à la véritable origine de la fibromyalgie et aux raisons de son développement. Des solutions qui dépassent le cadre du médicament, simplement destiné à répondre point par point aux différents symptômes mais jamais à la globalité de la maladie. Les patients attendent des *outils-de-santé* qu'ils peuvent transformer en *réflexes-de-santé*, pour un mieux-être progressif au quotidien... Jusqu'à ce qu'ils expérimentent ce bien-être qui leur appartiendra totalement, car ils auront été les acteurs de leur chemin de guérison.

Après une lecture attentive et à la lueur de mon expérience, je pourrais qualifier le livre de Marie Borrel de « GPS Santé ». Cet outil a révolutionné le transport permettant d'aller plus facilement, et souvent plus rapidement, d'un point à un autre. Si l'on rapporte le fonctionnement d'un GPS au sujet central de cet ouvrage, on peut dire que le lieu de départ, c'est le diagnostic clairement posé : douleurs permanentes, fatigue chronique, usure morale... Le lieu d'arrivée, c'est un bien-être retrouvé et un confort de vie durable, un système nerveux équilibré et plus fort pour mieux résister à tous les stress quotidiens, un schéma corporel harmonieux animé par des groupes musculaires apaisés, un moral positif et une gestion émotionnelle plus centrée et donc plus sereine.

L'originalité et la force de ce livre viennent de l'expérience de son auteure. Une journaliste professionnelle mène des enquêtes, va au-delà des certitudes (et surtout des incertitudes) des uns et des autres, qu'ils soient grands professeurs de médecine ou simples herboristes de campagne. Marie Borrel sait que dans une démarche thérapeutique, chacun détient une part de vérité. Pour avoir accès à « *la Vérité* » (celle qui soigne et répare les corps durablement), il faut aller au-delà des ego de chacun, des a priori et des contraintes imposées par certains lobbies. Il faut opérer une synthèse qui mêle les dernières données de la recherche médicale, la communication scientifique et l'éthique, à une empathie sans faille permettant d'écouter celui qui souffre pour lui apporter des réponses adaptées à son ressenti.

Cet ouvrage nous offre tout cela et surtout ne tombe dans le piège de l'analyse « symptôme à symptôme ». En effet, la fibromyalgie « impose » trois symptômes de base, très présents (généralement au moins deux sur trois) : douleurs, fatigue, usure du moral. Mais sur ces symptômes-clés se greffent parfois une dizaine de symptômes-satellites : troubles du sommeil, de la digestion, allergies et intolérances diverses, petites crises d'arythmie, phénomènes de bourdonnement d'oreille, syndrome des jambes sans repos, sensibilité accrue au froid, bouffées d'angoisse, troubles du désir ou de la réalisation sexuelle...

Pour ne pas se perdre dans ce labyrinthe, ni se décourager à l'avance, je vais tenter un parallèle qui me semble parlant : imaginez une grande pièce largement éclairée par un magnifique lustre de cristal arborant des dizaines d'ampoules. Celui qui désire échapper à cette lumière, par exemple pour dormir sereinement, aura deux solutions : soit dévisser une à une toutes les ampoules, soit appuyer d'un seul geste sur l'interrupteur. Marie Borrel nous aide à appuyer sur l'interrupteur « off » de la fibromyalgie... Peut-être faudra-t-il parfois associer à ce geste global la surveillance de quelques fusibles (les symptômes résistants), mais l'essentiel réside dans l'activation de l'interrupteur, qui agit en amont des douleurs, de la fatigue physique et morale, et de tout le cortège de mal-être qui leur est associé.

Si la trop célèbre dépression nerveuse est un burn-out moral, la fibromyalgie m'apparaît comme un burn-out psycho-neuro-musculaire. Dans cette expression, on retrouve bien sûr le mot « muscle », mais remarquez qu'il est placé en dernier. Il est précédé par deux notions essentielles : le déséquilibre nerveux (entre nos deux systèmes de contrôle ortho et parasympathique) et une pression émotionnelle trop longtemps mal gérée. Forte de cette compréhension globale de notre terrain neuro-métabolique, Marie Borrel intègre dans son livre la vision (et les outils) des neurosciences appliquées. Le grand Platon l'avait très intuitivement formulé, lorsqu'il exprimait que « *la partie ne peut pas aller bien tant que le Tout ne va pas* ».

En ce qui concerne nos patients, ce Tout est un corps, un mental et un moral indissociablement liés ! Et ce Tout respecte la loi des neurosciences, la loi *des 5 facteurs du Vivant* : tout ce qui est *Vivant et Humain* respire, se nourrit, se protège, pense et ressent des émotions. Toutes les mystérieuses et intolérables douleurs de la fibromyalgie se découvrent alors un visage plus humain (biologique, organique, nutritionnel, nerveux et psychologique) qui se dessine clairement en s'appuyant sur les déséquilibres progressifs de ces 5 facteurs essentiels du Vivant.

Mieux gérer ses flux de pensée face au stress et adoucir l'impact de ses émotions devient alors la clé essentielle de la prévention et du traitement de la fibromyalgie. Le stress, les pressions nerveuses et les émotions négatives ont une répercussion observable, et aujourd'hui mesurable, sur le bon fonctionnement de nos systèmes hormonal et immunitaire, sur notre vitalité et sur notre état de santé exprimé. Notre système nerveux relaie, dans tout notre corps, les impacts du stress, de la tension nerveuse et des chocs émotionnels. En miroir, tout affaiblissement corporel durable finit par perturber et déséquilibrer les réponses de tout notre système nerveux, branché en ligne directe sur chacun de nos muscles.

Quant à nos émotions pures, elles ne relèvent pas seulement de la sensation, du sentiment, elles laissent une « empreinte » sur nos organismes. Toutes nos émotions se traduisent dans le corps par la production d'hormones de plaisir (sérotonine, dopamine...) ou de déplaisir et de stress (cortisol, adrénaline...). C'est ainsi qu'une émotion peut provoquer une accélération cardiaque et circulatoire, des spasmes, des nausées... Une peur intense ou une contrariété durable peut modifier la répartition du sang dans l'organisme, l'affectant en priorité aux organes qui permettent de réagir face au danger : cerveau, muscles...

Ainsi, la palette presque infinie de nos pressions (ou blessures) émotionnelles influence négativement tous nos systèmes biologiques, tous nos organes et toutes les fonctions essentielles de notre corps. Outre la fatigue nerveuse qu'elle aggrave puis entretient, cette palette dessine jour après jour les racines profondes de la fibromyalgie, qui s'exprimera *in fine* par ce « cri musculaire » qu'est la souffrance au quotidien.

« Soigner, c'est expliquer, guérir, c'est comprendre », ai-je l'habitude de dire à mes patients, comme à mes confrères et collaborateurs de recherche. Marie Borrel a suivi ce fil d'Ariane pour mieux cerner la fibromyalgie. Elle nous offre cette nouvelle compréhension des symptômes, et donc une nouvelle motivation à guérir. Cette motivation est servie par un élan puissant : devenir pleinement acteur de sa guérison ; ne plus dépendre uniquement de molécules chimiques qui viendraient répondre inlassablement (et souvent indéfiniment), à la succession des symptômes, puisque personne ne tourne l'interrupteur.

Chaque *facteur du Vivant* (mieux se nourrir, mieux se protéger du stress, mieux respirer, mieux se détoxifier, mieux gérer ses émotions) est impliqué dans la construction la fibromyalgie (de toutes les fibromyalgies, devrais-je dire !).

Il le sera donc tout autant dans la déconstruction de cette maladie, pierre par pierre, symptôme après symptôme, grâce à des petits *outils-de-santé* pratiques, issus des neurosciences appliquées et de la sagesse de la nature.

La fibromyalgie est, pour nos muscles et nos tendons, une « *tristesse cellulaire* ». La guérison passe nécessairement par le sourire retrouvé de chacune de nos cellules. Le livre de Marie Borrel est un hymne à la joie de vivre restaurée, un immense éclat de rire et de bien-être qui imprégnera irrésistiblement tout votre corps.

Yann Rougier

Médecin spécialiste – neurosciences et neuronutrition –
Fondateur de la WHealth Found et de la Delta-médecine*

* Vous trouverez les références des livres du D^r Yann Rougier et du site de sa fondation en fin d'ouvrage.

INTRODUCTION

C'est un comédien connu dans le monde entier, titulaire d'un Oscar du meilleur acteur dans un second rôle en 2004*. Il incarnait, dans le film *Invictus***, le personnage emblématique de Nelson Mandela. Une prestation qui a fait date. Morgan Freeman, âgé aujourd'hui de 81 ans, a déclaré publiquement en 2012, dans un entretien accordé au magazine américain *Esquire*, qu'il est atteint de fibromyalgie. La maladie s'est déclarée à la suite d'un accident de voiture survenu en 2008, qui a fait office de facteur déclencheur. Depuis, il souffre beaucoup et n'hésite pas à en parler publiquement.

Son cas, tout à fait représentatif de ce que vivent nombre de fibromyalgiques, est loin d'être isolé. Près de 2 millions de personnes souffrent de fibromyalgie dans notre pays, et ce nombre est en constante augmentation. On compte que 2 à 5 % de la population mondiale sont touchés par cette maladie. Un chiffre sans doute inférieur à la réalité car de nombreux malades ne sont pas diagnostiqués et errent de cabinet médical en thérapeutes alternatifs, à la recherche d'une solution qui tarde souvent à se manifester.

UNE MALADIE QUI RÉSISTE AUX MALADES ET AUX MÉDECINS

Pourtant, la fibromyalgie ne semble pas intéresser outre mesure les instances médicales. Il faut dire qu'elle échappe aux critères habituels qui permettent de cerner, comprendre et définir les maladies. Ses causes sont encore floues, même si des pistes sérieuses commencent à se dégager (voir chapitre 2, p. 51). Ses symptômes sont différents selon les personnes même si, une fois encore, des constantes apparaissent (voir plus loin, p. 16). Son diagnostic est délicat car ces symptômes peuvent être attribués à d'autres pathologies (voir plus loin, p. 42)...

* Pour son rôle dans *Million dollar baby*, un film réalisé par Clint Eastwood sorti en 2004.

** Film également réalisé par Clint Eastwood et sorti en 2009.

Bref : la fibromyalgie est un véritable casse-tête, autant pour les patients qui en souffrent que pour les médecins qui s'efforcent de la prendre en charge.

Imaginez une maladie provoquant des symptômes variés et diffus, terriblement pénibles voire invalidants. Une maladie difficile à diagnostiquer, tant ses manifestations sont nombreuses et d'intensité variable. Une maladie que les médecins mettent en moyenne 5 à 6 ans à identifier (parfois jusqu'à 7 !), et pour laquelle ils ne disposent pas de traitement efficace. Une maladie chronique dont il est presque impossible de se débarrasser complètement et qui impose un douloureux « vivre avec ». Une maladie qui perturbe gravement la vie des patients, autant sur le plan physique que psycho-émotionnel. Une maladie qui bouscule les relations familiales, amicales et même professionnelles, tant elle est difficile à cerner... Cette maladie, c'est la fibromyalgie qui provoque des douleurs chroniques très intenses, associées à une extrême fatigue et à une multitude d'autres symptômes (digestifs, cognitifs, dépressifs...).

MALADIE ANCIENNE OU RÉCENTE ?

Certains affirment que la fibromyalgie est un trouble d'apparition récente, puisque c'est seulement en 1992 que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a reconnu son existence. Il semble cependant que cette maladie existe depuis des siècles. Certains textes anciens font état de personnes souffrant à la fois de douleurs intenses, de fatigue chronique, de déprime, de troubles du sommeil... Ce qui ressemble à s'y méprendre au tableau clinique de la fibromyalgie. Ainsi, au XVI^e siècle, un médecin français, Guillaume de Baillou, fait une description assez fidèle des douleurs chroniques provoquées par la fibromyalgie, qu'il nomme « rhumatisme musculaire ». Plus loin encore dans le passé, au IV^e siècle avant J.-C., le Grec Théophraste faisait référence à une forme de « lassitude » qui impliquait des douleurs musculaires associées à un ensemble de symptômes, le tout assez proche des signes de la fibromyalgie.

C'est au XX^e siècle que les choses se précisent. Dès les premières années, le terme de « fibrosite » est utilisé pour décrire un ensemble de symptômes (douleurs, fatigue...) évoquant la fibromyalgie. Vingt ans plus tard, certains médecins parlent de myofibrosite, en ajoutant le préfixe « myo » qui désigne le muscle. Il a fallu attendre les années 1970 pour que la notion de souffrance soit clairement intégrée avec l'apparition du terme « fibromyalgie », le suffixe « algie » signifiant « douleur ». L'appellation officielle de cette maladie décrit donc bien le symptôme principal : des douleurs qui semblent émaner des fibres musculaires. Mais elle oublie au passage

toutes les autres manifestations qui les accompagnent. C'est pourtant ce terme qui, aujourd'hui, est le plus couramment employé.

Ainsi, la fibromyalgie n'existe officiellement que depuis vingt-cinq ans, voire moins puisqu'elle n'a été reconnue « syndrome »* par notre Académie de médecine qu'en 2007, et par les instances européennes en 2008. Pourquoi ? Parce que, auparavant, les médecins ne faisaient pas le lien entre toutes ces manifestations. Ils les abordaient séparément les unes des autres. Cela ne suffit pas à expliquer le mépris qu'à longtemps nourri une partie du monde médical pour ces milliers de personnes souffrant dans leur chair, qui étaient jusqu'à récemment renvoyées de spécialiste en spécialiste, chacun essayant de soulager les symptômes relevant de sa discipline sans se préoccuper du reste. Mais cela montre, à coup sûr, à quel point le diagnostic de la fibromyalgie est complexe et délicat.

Heureusement, depuis quelques années, cette maladie est mieux connue, et surtout reconnue, ce qui a changé la vie de nombreux malades. Elle est aujourd'hui qualifiée de « maladie orpheline par extension » : elle n'est pas rare (tant s'en faut !), donc elle ne correspond pas à ce que l'on entend généralement par « maladie orpheline ». Mais comme on ne lui connaît pas de traitement officiel applicable à tous les malades, elle est tout de même rangée à la périphérie de cette catégorie.

LA FIBROMYALGIE N'EST PAS LIÉE À L'ÂGE

Le 18 septembre 2017, la chanteuse américaine Lady Gaga a annoncé qu'elle mettait fin prématurément à sa tournée mondiale pour raison de santé. Elle a expliqué à la presse : « *J'ai toujours cherché à être honnête concernant mes problèmes de santé. Je n'utilise pas le mot "souffrance" pour obtenir de l'attention ou de la pitié. J'utilise ce mot, non seulement parce que la douleur chronique a changé ma vie, mais aussi parce que ces symptômes m'empêchent de mener une existence normale.* » Elle parle, bien entendu, de la fibromyalgie dont les conséquences se sont révélées incompatibles avec la réalisation de ses spectacles. Et Lady Gaga a seulement 31 ans !

Pourtant, l'idée selon laquelle la fibromyalgie serait liée à l'âge est très répandue. Qu'en est-il réellement ? Certes, ce syndrome se manifeste le plus souvent vers 40/45 ans, laissant supposer une relation entre ses manifestations et l'âge du patient.

* Un syndrome est un ensemble de symptômes qui n'appartiennent pas forcément à une seule et même maladie.

Ce constat cache pourtant une autre réalité : les troubles peuvent apparaître chez les jeunes adultes, les adolescents et même les enfants. L'approximation vient du fait que plus les patients sont jeunes, plus ils ont du mal à exposer clairement leur souffrance, ce qui rend encore plus difficile le dépistage précoce de cette maladie multiforme. Cependant, il n'est pas rare que les personnes découvrant la vraie nature de leur trouble évoquent l'ancienneté des symptômes, qui remontent souvent loin dans le passé.

Ainsi, la fibromyalgie n'est pas directement liée à l'âge. Elle n'est pas due à une « usure » des tissus ou à des modifications hormonales imputables au nombre des années. Si elle est souvent identifiée après 40 ans, c'est qu'elle se développe volontiers sur un terrain affecté par les aléas de la vie : un stress intense et mal décompensé, un accident physique, une intervention chirurgicale difficile, une maladie infectieuse grave ou chronique... Et plus le temps passe, plus le risque est grand de traverser ce genre d'épreuve. Mais elle ne peut se développer que sur un terrain génétiquement prédisposé, qui peut rester silencieux tant qu'il n'est pas « révélé » par un événement de vie qui bouleverse l'équilibre physique et/ou psycho-émotionnel.

PATIENTS FIBROMYALGIQUES : UN PROFIL PARTICULIER

On compte dans notre pays plus d'un million et demi de personnes touchées par cette maladie, des femmes dans près de 80 % des cas. La fibromyalgie concerne près de 5 % des consultations chez les médecins généralistes, et plus de 20 % des consultations en rhumatologie. Pourtant, comme nous le verrons plus loin, ce trouble appartient aujourd'hui au domaine des maladies neurologiques.

Si l'on en croit l'une des principales associations françaises* consacrées à cette maladie (Fibromyalgie SOS), il est possible d'établir une sorte de « profil type » des malades, ou du moins un ensemble de traits communs (psycho-émotionnels et comportementaux) favorisant l'apparition des symptômes.

- *Il s'agit souvent de personnes hyperactives.* Elles s'agitent en tous sens pour tenter d'apaiser une anxiété latente qui les envahit dans les moments de calme et de détente.

* Vous trouverez, en fin d'ouvrage, les différentes manières de contacter cette association, qui diffuse des fascicules d'information très utiles pour les malades et leur famille. Cet organisme est agréé par le ministère de la Santé depuis 2014. Vous y trouverez également d'autres organismes importants.

- *Cette anxiété est nourrie par un état quasi permanent d'hypervigilance*, une focalisation extrême sur ce qui se passe autour d'eux, comme si un danger s'y cachait.
- *Cette hypervigilance est amplifiée par une hypersensibilité à l'environnement*, et une réaction souvent disproportionnée aux stimuli qui en émanent. Leur acuité sensorielle est supérieure à la moyenne. Les personnes sont très sensibles aux bruits, à la lumière, aux odeurs..., et y réagissent violemment.
- *Ces personnes ont également une sensibilité émotionnelle exacerbée*, qui entraîne des réactions parfois disproportionnées. Mais il est fréquent qu'elles aient du mal à exprimer ces émotions qui les envahissent au point parfois de les engloutir (on parle d'alexithymie).
- *Enfin, ces individus ont tendance à dépasser leurs limites*, à se surpasser en permanence, car elles ont pour elles-mêmes un désir d'exigence extrême. Leur quête de perfection est insatiable.

Certes, toutes les personnes porteuses de ce syndrome douloureux ne correspondent pas à 100 % à ce portrait forcément schématique. Mais nombre de ces traits se retrouvent fréquemment, de manière plus ou moins intense, chez les fibromyalgiques. Cela montre bien que la fibromyalgie touche en priorité des personnes à la sensorialité et à la sensibilité exacerbée, qui ont tendance à « tenir » coûte que coûte pour ne pas céder devant les difficultés qu'elles rencontrent.

PAS DE MALADIE SANS FACTEURS DÉCLENCHANTS !

Ce « terrain psycho-émotionnel » ne suffit pas pour que la maladie se déclare. D'autres critères, plus physiques, se retrouvent fréquemment chez les patients, que ce soit avant l'apparition de la maladie (facteurs déclenchants) ou après son installation (facteurs d'amplification des symptômes).

Une prédisposition génétique semble impliquée. Entendons-nous bien : personne n'a identifié un gène de la fibromyalgie, et on ne peut pas parler à son sujet de maladie génétique. Cependant, il semble qu'il existe un « terrain génétique » favorisant l'apparition de la maladie. Ainsi, une étude effectuée sur des jumeaux a montré que lorsque l'un d'eux est touché, l'autre a huit fois plus de risques de l'être également (par rapport à un sujet lambda). Certaines familles comptent dans leurs rangs plusieurs fibromyalgiques, ce qui semble confirmer cette prédisposition. Mais cela ne suffit pas pour que la maladie se déclare. D'autres éléments se rencontrent fréquemment dans l'histoire des patients.

- *Un traumatisme physique* peut faire office de facteur déclenchant. Il peut s'agir d'un accident (par exemple un traumatisme du rachis cervical après un accident de voiture), une infection virale ou bactérienne violente (digestive, urinaire, pulmonaire...) ou durable (comme la maladie de Lyme). Une intervention chirurgicale peut produire le même effet, tout comme un traitement lourd (chimiothérapie anticancer par exemple).
- *Les agressions environnementales* sont parfois impliquées, car les sujets souffrant de fibromyalgie sont hypersensibles aux messages sensoriels (voir ci-dessus). Les personnes qui vivent dans un milieu particulièrement bruyant, par exemple, voient augmenter leur risque de déclencher la maladie. En plus, ces patients sont généralement plus sensibles que la moyenne à la pollution électromagnétique dégagée par nos appareils électriques.
- *Un choc psycho-émotionnel violent* peut également constituer un facteur déclenchant, qui entraîne un état dépressif, une anxiété chronique, des bouffées d'angoisse... voire parfois les trois à la fois ! Ainsi, un deuil peut favoriser l'apparition des douleurs, tout comme une perte d'emploi, un divorce difficile, une agression sexuelle, une situation professionnelle de harcèlement moral...
- *Enfin, un état de stress latent* et mal géré finit par déséquilibrer le système d'adaptation du corps (notamment au niveau de la production neuro-hormonale et du système nerveux autonome). Certaines personnes ont du mal à affronter les grands stress et mettent en place des conduites d'évitement ou de dénégation, au lieu d'accompagner le processus de récupération psycho-émotionnelle. Le stress « s'enkyste » au lieu de se dissoudre progressivement, ce qui amplifie les réponses biochimiques de l'organisme, provoquant des désordres physiologiques parfois extrêmes.

Vous le voyez, même lorsque l'on tente d'observer la fibromyalgie sous un angle physique, il est difficile de faire abstraction des facteurs psycho-émotionnels qui sont toujours présents. La fibromyalgie touche l'être tout entier (corps, mental et émotions), et c'est cet être global qu'il conviendra de soutenir et de soigner pour faire refluer les symptômes. Nous y reviendrons...

LA DIMENSION PSYCHOSOMATIQUE DE LA MALADIE

Pourtant, aujourd'hui encore, on rencontre des médecins « fibrosceptiques », qui voient dans cette maladie un trouble entièrement psychosomatique. Entendez : une maladie imaginaire. Car pour eux, les symptômes (à commencer par la douleur) doivent être objectivables par un certain nombre d'exams de contrôle pour être

réels. Or, la fibromyalgie échappe souvent à ces critères. Prenez le cas d'une autre maladie très douloureuse : la polyarthrite rhumatoïde. Les douleurs sont alors liées à un état inflammatoire des articulations, lequel est clairement perceptible lorsque l'on dose les marqueurs inflammatoires sanguins. D'autres douleurs sont visibles sur les clichés radiographiques ou échographiques : usure des tissus en cas d'arthrose ; malposition des disques vertébraux en cas de hernie discale... Rien de tout cela n'apparaît en cas de fibromyalgie.

Pourtant, les douleurs sont bien réelles. Quand bien même la fibromyalgie aurait une dimension psycho-émotionnelle (et c'est le cas !), cela n'en fait en rien une maladie imaginaire. Les malades souffrent vraiment, au point parfois d'être contraints d'abandonner leur travail et de réduire leur mobilité. Le fait que ces douleurs soient difficilement objectivables avec les outils courants de la médecine moderne n'y change rien. Les symptômes existent bel et bien, et ils perturbent gravement la vie des personnes qui en souffrent.

Revenons un instant sur le sens du terme « psychosomatique ». Les détracteurs de cette notion (de moins en moins nombreux, il est vrai) estiment qu'il n'y a pas de lien entre « la tête et le corps ». Ils restent figés, accrochés à l'idée selon laquelle ce qui se passe dans notre corps n'aurait rien à voir avec nos émotions, nos pensées et la tension nerveuse que les unes et les autres déclenchent en nous. Cette vision de l'homme « coupé en deux » perdure depuis le ^{xvii}^e siècle et le célèbre « *Je pense donc je suis* » de René Descartes*. Et elle a la vie dure !

Pourtant, elle a été mise à mal à de nombreuses reprises, et le développement des neurosciences au cours des dernières décennies lui a donné un dernier coup de grâce. En effet, les neuroscientifiques ont montré que nos émotions et nos pensées affectent notre vie neuro-cérébrale. Ils y sont parvenus en visualisant la manière dont le fonctionnement métabolique et hormonal du cerveau et du système nerveux est modifié par ce que nous vivons. Et les images qu'ils obtiennent sont irréfutables. Selon ce que nous pensons et ce que nous ressentons, certaines régions cérébrales sont plus activées que d'autres. Le cerveau étant le « général en chef » de notre corps, il n'y a donc rien d'étonnant à ce que ces modifications biochimiques et métaboliques cérébrales se répercutent dans tout notre organisme.

* Ce philosophe français est considéré comme l'un des fondateurs de la philosophie moderne. On lui doit cette conception fragmentée de l'Humain, cette dichotomie corps/esprit qui a la vie dure !

Alors oui, nos pensées et nos émotions influencent notre équilibre et notre santé. En permanence. En toutes circonstances. Elles provoquent des effets plus ou moins importants selon les situations, mais aussi selon la capacité de résistance de chacun et son aptitude à trouver des conduites adaptées. Cependant, toute maladie et tout déséquilibre comportent un versant somatique (le corps) et un versant psycho-émotionnel. La fibromyalgie n'échappe pas à cette règle. Sa part psycho-émotionnelle y est même plus importante que dans nombre d'autres troubles. Mais une fois encore, pour psychosomatique qu'elle soit, la fibromyalgie n'en est pas moins une maladie sérieuse. Une « vraie » maladie, qui demande une prise en charge globale.

POUR UN PROGRAMME GLOBAL ET PERSONNALISÉ

Résumons : la fibromyalgie est une « vraie » maladie, qui provoque de nombreux symptômes très pénibles, voire invalidants (notamment des douleurs et une fatigue intense) ; elle a une forte dimension psycho-émotionnelle, qui ne contredit en rien ses composantes physiologiques ; il est difficile d'objectiver les troubles avec les examens courants employés par la médecine.

On voit poindre les difficultés que pose le diagnostic de la fibromyalgie (voir plus loin, p. 42), et par là même son traitement. Il faut ajouter à cela le fait que les causes de la fibromyalgie sont encore mal cernées. Pour apporter un mieux-être aux patients, il est donc périlleux de vouloir s'attaquer d'entrée à l'origine de la maladie pour la soigner. Heureusement, il est possible de soulager ses manifestations grâce à un ensemble de gestes naturels, non médicamenteux. Car les médicaments proposés par la médecine classique sont souvent peu efficaces et provoquent des effets secondaires néfastes (voir plus loin, p. 72).

Mais comment chaque personne concernée, seule dans son coin, pourrait-elle organiser un ensemble de gestes quotidiens lui permettant de « vivre mieux » sans pour autant espérer de véritable guérison ? Avouez que sur le papier, les efforts semblent disproportionnés par rapport aux résultats que l'on peut espérer. Dès lors, comment aller puiser ici et là des conseils disparates et les mettre en œuvre au quotidien ? Comment faire le tri entre les gestes vraiment utiles et les autres ? Comment créer un programme cohérent capable d'apporter une véritable amélioration, au cas par cas ?

C'est à cette question que nous allons répondre dans les pages qui suivent. Car une telle démarche est non seulement possible, mais aussi indispensable à tous ceux qui souffrent de cette maladie complexe et encore mal comprise. C'est elle qui vous permettra de devenir pleinement « acteur » de votre guérison, ou au moins de l'amélioration de votre état. Outre-Atlantique, il existe un terme précis pour désigner cette implication : « *empowerment** ». « *Il s'agit*, expliquait le regretté D^r David Servan-Schreiber, pionnier des neurosciences appliquées**, *de la capacité vitale de reprendre le pouvoir sur soi-même*. » Une autre manière d'exprimer à quel point vous disposez, en tant que patient, d'un pouvoir extraordinaire pour améliorer votre santé.

C'est à cette reprise de pouvoir que nous vous invitons. Cependant, avant d'entrer dans les applications pratiques, je vous propose d'abord de faire plus ample connaissance avec cette fibromyalgie capricieuse et versatile...

* On pourrait le traduire littéralement par « empouvoirement ».

** Dans son livre *On peut se dire au revoir plusieurs fois*, Éditions Robert Laffont.

CHAPITRE 1

LA FIBROMYALGIE

EN GROS ET EN DÉTAIL

« *Ma vie est devenue un cauchemar !* » C'est souvent en ces termes que les patients atteints de fibromyalgie décrivent leur quotidien. Et pour cause... Les douleurs, parfois très intenses, sont omniprésentes. La fatigue tourne rapidement à l'épuisement, même en dehors de tout effort. La digestion est affectée, ainsi que le sommeil, l'humeur, la mémoire... En outre, la fibromyalgie est une maladie chronique qui, une fois installée, ne disparaît jamais totalement, même s'il est possible d'en atténuer très largement les symptômes.

Dans un rapport publié en 2007, notre Académie de médecine décrit la fibromyalgie comme une « entité fonctionnelle », un syndrome réunissant un grand nombre de signes. D'où une sérieuse difficulté dans la prise en charge, aussi bien au niveau des malades, souvent déboussolés par leur souffrance, que des médecins, qui ne savent pas toujours très bien comment aborder et accompagner leurs patients. Au point que les sujets souffrant de fibromyalgie se sentent souvent délaissés, méprisés, voire considérés comme des affabulateurs. Même la chanteuse américaine Lady Gaga en a fait les frais, puisque certains fans lui ont reproché, sur les réseaux sociaux, de s'être inventé une maladie imaginaire dans le seul but de pouvoir annuler sa tournée sans en subir les conséquences financières, grâce à l'intervention des assurances. Et elle est loin d'être la seule.

Pourtant, le rapport de l'Académie de médecine précise : « *Les patients, dont l'approche est souvent complexe et la prise en charge difficile, ne doivent pas être rejetés, mais au contraire pris en charge de façon individualisée, le plus souvent pluridisciplinaire.* » C'est donc sur plusieurs tableaux qu'il faut agir, comme nous le verrons dans les chapitres suivants.

UN CAS D'ÉCOLE...

Chaque personne fibromyalgique possède ainsi sa propre histoire, tissée de souffrances particulières. Bertrand a été diagnostiqué il y a une quinzaine d'années, alors qu'il abordait le cap de la quarantaine. Enfant, il était de santé délicate. Il souffrait déjà de douleurs dont les médecins ne parvenaient pas à déceler l'origine. Dès l'adolescence, les médicaments anti-inflammatoires ont fait partie de sa vie. Mais il parvenait à intégrer ces difficultés dans son quotidien. Tout a changé au début des années 2000, lorsque ses symptômes se sont intensifiés au point de devenir vraiment handicapants. Il a alors entamé une véritable errance médicale, jusqu'à ce que sa fibromyalgie soit clairement identifiée. Puis il a absorbé toutes sortes de médicaments (antiépileptiques, antidépresseurs, antalgiques puissants...) qui provoquaient des effets secondaires et ne parvenaient pas à améliorer vraiment son quotidien.

Il s'est donc tourné vers des méthodes alternatives. La sophrologie, notamment, l'a aidé à maîtriser sa tension nerveuse. Cet hyperactif a aussi appris à doser ses efforts. *« J'ai fait un stage de reconditionnement à l'effort en milieu hospitalier », explique-t-il. « J'ai appris à respecter ma fatigue en me reposant lorsque c'est nécessaire. C'est très important lorsque l'on souffre de cette maladie : la fatigue que l'on ressent n'a rien à voir avec la fatigue courante. Le seul moyen que j'ai trouvé pour la supporter, c'est de l'écouter. »* Il a également essayé d'autres thérapeutiques, comme l'homéopathie, l'acupuncture... Il n'y a plus recours aujourd'hui, mais il en mesure l'importance dans son parcours. *« Au-delà de l'efficacité de ces thérapeutiques, elles offrent une meilleure écoute de la part des praticiens. Et c'est très important dans ces périodes où l'on se sent incompris, voire méprisé par les médecins classiques. »*

Aujourd'hui, Bertrand est officiellement déclaré « en invalidité » par l'Assurance maladie. Il ne travaille donc plus. Il a appris à gérer son quotidien en respectant son rythme, son énergie et ses capacités. *« Je vis bien tant que je vis à mon rythme »,* explique-t-il. Il ne met jamais de réveil, car cela perturbe toute la journée qui suit. Il limite les contraintes au minimum en accomplissant les tâches du quotidien seulement lorsqu'il s'en sent capable. *« Dès qu'il y a un changement dans mon rythme, je le paie très cher ! »,* avoue-t-il. Côté médicaments, il n'en prend que l'hiver, lorsque le froid intensifie les douleurs. En été, il vit le plus possible à l'extérieur pour profiter des effets bénéfiques de la chaleur.

C'est ainsi, à coup de petites modifications des habitudes quotidiennes, que l'on peut apprendre à vivre avec sa fibromyalgie. Bertrand représente, à ce titre, un cas d'école. Il n'est pas le seul (voir encadré ci-dessous). Chaque patient fibromyalgique

développe ses propres adaptations, qui correspondent à ses symptômes. Cette approche multifactorielle est un élément majeur de la prise en charge de cette maladie. Pour mettre toutes les chances de votre côté et organiser le programme qui vous conviendra le mieux, il faut d'abord faire connaissance avec les principales manifestations de cette maladie pas comme les autres.

« LA FIBROMYALGIE S'EST DÉCLARÉE APRÈS UNE OPÉRATION CHIRURGICALE. DEPUIS, ELLE NE M'A PAS QUITTÉE »

Frédérique a 45 ans. Elle a été diagnostiquée en 2016, après plusieurs années de tâtonnements et de déceptions. *« Les symptômes se sont déclarés après une opération visant à faire cesser mes crises d'épilepsie, explique-t-elle. J'ai consulté plusieurs médecins, jusqu'à ce que le chemin me conduise vers un rhumatologue spécialisé dans la fibromyalgie. Les médicaments qu'il m'a prescrits provoquaient plus d'effets secondaires qu'ils n'avaient d'efficacité. Je me sentais "shootée", mais j'avais toujours aussi mal et j'étais toujours aussi fatiguée. Depuis, j'ai essayé de nombreuses techniques pour trouver celles qui me conviennent vraiment. »* Aujourd'hui, Frédérique fait régulièrement des séances de balnéothérapie, elle consulte un médecin acupuncteur une fois par mois, elle pratique le stretching chaque jour. Deux fois par semaine, elle reçoit des massages qui lui font beaucoup de bien. Elle s'est aussi initiée à l'EFT, une technique énergétique qui lui permet de faire baisser l'intensité des douleurs lorsqu'elles deviennent violentes. *« J'ai aussi changé d'alimentation, poursuit-elle. Ce n'est pas un régime, mais j'essaie de manger sainement et raisonnablement et je prends quelques compléments alimentaires, notamment en vitamine D. »*

C'est surtout la nuit que Frédérique souffre. Son sommeil en pâtit. Malgré cela, elle assure que l'on peut vivre avec cette maladie. *« Mais, ajoute-t-elle, il faut prendre sur soi pour avancer, il faut briser l'isolement et pratiquer des activités qui procurent du plaisir. Ça prend du temps et beaucoup d'énergie, mais c'est possible. Et cela permet vraiment de mieux vivre au quotidien. »* Elle affirme devoir beaucoup à une association de patients qui l'a soutenue dans sa démarche. *« C'est très important car avec cette maladie, on se sent souvent très seul. Rencontrer d'autres personnes qui traversent les mêmes épreuves, c'est étayant et ça fait beaucoup de bien au moral ! »* Un conseil à suivre...

AU COMMENCEMENT, LA DOULEUR...

S'il est un symptôme majeur de la fibromyalgie, c'est bien la douleur. Elle est toujours présente, même si ses modalités sont variables selon les patients, et chez chacun selon les circonstances (variations de l'humeur, stress, agressions sensorielles...). Si certaines personnes ressentent des douleurs légères, fugaces, fluctuantes mais moyennement dérangeantes, d'autres sont « clouées » par une souffrance intense, même lorsqu'elles ne font pas le moindre mouvement. Contrairement à une idée très répandue, il ne s'agit pas toujours de douleurs musculaires. Elles peuvent être ressenties comme émanant des articulations, des tendons, et même parfois des os. La douleur semble alors prendre naissance à l'intérieur des tissus osseux, pour se diffuser vers l'extérieur.

Les qualificatifs utilisés par les malades sont très variables. Certains parlent de douleurs brûlantes, d'autres de picotements, de lancements, de constriction, de contractures, de coups de poignard... L'intensité peut être telle que certains patients ont l'impression d'avoir les os brisés. D'autres évoquent les courbatures provoquées par une grosse grippe. Ces douleurs sont parfois accompagnées d'une sensation de grande chaleur sous la peau ou, au contraire, d'un froid pénible qui engourdit leurs chairs.

La douleur peut émaner d'une région du corps qui a été touchée par un traumatisme ou une intervention chirurgicale. Une cicatrice peut ainsi devenir douloureuse, tout comme un tibia qui a été fracturé ou une articulation qui a subi une entorse. Mais la localisation douloureuse ne répond pas toujours à ce type de logique. Lorsqu'elle ne se « promène » pas dans le corps, la douleur s'installe dans une zone précise. L'articulation de la mâchoire (de son vrai nom « temporo-mandibulaire ») est fréquemment touchée, ce qui entraîne, outre des difficultés de mastication, une douleur dans les sinus, les oreilles, le nez, les dents... Ce type de souffrance est particulièrement troublant, car avant de penser à la fibromyalgie, les patients (et leur médecin) risquent fort de l'attribuer à un problème dentaire, une sinusite, une otite chronique... Il en est de même avec les douleurs thoraciques qui se manifestent sur la face antérieure du torse : elles évoquent un problème pulmonaire ou cardiaque, ce qui peut se révéler très angoissant pour la personne qui les ressent.

Au-delà de ces douleurs « directes », la fibromyalgie augmente l'intensité des sensations tactiles au point que le simple frottement d'un vêtement sur la peau, par exemple, peut devenir insupportable au lieu d'être simplement irritant. Cette amplification sensorielle s'applique aussi aux petites douleurs courantes qui ne