

David Lassalle

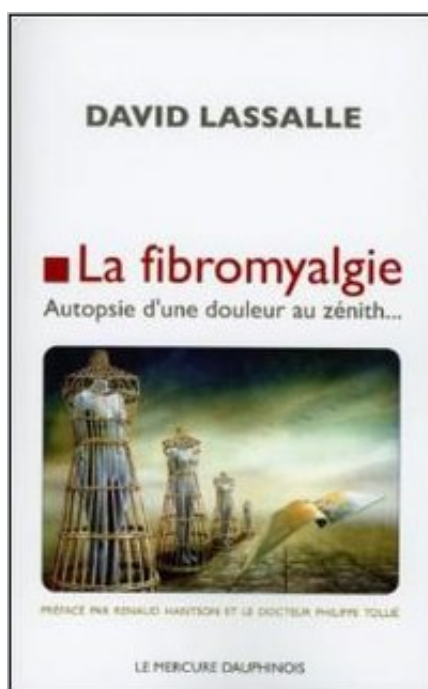
La fibromyalgie - Autopsie d'une douleur au zénith...

Extrait du livre

[La fibromyalgie - Autopsie d'une douleur au zénith...](#)

de [David Lassalle](#)

Éditeur : Le Mercure Dauphinois



<http://www.editions-narayana.fr/b18878>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



II

AU COMMENCEMENT ÉTAIT LA DOULEUR...

La douleur chronique est l'un des problèmes les plus sous-estimés par les services de santé dans le monde aujourd'hui Elle a de graves conséquences sur la qualité de vie des malades et pèse lourdement sur les systèmes de santé du monde occidental. Nous considérons la douleur chronique comme une maladie en tant que telle.

PROFESSEUR HARALD BREIVIK - président de l'EFIC
(European Fédération of IASP Chapters)

Nous avons déjà tous, à un moment ou à un autre, ressenti une douleur de plus ou moins grande intensité. Sa durée peut toutefois être très variable. Mais en général, elle est à peine entrée dans notre vie qu'elle en sort aussitôt, la mémoire n'en gardant qu'une infime trace à l'intérieur d'un des nombreux tiroirs du subconscient.

Maintenant, imaginez cette douleur, résonnant et s'étendant à l'ensemble de votre corps, parcourant chaque membre, muscle, tendon et fibre. Une douleur dont vous ignoriez jusqu'à l'existence. Comme une vague immense, un tsunami corporel qui déferle et ravage tout sur son passage. Prendre une douche devient une montagne à franchir, utiliser un stylo se révèle délicat du fait des douleurs aux mains, etc.

Du jour au lendemain, juste le temps de cligner des yeux, et votre vie bascule ; Le paradis devient enfer, le monde se ferme, s'obscurcit, et la société vous isole à tous les niveaux, vous plaçant dans une quarantaine incompréhensible.

Hier, vous étiez dans les normes de la société, c'est-à-dire une personne active. Aujourd'hui, vous entrez au sein d'une cour fermée, mais dont les murs s'élargissent au fil des années, et la douleur chronique en fait partie intégrante. Vous pénétrez à l'intérieur d'un cercle privé et délectable, celui du hors norme.

Et bien sûr, vous ne comprenez pas ce qui vous arrive... Ne vous inquiétez pas, la plupart des médecins non plus. De surcroît, vu qu'ils sont incapables de vous expliquer le pourquoi du comment et de vous apporter une solution efficace, ils préféreront, dans la majorité des cas, vous conseiller d'aller voir un psychiatre, - une dépression cachée étant si vite arrivée... - Pourtant, d'une manière absolue, une psychothérapie n'est pas nocive, loin de là. D'ailleurs elle se révélera efficace dans le cadre d'une pathologie chronique qui aura forcément un impact un jour ou l'autre sur l'esprit. Il ne faut pas oublier, après tout, que le cerveau est un organe au même titre que le cœur, l'estomac, etc. Si nous souffrons d'un bras, nous allons voir le médecin afin de le soigner, pourquoi en serait-il différemment de notre tête ?

Le fait d'aller voir un psychiatre a une connotation terriblement négative. Les psys sont réservés aux fous, pense-t-on généralement en premier, « Je ne suis pas cinglé pour aller m'allonger sur un divan et déballer ma vie à un inconnu qui n'en a rien à faire de moi ! » Mais quelle futilité de raisonner ainsi ! C'est d'ailleurs de cette façon que j'ai réagi lorsqu'on me l'avait conseillé bien des années avant que je ne devienne fibromyalgique... mais après un parcours chaotique afin de trouver le bon interlocuteur, suivre une psychothérapie a été une délivrance. Et sans la moindre hésitation, je peux dire que je recommencerais si j'en ressentais le besoin un jour. Il n'y a aucune honte à cela ; il y a différents médecins, ils ont chacun leur spécialité, point.

Quant à la classe politique, elle vous dira que vous coûtez cher au système de soin, pourtant le meilleur au monde paraît-il. Elle vous reléguera loin, très loin derrière les préoccupations matérielles et financières du moment, préférant faire figure honorable en remettant une dette de plusieurs milliards à tel ou tel pays, en aidant tel autre, au détriment de ceux qui sortent des sentiers battus. Je ne critique pas le fait d'aider, bien au contraire. Mais avant d'aller colporter la bonne parole, ne faut-il pas balayer devant sa porte ?

En résumé : vous n'existez plus !

Le parcours du combattant ne fait que commencer. Inutile de postuler à une carrière militaire afin de savourer ces quelques obstacles

à franchir en treillis et Famas (fusil d'assaut). Vous pouvez même rester dans le plus simple appareil, le combat sera identique.

Voici un témoignage, comme il pourrait y en avoir beaucoup, plus de trois millions en France si chaque fibromyalgique couchait sur le vélin son expérience de la maladie.

L'observateur en rira peut-être, le politique l'ignorera royalement, le médecin l'accablera en cachant de sa main le serment d'Hippocrate (nom auquel il conviendrait souvent de changer le « a » par un « i » pour en modifier phonétiquement l'appréciation), le malade s'y retrouvera certainement.

Mais le principal est que ce sujet sorte des profondeurs dans lesquelles il est prostré et que les fibromyalgiques se fassent enfin entendre... Qu'ils soient également respectés comme cela est dû à chaque homme, femme et enfant, aidés par la société au lieu d'être montrés du doigt. Nous avons le droit au respect et à la reconnaissance de notre statut. Ce n'est pas un handicap, quel qu'il soit, qui devrait modifier le regard de l'autre et de la société envers nous.

D'ailleurs la citation de Woody Allen en début d'ouvrage est bien à propos. Nous sommes fibromyalgiques, mais nous avons une bonne mine, les yeux qui brillent, bref nous respirons la santé, le bien-être ! Un malade a besoin de calme, oui, mais pas toujours. Par contre il se doit d'éviter soigneusement les « faux-culs » qui, connaissant malgré tout ce dont il souffre et la réalité terriblement difficile au quotidien, lui font des éloges sur son apparence et sur des critères purement hasardeux et qui ne veulent rien dire ! Bon sang, ce n'est pas parce qu'on dit à quelqu'un qu'il a l'air bien que c'est le cas; c'est plutôt une manière de se défausser en lui disant par un système de morse mental : « Je sais que tu es malade, mais je n'ai pas envie d'en parler ouvertement - ou n'ai pas la moindre idée de comment m'y prendre. »

Ce ne sont pas non plus des préoccupations purement financières et matérielles qui devraient dicter à nos dirigeants la conduite à tenir envers des malades. Et pourtant... La société préfère fermer les yeux sur les dérapages et remboursements que je qualifierais d'indélicats de la part de nos organismes de soins avec la malhonnêteté de certains praticiens avides de gains, au lieu de s'intéresser à des personnes qui

rhumatismales non spécifiques. Puis en 2007, elle la reconnaît à part entière en tant que maladie puisqu'elle la classifie sous son propre nom dans le CIM10 (*Classement International des Maladies*) :

- **Fibromyalgie M79. 70**
 - huméroscapulaire M75. 8
 - juvénile M79. 70
- **Fibromyalgie M79. 29**

On y trouve aussi les termes :

- Fibromyositis
- Fibrositis
- Myofibrositis

Le site *ICD10Data.com* ajoute une information intéressante qui est niée, malgré tout, la plupart du temps, concernant la mortalité chez les fibromyalgiques :

« *Between 1999-2007 there were 33 deaths in the United States where ICD-10 M79.7 was indicated as the underlying cause of death.* »

Ce qui signifie, en français, qu'entre 1999 et 2007, il a été référencé trente-trois cas de décès ayant pour cause initiale la fibromyalgie, dont deux hommes pour trente et une femmes. La tranche d'âge débutait à trente-cinq ans. Ce qui est confirmé par le Ministère américain de la Santé et des services aux personnes, le CDC.

De même il y aurait eu environ vingt-trois cas par an, toujours aux USA, entre 1979 et 1998, selon le CDC; passant d'une moyenne de sept par an en 1979 à quarante-cinq par an en 1997. Aucune publication, pourtant, ne vient le confirmer officiellement.

Rien ne dit non plus si ces gens se sont suicidés du fait des douleurs et du handicap qui en découle, ou si le décès trouve une autre cause en rapport avec la fibromyalgie.

Je ne l'invente pas, c'est écrit noir sur blanc. Par contre, posez cette question à un docteur, il y a toutes les chances du monde pour qu'il dise que ce n'est que pure invention. Je n'ai jamais posé la question à mon médecin, mais je suis persuadé qu'il ferait preuve d'une certaine circonspection. Le cartésianisme rigoriste de la

profession est parfois contrebalancé par une approche plus ouverte. D'ailleurs certaines médecines dites parallèles n'ont pas de fondement logiquement explicable après tout. Et pourtant, elles fonctionnent. Effet placebo ou non, là n'est pas la question en ces pages toutefois.

Dans son « Rapport mondial sur la violence et la santé », de 2002, à la page 76 du chapitre trois sur « La maltraitance des enfants et le manque de soins de la part des parents ou des tuteurs », l'OMS va jusqu'à dire :

« Il est prouvé maintenant que des maladies importantes de l'adulte, comme... la fibromyalgie, sont liées à des violences subies dans l'enfance. »

Personnellement, je ne suis pas, dans mon cas bien entendu, en accord avec cette déclaration. La seule violence qu'il m'ait été donné de connaître a été le divorce de mes parents (qui s'est toutefois déroulé dans une bonne entente), et le décès de ma grand-mère à l'âge de douze ans. Si un excès d'amour maternel est considéré comme de la violence, alors oui j'ai été extrêmement violenté.

Néanmoins, si l'on recadre cette déclaration avec la vision de la fibromyalgie en 2002, cela paraît plausible dans le sens où l'on se demandait si elle ne pouvait pas être due à un *burn-out* prénatal.

Dirk Hellhammer, professeur en psychobiologie, rapporte en 2006, durant le sixième congrès international de neuroendocrinologie, qu'un fort stress au cours de la grossesse pourrait être un facteur de déclenchement ultérieur de la fibromyalgie chez ce qu'il nomme les « *baby girls* ».

Durant sa grossesse, ma mère a été particulièrement stressée... Elle est d'ailleurs d'une nature terriblement angoissée.

De même, le Département de Physiologie, Faculté de Médecine Université de Toronto, au Canada, à travers son article « La vie fœtale conditionne-t-elle le reste de notre existence ? » précise :

« Des modifications de l'environnement fœtal ont des répercussions durant la vie entière à la fois sur les fonctions endocrines et le comportement de l'individu.

Un stress maternel, [...] peut provoquer une augmentation des niveaux d'anxiété et de la réactivité au stress chez la descendance.

Qui plus est, chez l'animal, ces effets peuvent se transmettre à la génération suivante.

En effet, les études animales présentées à ICN 2006 indiquent qu'une hormone cortisonique synthétique généralement (bétaméthasone) donnée aux femmes enceintes dans le cadre d'accouchements prématurés affecte de manière permanente le système neuroendocrine du nouveau-né et peut avoir des effets bien plus profonds sur ceux de la seconde génération.

Le challenge consiste dorénavant non seulement à identifier les mécanismes physiologiques, cellulaires et moléculaires impliqués, mais aussi et surtout à découvrir des moyens thérapeutiques visant à contrecarrer les effets délétères des stress prénataux chez l'homme, soit par des stratégies préventives, ou à défaut curatives ». STEPHEN G. MATTHEWS.

N'hésitez pas à lire cet excellent article en entier. On en trouve une traduction ici :

http://www4.inra.fr/societeneuroendocrino/Breves/2_7-La-vie-faetale-conditionne-t-elle-le-reste-de-notre-existence

Bref, les pistes sont multiples, comme vous le savez déjà, et il est terriblement difficile de savoir laquelle est la plus susceptible d'être proche de la vérité. Récemment il a même été question de mettre en cause les hormones sexuelles, ce qui expliquerait une dominante féminine dans la fibromyalgie.

La Haute Autorité de Santé (HAS)

En ce qui concerne la France, le nouveau et dernier rapport de la HAS date de juillet 2010. Je l'ai lu à la virgule près et je dois bien avouer que je reste sérieusement sur ma faim. Je vous invite à le lire afin de vous rendre compte par vous-même et établir votre propre opinion. Vous en trouverez cependant quelques bribes dans les paragraphes suivants.

À quoi sert ce rapport si ce n'est pour faire un état des lieux des individus, hommes, femmes et enfants, qui sont concernés par cette maladie ?

Et à quoi peut bien servir un rapport lorsqu'il n'apporte aucune avancée notoire dans la prise en charge, la reconnaissance, et l'aide aux malades ?

Espérons qu'il soit un tremplin pour d'autres études et recherches qui mèneront à des propositions concrètes afin d'améliorer la prise en charge et la vie des malades.

Nous y retrouvons certes cent vingt-sept pages abordant ce phénomène de santé sous divers angles. Cela est intéressant, avec des descriptions détaillées, des tableaux synthétiques, mais qui n'apportent véritablement rien de particulier. Et après ?

C'est bien là le problème, car la HAS ne mouille pas la chemise pour ce qui est de chercher des solutions et des pistes, et à défaut de trouver un traitement, avoir une reconnaissance réelle et une prise en charge adéquate.

L'aspect de la médecine professionnelle est tout simplement écarté du rapport! Un comble, car quand on connaît la répercussion socioprofessionnelle de la fibromyalgie, il aurait été judicieux, voire impératif, d'y consacrer quelques lignes...

Que dire également du panel de fibromyalgiques interviewé à cette occasion ?

Selon le rapport, en 2008, 93 635 personnes ont été diagnostiquées fibromyalgiques, soit 0,1 % des consultations généralistes. Sur ce nombre, 10 ont pu faire état de leur souffrance, de leur parcours personnel et médical. C'est une avancée, car désormais on commence à s'intéresser un peu plus que par le passé à ces malades. Mais peut-on se fier à un panel si infime quand on sait que les entretiens ont été semi-directifs... ?

« Le caractère exploratoire de l'enquête - destinée à prendre place parmi un ensemble plus large de considérations, notamment épidémiologiques et médicales - n'a pas conduit à construire un protocole d'enquête visant une forme quelconque d'exhaustivité, ni du point de vue des questionnements sociologiques possibles, ni du point de vue des sources exploitables, ni encore du point de vue des méthodes susceptibles d'être mises en œuvre. »

IX

**DOULEUR CHRONIQUE :
LE PARCOURS MÉDICAL**

*Les médecins passent leur vie à mettre des drogues qu'ils ne
connaissent pas dans des corps qu'ils connaissent encore moins.*

VOLTAIRE

On parle souvent de douleurs chroniques dans le cadre de la fibromyalgie. De quoi s'agit-il exactement? Comment les définir? Quels sont les effets pernicieux sur le long terme de celles qui peuvent nous prendre en otage, nous enchaînant durant une partie de la vie ?

La douleur dite chronique est définie en ces termes par *l'International Association for the Study of Pain (IASP)* :

« Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à des lésions tissulaires réelles ou potentielles ou décrites en des termes évoquant de telles lésions ».

Elle est aussi décrite lorsqu'une douleur est persistante et rebelle aux traitements, sur une période allant de trois à six mois.

Voici également ce qu'en pense le site *rhumatopratique.com* au travers d'un article :

« Précisons ce qu'est la douleur chronique : ce n'est pas la douleur récidivante, de la lésion qui guérit, mais se reproduit parce que nouvel accident ou persistance du contexte qui l'a créée. Ce n'est pas la douleur insuffisamment diagnostiquée, qui traîne parce qu'elle est identifiée trop vaguement ou à tort. **C'est une douleur cicatricielle, qui n'est plus liée à une lésion active, et dont l'intensité est corrélée à un dérèglement du système nerveux.**

Les mécanismes normaux d'inhibition de la douleur finissent alors par s'épuiser. Les sensations normales sont remplacées par le signal douloureux. L'aiguille de réglage de votre système nerveux est

nettement déplacée de « plaisir » vers « douleur ». **Toute aggravation de la douleur l'amène à des degrés carrément insupportables, tandis que le plaisir perd de sa séduction et devient juste une absence de douleur.**

Vous évitez les deux, plaisir devenu banal, et douleur rédhitoire, pour mener une vie d'une pénibilité uniforme.

Les antalgiques¹⁶, généralement donnés en continu, aggravent les choses. Vous vous y habituez, car dans la douleur chronique il n'y a guère de nociception (douleur de lésion) sur laquelle ils puissent agir. Ils gomment les douleurs « normales » des efforts et des nouvelles lésions, et vous n'y adaptez plus vos gestes et votre conduite quotidiens. »

Voilà qui donne le ton n'est-ce pas ? « Une douleur cicatricielle », dit-on. La fibromyalgie serait-elle liée à un événement, qui aurait laissé une cicatrice ? Mais dans quelle partie de notre corps ?

Cerveau, moelle épinière ? Cela semble aller (et je dis bien *semble*, car je le répète je n'ai aucune formation médicale) dans le sens de plusieurs études (point abordé au sein d'un chapitre précédent) qui tendraient à prouver une anomalie au niveau du cerveau.

« Le plaisir perd de sa séduction, devient une absence de douleur; une vie d'une pénibilité uniforme » : qui ne se reconnaît pas dans cette description ? Chaque fibromyalgique se retrouve en ces mots, et la difficulté des parcours médicaux, administratifs (voir chapitre X) ne va pas en nous aidant. La vie douloureuse au quotidien laisse parfois, rarement en général, place à des accalmies. Bien souvent lors de ces petites améliorations, on se rend compte comme par surprise de l'absence de douleurs ! Il y a alors deux manières de réagir ; soit on est persuadé que la douleur va revenir et l'on ne change rien aux habitudes en guettant l'apparition de la sournoise. Soit cela nous gonfle de joie, et on en profite afin de « vivre pleinement » durant la pause salvatrice.

16. Les antalgiques sont classés en trois niveaux successifs par l'OMS, en fonction de la quantification de la douleur.

Je ne saurais trop préconiser la seconde manière d'aborder cet état, car elle permet au moins, durant le temps de cette trêve, de se ressourcer et de prendre un peu d'énergie et de bonheur. Alors, pourquoi gâcher ce cadeau même temporaire ? *Carpe Diem* !

Certaines carences peuvent aussi être à l'origine de douleurs chroniques si elles ne sont pas traitées.

C'est le cas de la vitamine D. Alors, bien entendu, un taux important de la population a une insuffisance, voire une carence en vitamine D, et n'en ressent pourtant aucun symptôme particulier.

Néanmoins, dans le cadre de la fibromyalgie et de la douleur chronique, un tel manque peut fortement augmenter les crises algiques.

Toutefois, avant de s'aventurer sur ce terrain qui risque de se révéler dangereux sans contrôle médical, il est impératif de prendre l'avis d'un médecin et de suivre ses prescriptions.

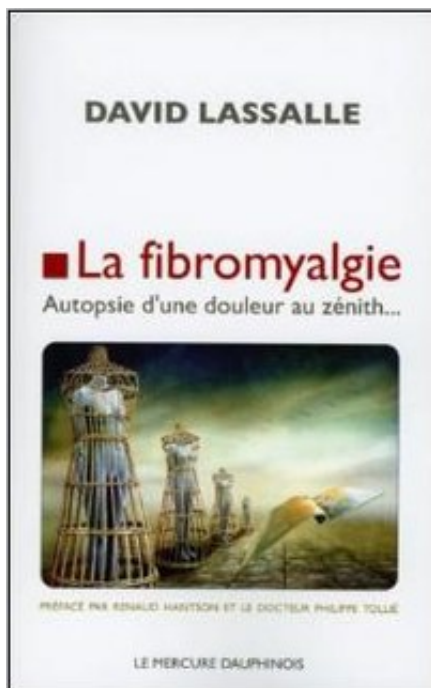
Selon des chercheurs de la clinique Mayo, aux États-Unis, la douleur chronique, causée par des troubles musculosquelettiques ou autres, serait associée à un apport insuffisant en vitamine D.

Reste à savoir si un manque de vitamine D dans l'organisme douloureux chronique est la conséquence ou la cause de cette douleur. Il semble également qu'une algie provoquée par une telle carence puisse rendre le sujet insensible, ou résistant, aux analgésiques généralement prescrits.

Toujours selon le CDC, la douleur chronique arrive en tête dans les causes d'invalidité aux États Unis. Un lien est aussi possible entre un indice de masse corporelle tendant vers l'obésité et un taux de vitamine D relativement faible dans l'organisme.

La vitamine D fait partie de la famille des liposolubles. Cependant, trop en absorber peut être toxique pour l'organisme. Des apports inadéquats peuvent se révéler néfastes à la croissance, entraîner la calcification des tissus mous (reins, parois vasculaires, etc.), mais aussi de l'hypercalcémie.

En parlant de calcification des tissus mous, c'est justement ce qu'il m'est arrivé grâce à la médecine du travail. Une charmante doctoresse de contrôle m'a conseillé de prendre de l'Orocal®. Elle pensait justement que mes douleurs étaient dues à une carence en vitamine D.



David Lassalle

[La fibromyalgie - Autopsie d'une douleur au zénith...](#)

198 pages, broché
publication 2013



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr