

Fibromyalgie : soigner la douleur

La maladie touche d'abord les femmes. Longtemps considérée comme une pathologie « psychosomatique », la fibromyalgie est désormais reconnue et mieux accompagnée



Isabelle Castéra
i.castera@sudouest.fr

Il y a une vingtaine d'années, le professeur Gérard Ostermann prenait en charge ses premières patientes souffrant de « mal partout », une pathologie invisible et sans traitement : la fibromyalgie. Pourquoi lui, à Bordeaux ? « Parce que j'ai été assez vite considéré comme l'un des premiers soignants à m'intéresser à la douleur, après avoir écrit un livre, « Le médecin, le malade et la douleur », qui a bien marché en 2020. Avant d'être thérapeute, j'ai travaillé en réanimation cardiaque puis j'ai été spécialiste de médecine interne, après avoir suivi dix ans de psychanalyse et m'être intéressé aux nouvelles méthodes de thérapies, l'hypnose notamment. »

Le professeur Ostermann accompagne aujourd'hui une cohorte de patients, tous touchés par cette pathologie qu'il traite par ses techniques d'hypnose et d'autohypnose, d'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) et de thérapie narrative.

Souffrance invalidante

« Mettre la souffrance en récit est désormais considéré comme une approche formidable, résume-t-il. Nous avons affaire à des patientes, des femmes pour la plupart, dont la souffrance a longtemps été niée. Aujourd'hui la science nous a confortés dans la réalité de cette pathologie. »

Une vraie maladie donc, et non une pathologie inventée



Le Pr Gérard Ostermann. GO

pour un quelconque dessein commercial. La fibromyalgie est diagnostiquée, après que d'autres suspicions de pathologies inflammatoires ou neurologiques ont été écartées, suite aux plaintes répétées des patients. Une douleur diffuse dans les membres, les organes que rien n'a l'air de calmer, une souffrance invalidante qui nuit à une vie normale.

« En 1990, l'Organisation mondiale de la santé a reconnu cette pathologie, rappelle le professeur Ostermann, mais il faudra attendre encore dix ans, et une étude de l'Inserm pour qu'elle soit enfin répertoriée et confirmée. »

Trois formes de douleur

Douleurs nociplastiques. Tel est le terme qui définit les symptômes de la fibromyalgie. « Il existe trois formes de douleur, reprend le médecin : la douleur nociceptive, liée à un choc, un traumatisme, une brûlure, une fracture ; la douleur neuropathique, celle que l'on ressent avec un zona, une sciatique, une lésion d'un nerf et donc, la douleur nociplastique. Il n'y a pas de lésion, ni de choc, mais une douleur réelle, observée via une IRM fonctionnelle. »



Se mettre en mouvement méditatif est l'une des clés pour traiter la fibromyalgie.

JEAN-CHRISTOPHE SOUNALET / "SUD OUEST"

En gros, chez ces patients, le thermostat de la douleur dans le cerveau est dérégulé. Ces malades souffrent d'une forme

Chez ces patients, le thermostat de la douleur dans le cerveau est dérégulé

d'hypersensibilité. C'est dans la tête, mais pas psy. Et nombre de médecins se trouvent face à ces

patients dans l'ombre d'un doute : a-t-il vraiment mal, autant mal qu'il le dit ?

Apprendre à gérer les crises

Le professeur Ostermann explore l'absence de traitement à ce jour. Aujourd'hui, plus de 680 000 personnes en France sont atteintes de fibromyalgie.

En revanche, il prône la pratique de nouvelles thérapies, comme l'autohypnose ou l'EMDR, ou la thérapie narrative qui permettent aux patients de trouver en eux-mêmes leurs ressources, pour aller mieux. « Évi-

demment, les antalgiques font partie de la vie des personnes souffrant de fibromyalgies, pourtant le premier traitement n'est pas le médicament, reprend le médecin, mais plutôt la remise en mouvement. Aujourd'hui, les thérapies visent à accompagner cette remise en mouvement, sans oublier que le fait de légitimer la souffrance marque une avancée pour chaque patient. Dans mon cabinet, on travaille sur la régulation des émotions, du stress afin d'aider à mieux gérer les crises. »

Sur dix patients atteints de fi-

Chute de cheveux et cheveux fins

Élu meilleur produit de santé naturel pour les cheveux**

Modèle Image

Je devenais chauve

Après plusieurs chocs émotionnels, Myriam a commencé à perdre ses cheveux. Le peu qu'il lui restait était devenu terne et sans volume.

J'étais de plus en plus dégarnie

« Moi qui avais une vraie tignasse sur la tête, je devenais progressivement chauve et mes cheveux ne poussaient presque plus. Tous les médecins que je suis allée voir m'ont dit qu'ils ne pouvaient rien faire pour moi et que cela s'aggraverait encore à la ménopause. »

Hair Volume a changé ma vie

Ma mère m'a montré un article qui parlait des comprimés **Hair Volume** et depuis que je les ai essayés, je n'en changerai pour rien au monde ! Mes médecins se sont mis à recommander **Hair Volume** aux femmes qui ont le même problème que moi, et croyez-moi elles sont nombreuses ! »

- Myriam

Un rituel de soin naturel pour revitaliser les cheveux des racines jusqu'aux pointes

Les comprimés 100% naturels **Hair Volume** contiennent des extraits végétaux concentrés de Pomme (riche en Procyanidine-B2, un facteur de croissance) et de Prêle (riche en Silicium), ainsi que des micronutriments essentiels comme la Biotine et le Zinc qui contribuent à une bonne croissance des cheveux. La Pomme et la Prêle favorisent une bonne micro-circulation dans le cuir chevelu afin d'assurer l'oxygénation des follicules. Enfin le Cuivre aide les cheveux à conserver une pigmentation normale, retardant leur blanchissement.

Hair Volume™ existe aussi en gummies, de délicieuses gommes à mâcher au bon goût de pomme !

*Garantis sans parabènes, silicones, sulfates, huiles minérales, phtalates, PEG, PPG, DEA et TEA

**Grand prix du Bien-être by Marie France 2018, Beauty Danish award 2019, Best of Natural Beauty USA 2016, Essentials award winner Taste of Life Canada 2015.



PUBLICITÉ



Disponible en pharmacie et espace diététique

Hair Volume™
Nourrir les cheveux de l'intérieur

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au **01 85 11 34 33** (tarif local) www.vitalco.com

Hair Volume 30, 90 et 180 cp codes ACL 514 347 7, 514 348 3, 977 097 5.

Hair Volume & Ongles Forts 60 cp code ACL 481 842 4.

Hair Volume Gummies 60 gum code ACL 622 589 6.

Hair Volume Shampooing 250 ml code ACL 626 051 6.

Hair Volume Après-Shampooing 250 ml code ACL 626 041 7.

invisible



La Poitevine Marghe triomphe à « The Voice »

Margherita Davico, qui habite dans la Vienne depuis cinq ans, a remporté la dixième édition de « The Voice », à seulement 22 ans

Samedi, aux alentours de 23 h 30, Margherita Davico alias Marghe, est devenue « la plus belle voix de France », selon le slogan de l'émission « The Voice », diffusée sur TF1. Devant 5,57 millions de téléspectateurs (NDR, le pic d'audience selon Pure Médias), elle a interprété trois chansons différentes en direct.

La candidate de Florent Pagny a commencé sa soirée en reprenant « Mon vieux » de Daniel Guichard. Puis elle a chanté en duo avec le groupe London Grammar sur « Wasting my young years ». Pour la première fois cette saison, les deux derniers finalistes ont eu le droit d'interpréter une de leurs chansons originales, pour montrer de quoi pourrait être fait leur « univers » en dehors du show télévisé. Marghe a choisi « Forget everything », un titre rappelant les « génériques de James Bond » à Amel Bent.

Persévérante

« Quand je suis arrivée sur ce plateau, j'avais déjà tout gagné. Excusez-moi, je n'ai pas les mots. Merci au public. Merci aux coachs. Merci Florent d'avoir cru en moi », s'est enthousiasmée Marghe, qui habite à Poitiers, dans la Vienne, depuis cinq ans.



Marghe a devancé Jim Bauer dans l'ultime vote des téléspectateurs. CAPTURE D'ÉCRAN TF1

Il faut dire que la jeune chanteuse a persévéré. Recalée à quatre reprises aux auditions de « The Voice », l'employée du Futuroscope n'a rien lâché et a été sélectionnée pour participer à l'émission au bout de sa cinquième tentative.

Et en finale, Marghe n'était pas favorite. Jim Bauer, Cyprien et Mentissa semblaient tenir la corde. Mais après un premier vote, les deux derniers ont été écartés. Il restait à battre le can-

didat de Marc Lavoine, Jim Bauer, à la voix grave, rauque et au style musical affirmé : « Il est artiste, c'est ce qui fait toute la différence », avait commenté Calogero, avec qui il a chanté en duo le titre « Feux d'artifice ». Mais sa reprise du titre d'Orelsan « Tout va bien » et l'interprétation d'une chanson qu'il a écrite, « Crossroads », ne lui ont pas permis d'obtenir les faveurs du public.

Marghe succède donc à Abi Bernadot, venu exceptionnellement interpréter « Lovely » de Billie Eilish. Elle signera un contrat chez Universal Music et enregistrera un album.

bromyalgie, huit sont des femmes. Ce qui interroge sur la nature de cette pathologie mystérieuse, trop longtemps associée à la tristement célèbre « hystérie féminine ». « Les connaissances scientifiques nous apprennent qu'il peut y avoir une sensibilité d'ordre hormonal certes, qui fragiliserait davantage les femmes. Par ailleurs, les femmes expriment plus facilement leurs douleurs, consultent davantage. »

Yoga, vélo, marche...

Le yoga, le tai-chi, le chi-gong, le vélo, la marche constituent de bons appuis pour aider les patients à mieux gérer leurs dou-

leurs. « Mouvement méditatif », préconise le professeur Ostermann qui ajoute : « La fibromyalgie est une pathologie spécifique, qui demande une prise en charge globale du patient, car elle ne peut être dissociée de la douleur physique et d'une souffrance morale. Une éducation thérapeutique et un soutien social complètent les thérapies pour aider le patient à mieux gérer ses symptômes et ainsi redevenir acteur de sa vie. »

Des associations de malades existent qui permettent un échange de bonnes pratiques, d'expériences et de parcours de soins : fibromyalgie.sos et fibromyalgie-france.org

Game of Thrones revient à ses origines

Le prequel baptisé « House of the Dragon » est prévu pour 2022

Après une huitième et ultime saison de Game of Thrones, la série House of the Dragon est très attendue : il s'agit d'un prequel, c'est-à-dire que les événements se déroulent en amont et racontent les origines de la saga. Ce sera la chronique du règne de la famille Targaryen, puissante dynastie qui commande les dragons, et dont il a été beaucoup question dans la série-mère. HBO a dévoilé les premières images et une partie du casting de la série,

prévue pour 2022. On y découvre Emma D'Arcy, qui joue la princesse Rhaenyra Targaryen, sœur du roi Viserys, et Matt Smith (Doctor Who, The Crown) qui incarne le prince Daemon Targaryen, frère du souverain.

En plus de House of the Dragon, qui comportera dix épisodes, une autre série dérivée de Game of Thrones est prévue. L'histoire se déroulera 90 ans avant les épisodes du show principal et narrera les péripéties de



Emma D'Arcy et Matt Smith. HBO

Duncan le Grand, surnommé Dunk, et de son écuyer, le jeune Aegon Targaryen.

MUTUELLE
OCIANE SANTÉ
« ESSENTIEL »
TOUJOURS BIEN COUVERT
20% MOINS CHER*



Votre devis
en 2 mn sur
matmut.fr



Mutuelle
Ociane Matmut

* Garanties Ociane Santé « Essentiel » 20 % moins chères que les garanties Ociane Santé Évolution de même niveau. Garanties Ociane Santé Essentiel = garanties Ociane Santé Évolution, hors prestations et pharmacie de confort. Conditions complètes disponibles sur matmut.fr et en Agences. Assureur de la garantie santé : Mutuelle Ociane - Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité. N° SIREN 434 243 085 - Siège social : 35 rue Claude Bonnier - 33054 Bordeaux Cedex. Matmut - Mutuelle assurance des travailleurs mutualistes. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des Assurances - Siège social : 66 rue de Sotteville 76100 Rouen. Studio Matmut