

## « Sans régime, j'aurais fini en chaise roulante »

Après plusieurs années de douleur et de fatigue, Pascale, touchée par la fibromyalgie, est passée au régime sans gluten. Et se porte désormais beaucoup mieux.

### Témoignages

Elle a souffert de douleurs épuisantes. Et perdu son boulot. Il y a vingt ans, Pascale Féger, 54 ans, qui vit au Mans (Sarthe), a été diagnostiquée comme atteinte de fibromyalgie, maladie terriblement gênante : douleurs chroniques, fatigue quasi permanente, troubles intestinaux, hypersensibilité à la lumière ou au bruit... Après des années de cauchemar, Pascale a remonté la pente. Et retrouvé le sourire.

#### Chasse au lactose, au gluten et au sucre

La solution pour sortir de cette galère quotidienne ? « Il y a six ou sept ans, j'ai rencontré le Dr Juhel-Voog. On a mis en place un régime particulier », raconte Pascale, qui a banni de son assiette gluten, lactose et « fod-maps », ces sucres qui fermentent dans l'intestin et provoquent de pénibles irritations. Plus question d'avalier certains aliments : oignon, ail, chou, blanc de poireau, champignon, avocat...

Efficace ? « Après quelques mois, j'ai senti que j'allais mieux. Aujourd'hui, je n'ai plus aucune douleur », confie la quinquagénaire sarthoise, qui, avant son régime, avalait neuf cachets le midi et onze le soir. « Aujourd'hui, c'est trois gouttes et un demi-cachet le soir. » Sous la mèche poivre et sel, le regard s'allu-



Après des années à subir douleur et fatigue, Pascale Féger, 54 ans, atteinte de fibromyalgie, est passée au régime sans gluten.

PHOTO : OUEST-FRANCE

me : « Je dois beaucoup au Dr Juhel. Sans ce régime, je serais en chaise roulante. »

Désormais, Pascale, consciente que la flore et la membrane intestinales restent vulnérables, s'autorise même quelques écarts : oignon, choucroute « puisque c'est déjà fermenté », petites doses de lactose.

Ce régime sans gluten, Jérôme,

48 ans, lui aussi atteint de fibromyalgie, tente de le suivre depuis un an. « Financièrement, ce n'est pas évident. Et je ne peux pas imposer ça à toute la famille », confie cet ouvrier du bâtiment, qui a mis dix ans avant d'être reconnu malade : « J'ai fait tous les examens : IRM, radio du cœur, des poumons, échographie des reins, rhumatologue... Mon

médecin traitant me disait que c'était dans la tête. »

On lui a prescrit des antidépresseurs. Il a vite arrêté. Le sans gluten s'avère plus efficace. Même si la douleur peine à s'envoler : « J'ai souvent des coups de barre. Et quand c'est trop dur, je tiens le coup avec du Doliprane. »

Jérôme LOURDAIS.

## Une association à la rescousse des malades

De savoureuses recettes sans gluten, réalisées et filmées dans le local de l'association, rue du Bourg-Belé, avant d'être diffusées sur Facebook. C'est l'une des initiatives de l'association Hyssopus, qui, jusqu'au 28 mai, ouvre ses portes au public pour parler de la fibromyalgie, maladie terriblement gênante : douleurs chroniques, fatigue quasi permanente, troubles intestinaux, hypersensibilité à la lumière ou au bruit...

« Cette maladie touche entre 10000 et 15000 personnes en Sarthe, mais elle n'est pas prise en compte sérieusement et trop souvent attribuée à une problématique psychiatrique », déplore la Dr Laurence Juhel-Voog, médecin au Pôle santé sud et spécialiste de cette pathologie encore méconnue, aussi difficile à diagnostiquer qu'à soigner.

« Les médicaments ne sont pas la panacée. Ils peuvent aider, mais ne vont pas permettre de guérir », estime la Dr Juhel-Voog, pour qui le principal remède est « l'hygiène de vie », autour de trois piliers : alimentation, activité physique et détente.

Pour éloigner stress et surmenage,

facteurs de risque, le médecin évoque la relaxation, la sophrologie, l'hypnose. L'alimentation ? La Dr Juhel-Voog incite à réduire la consommation de gluten, de lactose et de glucose, notamment pour éviter la « surproduction de gaz intestinaux », qui pompe l'énergie des malades.

Quant à l'activité physique, « il faut se bouger, mais pas trop, doser l'effort, trouver l'équilibre entre activité physique quotidienne et temps de repos. Pour y arriver, les patients ont besoin d'aide. »

L'aide médicale s'accompagne d'un volet social : ateliers créatifs, temps de rencontre pour les malades isolés, dons de vêtements et de nourriture sur critères médico-sociaux. « Certains malades ne peuvent plus travailler et n'ont pas droit aux aides, parce que la fibromyalgie n'est pas reconnue comme une affection longue durée, sauf sous une forme sévère ou quand elle est associée à une longue maladie, comme la dépression ou le syndrome Ehlers-Danlos, indique la Dr Juhel-Voog. Certaines personnes se retrouvent parfois dans des situations diffici-



Mardi après-midi, dans le local de l'association Hyssopus, rue du Bourg-Belé, au Mans. Des personnes atteintes de fibromyalgie se retrouvent autour de pâtisseries sans gluten pour évoquer la maladie.

PHOTO : OUEST-FRANCE

les, avec un entourage qui peut avoir du mal à comprendre. »

Portes ouvertes jusqu'au 28 mai, association Hyssopus, 9, rue du Bourg-Belé. Contact : secretariat-hyssopus@gmail.com.

J. L.