

E.D. C.A.S.

Ensemble **D**éfendons le **C**itoyen et l'**A**venir pour la **S**anté



Association Régie par la Loi du 01 Juillet 1901 et par le Décret du 16 Août 1901
Date de la fondation : 26 Novembre 1996

**21 Rue Paul Cézanne
41100 NAVEIL**

Tél. et Fax. : 02.54.73.91.91

E-mail : edcas.41@wanadoo.fr

Site Médical et Paramédical : www.edcas.org

Suite au colloque du 20 Juin 2007, ce bulletin Info est axé sur la fibromyalgie que le **Professeur Francis BLOTMAN**, de l'Hôpital Universitaire de Montpellier, nous synthétise afin que chacun puisse bien comprendre et agir en conséquence.

Si vous êtes membres du corps de santé, bénévoles et personnes intéressées par l'entraide médicale et paramédicale et **vous aimeriez que l'association développe un thème, alors nous sommes à votre écoute.**

En attendant de nous revoir en septembre, nous vous souhaitons de bonnes vacances d'été où un peu de repos fera à chacun, sans aucun doute, un plus grand bien.

Nous sommes aussi à la recherche de témoignages.

Merci de vous faire connaître via notre site ou tout simplement par écrit.

Le Président,

Docteur Pierre BULLE

« La jalousie est la peste de notre affect ! »

Rodolf-Karel CANOY



Bulletin Info

N° 39

Juin 2007

Dans ce numéro :

La fibromyalgie en 2007 : où en sommes-nous ?	2
A propos de la fibromyalgie	4
Les prochaines réunions	5
Les membres du bureau	6
Numéros disponibles et à paraître	8

MedicalmSanté

Stimulation neuro-musculaire

Site : www.medicalmsante.com

Courriel : medicalmsante@orange.fr

Professeur Francis BLOTMAN
Chef du service de rhumatologie
Centre Hospitalier Universitaire de
Montpellier.

Longtemps négligée, difficile à identifier, encore mystérieuse, la fibromyalgie est enfin considérée comme une vraie maladie. Et de nouveaux modes de prise en charge se développent.

Lorsqu'on se réveille tous les matins avec des douleurs diffuses, qu'on dort mal et que l'on se sent fatigué en permanence, on pense tout de suite à des rhumatismes, parfois à une dépression.

Mais ces malaises peuvent s'expliquer par une maladie particulière encore mal connue, la fibromyalgie.

Loin d'être exceptionnelle, elle concernerait au moins 2% de la population, surtout des femmes de plus de 30 ans (l'âge moyen étant de 43 ans).

La maladie se déclare souvent après une infection virale, un stress ou un traumatisme, sur un organisme affaibli. Les douleurs s'installent dans le dos, le cou, les épaules et les autres articulations, devenant vite permanentes et pénibles.

« On parle de fibromyalgie lorsque les douleurs durent depuis au moins trois mois, précise le Professeur Francis BLOTMAN, rhumatologue.

Il existe aussi une sensibilité excessive à la pression de «points gâchettes» (voir ci-contre). Neuf patientes sur dix souffrent de troubles du sommeil et la plupart se plaignent de fatigue chronique. L'anxiété, la dépression, les céphalées, les problèmes intestinaux ou urinaires sont assez fréquents.»

CE N'EST PAS SEULEMENT « DANS LA TÊTE»

S'agit-il, comme on l'a affirmé, d'un problème psychosomatique réservé aux femmes qui « s'écoutent trop »?

Les progrès de la recherche ont, en tout cas, montré que la douleur était réelle, s'accompagnant de troubles hormonaux et cérébraux, visibles à l'IRM (imagerie par résonance magnétique).

L'origine de la maladie reste mystérieuse. Il y aurait des perturbations au niveau du cerveau et de certains neuromédiateurs (substance assurant la transmission de l'influx nerveux). On a évoqué aussi des anomalies des muscles et des tendons. «

Ce qui est sûr, c'est que le seuil de perception de la douleur est abaissé: ces malades y sont donc plus sensibles que les autres », explique le spécialiste. Enfin, la fibromyalgie serait plus fréquente dans certaines familles et toucherait plutôt les personnes anxieuses ou dépressives.

MÉDICAMENTS, RELAXATION ET KINÉ PEUVENT AIDER

Il est important de choisir un spécialiste qui connaît bien la maladie (rhumatologue, psychiatre, neurologue...) ou de se faire suivre dans un centre antidouleur. Mais il n'existe pas de traitement miracle. Si les antalgiques (dérivés du tramadol) peuvent être efficaces, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et les corticoïdes ne servent à rien.



Elisabeth d'Arcangues
Maître en Reiki
Acupuncture Traditionnelle
Fleurs de Bach
EMF

17, chemin du Rin de la Forêt
41190 CHAMBON sur CISSE
Tel : 02 54 70 10 67 & 06 62 09 68 62

Certains antidépresseurs, à faible dose, atténuent les douleurs et améliorent le sommeil. Des médicaments prescrits dans l'épilepsie peuvent aussi être utiles.

Plusieurs laboratoires sont en train de développer de nouvelles molécules, dont certaines devraient être bientôt disponibles. Mais les médicaments ne représentent qu'un aspect du traitement.

Malgré les douleurs musculaires et les contractures, il faut se prendre en main et se réhabituer aux efforts: marcher tous les jours, faire de la kiné, de la balnéothérapie, du stretching...

L'ESSENTIEL EST DE RESTER ACTIF MALGRÉ TOUT

Chez les personnes les plus touchées, qui ont du mal à se déplacer, une cure thermale de trois à quatre semaines peut se révéler très bénéfique.

Elle permet non seulement de pratiquer des

« Certes, mon induction joue un rôle primordiale sur mon psyché mais celle d'autrui y contribue tout autant ! »

Rodolf-Karel CANOY

exercices de rééducation adaptés, mais aussi de se familiariser avec sa maladie et de l'appivoiser. Enfin, les thérapies cognitivo-comportementales et certaines techniques de relaxation améliorent le sommeil, diminuent l'anxiété et réduisent la tension musculaire. L'acupuncture donne parfois de bons résultats.

Souvent, la maladie fait alterner périodes de crises et moments de répit, si bien qu'on peut difficilement parler de guérison complète ; Elle devrait donc bientôt figurer parmi les affections de longue durée (ALD) ouvrant droit à une prise en charge à 100%. Mais la meilleure attitude à adopter, lorsque c'est possible, c'est de continuer à mener une vie active.

ELLE NOUS RACONTE : JANINE 60 ANS LES MÉDECINS IGNORAIENT CE QUE J'AVAIS

« Lors de mon deuxième accouchement, j'ai été contaminée par un virus. C'est là que tout a commencé. J'avais des douleurs dans tout le corps, j'étais fatiguée en permanence...

Comme j'ai longtemps vécu en Afrique, on me disait que c'était dû au climat, au traitement contre le paludisme... Ou même que je me faisais des idées. A la ménopause, les douleurs se sont aggravées. J'ai consulté plusieurs médecins, mais aucun d'eux n'a su me soulager ni me dire de quoi je souffrais. A la suite d'une crise terrible, j'ai été hospitalisée pour un bilan complet. Et, pour la première fois, quelqu'un a prononcé le mot « fibromyalgie ».

Après quinze jours de rééducation à la marche, j'ai été prise en charge dans un service de psychiatrie, car j'étais dépressive.

Depuis, je prends des antidépresseurs et je fais un minimum d'exercice, ce qui m'a permis de trouver un équilibre ».



MedicalmSanté

Stimulation neuro-musculaire

Site : www.medicalmsante.com

Courriel : medicalmsante@orange.fr

Philippe BORTOLUSSI
Château de la Haute Martinière
35000 RENNES

Tél./Fax. : +33 (0)2.99.54.20.80
Portable : 06.70.76.99.95

A propos de la fibromyalgie

**Par le Professeur Francis BLOTMAN
Centre Hospitalier Universitaire de
Montpellier**

L'article très récent du Monde du 25 avril 2007 : "la fibromyalgie enfin reconnue" pourrait servir d'introduction à notre conférence sur cette pathologie. Malgré sa fréquence, environ 2 % de la population, principalement mais pas exclusivement, chez des femmes, la fibromyalgie reste, en effet, l'objet de multiples controverses sur sa réalité, sa signification.

L'absence d'un test biologique spécifique, d'anomalies radiographiques la rend suspecte à de nombreux médecins qui renvoient les malades, avec un « Vous n'avez rien, c'est dans votre tête ! ». La dépression, même si elle est fréquente, n'est, en réalité, pas synonyme de fibromyalgie.

Définie par des douleurs diffuses, chroniques depuis plus de 3 mois, elle y associe une constellation de multiples autres symptômes, fatigue, troubles du sommeil, colite chronique, fourmillements des extrémités, contracture des muscles avec impression de "muscles noués", entraînant une gêne familiale, sociale et professionnelle considérable.

Elle ressemble à de multiples autres maladies, rhumatismes inflammatoires chroniques (en particulier le syndrome sec), les insuffisances thyroïdiennes, etc. qui doivent être éliminées soigneusement avant que le diagnostic de fibromyalgie puisse être posé.

La fibromyalgie est liée à un trouble

de la modulation de la douleur : perception exagérée de stimulus douloureux et réponse anormale à des stimulations normalement non douloureuses (hyperalgésie et allodynie).

Le point de départ de ce trouble de la perception de la douleur reste mal connu, bien que de multiples anomalies périphériques (musculaires) et dans le système nerveux central (neuromédiateurs, système hypothalamo-hypophysaire, régulation du sommeil) aient été mises en évidence. Des anomalies psychologiques, **c a u s e s** ou conséquences de la douleur chronique ont été aussi **d é c r i t e s** : dépression, anxiété, hyper-réactivité au **s t r e s s**, catastrophisme, peur du mouvement et de la douleur. Le **handicap** est également majoré par le déconditionnement à l'effort induit par les douleurs chroniques.

« Il faut se donner des moments à chaque situation car celle-ci a besoin de se confronter à la réalité que la situation même ne représente pas forcément ! »

Rodolf-Karel CANOY

Pathologie chronique, la fibromyalgie est de traitement difficile, nécessitant le plus souvent une prise en charge pluridisciplinaire, médicamenteuse, kinésithérapique et psychothérapique.



Massages aux huiles essentielles



Les prochaines réunions :

Les réunions ont lieu le troisième mercredi du mois
(sauf en Juillet et Août) à 20h30, Salle Sportive et Culturelle de Naveil,
Rue du Stade, Salle de Réunions des Associations, derrière la Mairie de Naveil.

Si vous souhaitez participer à l'une des réunions, veuillez en faire la demande par le biais du menu "contact". Vous recevrez une confirmation par courrier électronique. Par avance, Merci.

Sous réserve de changements de dernières minutes.
(Impossibilité de vous joindre rapidement au dernier moment)
Veuillez nous en excuser par avance

- Le 17 Janvier 2007** **Les réflexes posturaux et dynamiques par Nicolas FONTAINE**
- Le 21 Février 2007** **Reiki et Intérêts dans l'exploration des pathologies
par Madame Élisabeth D'ARCANGUES**
- Le 21 Mars 2007** **Phytothérapie et Dépression par Monsieur RAGOT**
- Le 18 Avril 2007** **Pathologies Ostéo-dentaires et Métaux lourds
par Monsieur DUTILLEUL**
- Le 16 Mai 2007** **Stimulation neuromusculaire
Par Stéphane ROBINET et Philippe BORTOLUSSI
+ *Préparation du colloque national***
- Le 20 Juin 2007** **La fibromyalgie en 2007. Où en sommes-nous ?
Par le Professeur Francis BLOTMAN
du Centre hospitalier Universitaire de Montpellier
Centre de conférence à TOURS (37)**
- Le 19 Septembre 2007** **Cas d'hypnose par Monsieur DEBUSSEROLLES**
- Le 18 Octobre 2007** **Massages aux Huiles essentielles
par carpe DIEM**
- Le 21 Novembre 2007** **Un cas d'acupuncture par Monsieur Jean-Jacques BOBINEAU**
- Le 19 Décembre 2007** **Assemblée Générale**



PRÉSIDENT

Médecin Généraliste, Représentant National et International de l'association

Docteur Pierre BULLE
Pierre.Bulle@wanadoo.fr

RESPONSABLE DE LA COMMUNICATION

Expert Psychologue, Psychothérapeute et Psychologue du travail

Rodolf-Karel CANOY
canoy.expertpsy41@wanadoo.fr

ORGANISATIONS RÉGIONALES

Monique LATRON
M.LATRON@wanadoo.fr

Madeline BEZANNIER
Écrire à : 7 Rue Creuse, 41120 CHAILLES

CHIRURGIEN-DENTISTE

Docteur GIUMELLI
contact (Précisez la personne)

KINÉSITHÉRAPEUTES

Association pour le développement de l'hypnose

Jean-Michel de BUSSEROLLES
contact (Précisez la personne)

Exerçant sur Naveil (41)

Christelle POUDRAI-SASSIER
contact (Précisez la personne)

KINÉSITHÉRAPEUTE - OSTHEOPATHE

Frédéric VANPOULLE
frederic.vanpouille@wanadoo.fr

MICROKINESITHERAPEUTE

Éric DE RYCKE
contact (Précisez la personne)

CHIROPRACTEUR-IMMUNOTHERAPEUTE

Stéphane DEPONGE
stephane.deponge@wanadoo.fr

KINÉSIOLOGUES

Olivier MAURIÈS
olivier.mauries@tiscali.fr



REFLEXOLOGIE - DIEN CHAM

David DAGET
Reflexo37@tiscali.fr

EDUCATION KINESTHESIQUE

Nicolas FONTAINE
edu-k@aliceadsl.fr

YOGA - ENERGETIQUE - KINESIOLOGIE

Professeurs diplômés

Annie et Jean-François BREUIL
contact (Précisez la personne)

MAITRE DE REIKI

Membre de l'A.F.M.R
Élisabeth D'ARCANGUES
edarcangues@caramail.com

SOPHROLOGUE - SOMATOTHERAPEUTE

Michel CLEMENT
oscar37@club-internet.fr

OSTEOPATHE

Serge A. WHERLE
osteopathie-nature@wanadoo.fr

CHANT THÉRAPEUTE

Alain DESCHAMPS
contact (Précisez la personne)

ACUPUNCTURE CHINOISE

Jean-Jacques BOBINEAU
bobineau.jean-jacques@wanadoo.fr

TRESORIERE GENERALE

Isabelle LONA
contact (Précisez la personne)

AUTRES MEMBRES

BESNIER Dominique
BOULAY Christine
BROSSILLON Pierre
CHEMINOT Sylvie
FAUCHEREAU Jean
GRIMAL Francine
LAINE Véronique
LEMELLE Mireille
METAIS Lydie
NERON Béatrice
OURY Bernadette
PITAUD Josiane
PONTET Annick
TOULEMONDE Luce
TRICOTET Yves

contact (Précisez la personne)



Numéros disponibles :

Numéros	Thèmes principaux	Mois de parution
17	Art thérapie et Monitoring	Juin 2001
18	Ondoline, Hydroxneur, Immunothérapie	Octobre 2001
19	Chakras et Dépression	Février 2002
20	Hypnose et Fibromyalgie	Mai 2002
21	Dépression et Suicide	Septembre 2002
22	Mort subite et Tentative de suicide	Décembre 2002
23	Nutribiothérapie, Cancer, Bio et Pollution chimique : Enfants victimes	Mars 2003
24	Dépression et Suicide	Juin 2003
25	Handicaps, Acouphènes, Toxoplasmose, Coups et Blessures, V.I.H., Eaux minérales, Fruits et légumes, Sel, Nutrition	Septembre 2003
26	Harcèlement moral, La dépression peut constituer un accident de travail, Les bienfaits de la « cohérence cardiaque, Ni Freud, ni prozac, L'univers compliqué du light, Schizophrénie, Épisode dépressif majeur, Nutrition	Janvier 2004



Numéros disponibles suite :

Numéros	Thèmes principaux	Mois de parution
27	L'environnement influence nos gènes, Stress et trouble anxieux, Nutrition, Mort subite, Les acouphènes chroniques	Mars 2004
28	La nutrition : votre santé passe par elle !	Juin 2004
29	Stress et Dépression	Septembre 2004
30	Nos comportements Psychoaffectifs et ses inter-corrélations : Les sentiments	Décembre 2004
31	La dépression des personnes âgées Le stress au travail Le stress chronique épuise l'immunité Dépister les formes trompeuse de la dépression La famille du déprimé : de l'incompréhension à la culpabilité La vulnérabilité des patients déprimés	Mars 2005
32	Allergie alimentaire et Fausses allergies	Juin 2005
33	Stress, Anxiété et Fatigue	Septembre 2005
34	Votre enfant est-il hyperactif ? Narcissisme	Janvier 2006
35	Orgasme Structures et caractères	Avril 2006
36	Synthèse du colloque 2006 : la nutrition , une véritable médecine douce Mode d'emploi pour être sûr de soi Troubles obsessionnels compulsifs chez l'enfant et l'adolescent	Septembre 2006



Numéros disponibles suite et à paraître :

Numéros	Thèmes principaux	Mois de parution
37	Amoureux et Narcissiques Le père Noël entre rêve et réalité	Décembre 2006
38	Enquêtes : * Surpoids : Mieux pour la tête que le cœur * La flore intestinale impliquée dans l'obésité * Besoins en eau. Cela ne coule pas de source * Les Européens et la sécurité alimentaire * Allergiques : attention aux baisers Les édulcorants ne stimulent pas la prise alimentaire Apprendre à goûter, apprendre à choisir Perte de poids : la chirurgie bariatrique Calcium et vitamine D	Mars 2007
39	La fibromyalgie en 2007 : où en sommes-nous ?	Juin 2007
40	En étude	Septembre 2007
41	En étude	Décembre 2007
42		Mars 2008
43		Juin 2008

Si vous le souhaitez, vous pouvez adhérer à l'Association E.D. C.A.S

Coupon à couper ou à recopier puis à retourner, avec votre règlement, au :
21 Rue Paul Cézanne 41100 NAVEIL (France)

Nom et Prénom :

Fonction :

Adresse :

Téléphone :

E-Mail :

Ville :

Pays :

Adhésion 2007

Montant (minimum 40 € ou \$) : ,00 € ou \$ Par chèque En espèces Mandat-Lettre