



Le Maine Libre : Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

Laurence Juhel-Voog : « C'est une maladie dont on parle depuis une trentaine d'années qui rend les gens qui en sont atteints hypersensibles. Les deux principales caractéristiques sont des douleurs partout dans le corps associées à une grande fatigue. C'est comme si votre thermostat de la douleur était réglé au maximum. Les patients peuvent aussi être hypersensibles à la lumière, au bruit, à certains aliments et médicaments. »

+ [Téléchargez la nouvelle appli des médias du groupe Sipa Ouest-France](#)

Cette maladie a été longtemps controversée. Est-ce toujours le cas ?

« La fibromyalgie n'est pas correctement voire pas du tout enseignée à la faculté de médecine. Elle est considérée comme une maladie psychiatrique alors que l'on sait aujourd'hui que les patients qui en sont atteints ont un dérèglement au niveau du cerveau avec une hypersensibilisation centrale. Deux millions de Français en sont atteints, dont plus de 10 000 en Sarthe. Je ne pense pas que deux millions de personnes puissent inventer des douleurs. Il faut changer les mentalités et améliorer l'enseignement de cette maladie. »

Est-ce à dire que les médecins généralistes ne la connaissent pas ?

« Non, je dirais plutôt qu'ils sont un peu démunis car ils manquent de temps pour s'occuper de ces patients. Il faut aussi rappeler qu'un patient sur deux n'a pas de médecin traitant. Mais il y a des avancées : l'OMS l'a reconnue comme maladie en 1992, une commission d'enquête a eu lieu à l'Assemblée nationale en 2016, la CPAM consacre [une page à la fibromyalgie sur son site Ameli](#) depuis 2017 et en octobre 2020, l'Inserm a [émis un rapport](#) avec des recommandations publiées sur le site du ministère de la Santé. »

Comment diagnostique-t-on la fibromyalgie ?

« Aucun bilan biologique ni aucune radio ne peut la démontrer. Le patient doit ressentir des douleurs depuis au minimum entre trois et six mois. On regarde ses bilans pour être certains de ne pas passer à côté d'autre chose. [Le diagnostic](#) peut être posé par un généraliste mais aussi par un interniste ou un rhumatologue. »

Comment peut-on les soulager ?

« Il n'existe aucun remède médicamenteux pour guérir les patients atteints de cette maladie. Paradoxalement, alors que les patients souffrent et sont très fatigués, il faut bouger ! La pratique de l'activité physique est indispensable quotidiennement. Mais il faut savoir bien doser sa durée et sa fréquence car le patient se fatigue vite et a également besoin de repos.

Les malades qui ont la chance d'être pris en charge par un centre anti-douleur peuvent également bénéficier de stimulation électrique, de stimulation magnétique transcrânienne, de patches de piment ou encore de perfusion d'anesthésiques. »

Vous militez également pour un régime alimentaire sans lactose ni glucose.

« On s'est aperçus que les patients atteints de fibromyalgie avaient un déséquilibre de la flore intestinale. Ils ont une surproduction de gaz, le sulfure d'hydrogène, dus aux aliments qui fermentent dans l'intestin. Il est donc indispensable de supprimer le lactose et le gluten, et de réduire la consommation de sucre ainsi que certains fruits et légumes (choux, oignons, prunes). Plus de la moitié des patients qui suivent ce régime se sentent beaucoup mieux. »

+ [TÉMOIGNAGES. « Des douleurs dans tout le corps » : la fibromyalgie, ce mal invisible qui les ronge](#)

Une association et des portes ouvertes

La médecin Laurence Juhel-Voog a créé en 2013 l'association [Hyssopus](#) puis en 2018 Hyssopus soutien. Les deux entités ont pour vocation d'aider les patients atteints de fibromyalgie et leurs familles. Cela se concrétise notamment par des conférences et des cafés organisés tous les jeudis de 10 à 12 heures pour échanger avec des bénévoles et se faire conseiller.

Les patients qui ont des difficultés financières peuvent également bénéficier de dons de vêtements et de paniers repas, en partenariat avec [la Banque alimentaire](#).

[Téléchargez la nouvelle appli des médias du groupe Sipa Ouest-France](#)

Des portes ouvertes sont organisées au local de l'association, situé au 9, de la rue du Bourg-Belé, au Mans. Les bénévoles pourront conseiller les visiteurs qui pourront également regarder des vidéos sur la sophrologie, l'hypnothérapie et l'alimentation notamment. Elles seront également disponibles [sur la page Facebook de l'association](#).

#Le Mans #Santé #Sarthe



Quels sont les symptômes les plus fréquents ?

« Les patients ont des douleurs musculaires, articulaires et nerveuses, partout dans le corps. Ils sont très fatigués et fatigables. Ils ont aussi souvent des problèmes digestifs. »

Y a-t-il des conséquences sur le quotidien des malades ?

« Oui car la douleur les rend très fatigables et aucun médicament ne fonctionne correctement. Ils ont beaucoup de douleurs, dorment mal et ont donc du mal à travailler. Beaucoup ont des arrêts maladie qui sont prolongés. Certains arrivent à reprendre une activité mais souvent à temps partiel car ils ont besoin de se reposer souvent dans la journée. Les douleurs continues et la fatigue entraînent aussi parfois des états dépressifs. »

Qu'est-ce qui peut provoquer des crises ?

Le surmenage, le stress, l'absence d'activité physique et le mauvais temps.

Le Maine Libre

Propos recueillis par Sophie TOUGERON

Publié le 24/05/2021 à 08h17