

FIBROMYALGIE

En 2006 les experts de la ligue européenne contre le rhumatisme (EULAR) ont considéré que le thermalisme avait toute sa place dans la prise en charge de la fibromyalgie. Cette maladie est le résultat d'un stress chronique associé à des tensions musculaires et tendineuses pro-inflammatoires et menant à un épuisement général, une dépression des défenses anti-infectieuses, antioxydantes, et souvent une dépression psychologique.

Un protocole totalement innovant a été lancé aux Thermes d'Allevard en Avril 2009 dans le cadre de la cure thermale de rhumatologie de trois semaines prescrite par le médecin traitant. Il intègre aux soins thermaux les techniques de la nutrithérapie, des thérapies comportementales et cognitives de gestion du stress et des soins spécifiques (musicothérapie, cohérence cardiaque et sophrologie). La nutrithérapie apporte les corrections énergétiques par les nutriments, la modulation de la vulnérabilité au stress, l'utilisation d'aliments plus et de compléments anti-inflammatoires et antioxydants, des protecteurs des tissus musculaires et tendineux ainsi qu'un coaching nutritionnel.

La thérapie comportementale et cognitive est développée au cours des séances de sophrologie intégrative. Les soins spécifiques de relaxation complètent les effets bienfaisants de la cure thermale de rhumatologie.

Les dates de début de cure sont imposées :
**11 Avril, 2 mai, 23 mai, 13 juin,
4 juillet, 25 juillet, 15 août,
5 septembre, 26 septembre.**

250 €

(prix hors hébergement et repas, non pris en charge par les organismes sociaux)

En option : Consultations individuelles sophrologie et médecine traditionnelle chinoise. Séance d'Idogo.

Le déroulement du protocole d'accompagnement de la fibromyalgie

Détail des soins :

- Cure Thermale de Rhumatologie (18 jours, sur prescription médicale). Comprend en général quatre soins quotidiens déterminés par le médecin thermal en début de séjour.
- Semaine 1 : une conférence (nutrithérapie, alimentation) animés par le Dr Sarah Merran + 2 séances de sophrologie de 90' + 1 séance de cohérence cardiaque.
- Semaines 2 & 3 : 4 séances de groupe de sophrologie intégrative de 90' + 2 séances de cohérence cardiaque
- Trois soins complémentaires quotidiens de relaxation (Hamam, Bol d'Air Jacquier, sauna à infrarouges lointains, magnéto-thérapie corporelle...).
- 4 séances de musicotherapie

Pour les personnes ayant déjà effectué une cure une séance de sophrologie est remplacée par un séance d'Idogo.



GROS PLAN SUR

■ LA NUTRITHÉRAPIE

La nutrithérapie est née aux Etats-Unis il y a maintenant plus de 40 ans. Elle représente une véritable révolution dans l'approche de la maladie et dans la conception même de la santé. Elle vise à optimiser la santé, les performances physiques et intellectuelles, retarder les effets du vieillissement, prévenir et traiter les maladies par des conseils alimentaires, des « aliments plus » (assez riches en principes actifs pour avoir des effets-médicaments à court terme) et des compléments alimentaires.

■ LA SOPHROLOGIE INTÉGRATIVE

La sophrologie est l'école du positif. Elle propose divers outils qui permettent de développer son bien être personnel en utilisant des mouvements physiques simples, des exercices de respiration et de visualisation. La sophrologue, par son discours, invite chaque participant à vivre son expérience. A la fin de chaque séance, chacun exprime les sensations qui se sont offertes à lui. La pratique ne nécessite aucun matériel ni tenue particulière. Il n'y a pas de contact physique, la séance étant dirigée par la voix du thérapeute.

Dans le cas précis de la fibromyalgie, différents points vont être abordés afin de mettre en évidence les clés qui permettront à chacun d'activer un mieux-être et d'apprendre, entre autre, à relâcher les tensions, réguler son sommeil et appréhender la vie de façon plus positive.

Les séances de groupe permettent :

- Des moments de partage et des échanges riches en expériences personnelles,
- La mise en place d'une nouvelle hygiène de vie qui respecte le rythme personnel de chacun permettant de retrouver un équilibre corps/mental ;
- L'apprentissage d'exercices pratiques pour mieux gérer son stress, son émotivité et sa douleur,
- Des clés pour activer l'estime de soi.

■ LA COHERENCE CARDIAQUE

Le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales dans les neurosciences et la neuro-cardiologie. Son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière aux Etats Unis par l'Institut HeartMath. Il a notamment été montré que la cohérence cardiaque a de nombreux bénéfices sur la santé, un rôle important dans la prise en charge de la douleur et permettait de s'affranchir des médicaments types anxiolytiques ou antidépresseurs.

Dans le cadre de la cure fibromyalgie, vous découvrirez en 3 séances d'une heure les bases de cette pratique que vous pourrez ensuite appliquer chez vous, au quotidien.

■ LA MUSICOTHERAPIE

De nombreuses études cliniques récentes ont démontré l'effet de la musicothérapie dans la prise en charge de la douleur et de l'anxiété. Certaines études contrôlées, témoignent d'une baisse moyenne des consommations médicamenteuses de 29% et pouvant atteindre jusqu'à 50% chez certains patients. La musicotherapie agit directement sur la sensation douloureuse. Elle interagit et module les composantes sensorielles, cognitives, affectives et comportementales de la douleur.

Interview...

A l'heure actuelle, comment peut-on comprendre la fibromyalgie ?

Dr Jean-Paul Curtay : La fibromyalgie a longtemps été considérée comme un trouble mystérieux, à visages multiples, associant une grande fatigue, des douleurs, une dépression immunitaire et des perturbations psychologiques plus ou moins bien définies. Le manque de compréhension des mécanismes basiques a mené à l'utilisation de traitements médicaux symptomatiques ne traitant pas les causes.

De plus en plus d'études conduisent à une vision nouvelle de cette pathologie. Le stress, chez des personnes particulièrement sensibles, entraîne des tensions chroniques des muscles et des tendons. Ceux-ci finissent par subir des processus destructeurs inflammatoires et oxydatifs qui mènent à des douleurs, en particulier à la racine des membres. La fatigabilité, la vulnérabilité aux infections, la tendance dépressive s'expliquent tout simplement par un épuisement de l'énergie.

Comment peut-on en arriver à un tel épuisement et à un tel mal-être physique et psychologique ?

JPC : Habituellement, lorsqu'un individu se sent fatigué, il s'arrête pour récupérer. Les personnes qui en arrivent à la fibromyalgie ont été hyper-exigeantes vis à vis d'elles mêmes. Elles n'ont pas obéi aux clignotants de la fatigue ou de la douleur et ne se sont pas autorisées à répondre à leurs besoins de récupération. Elles aboutissent alors à un épuisement progressif, une baisse des capacités de réponse aux agressions diverses et à une altération de leurs muscles et tendons. Les fibromyalgiques entrent aussi dans un cercle vicieux. L'intensité de leur investissement, que ce soit dans le travail ou dans toute autre activité, devient une véritable «drogue» anxiolytique. Tout ralentissement est redouté car il crée un vide et déclenche la peur de ne pas faire assez. C'est pourquoi le corps continue à enregistrer les dépenses et les usures jusqu'au moment où la limite est atteinte et où il refuse de continuer.

Comment s'effectue la prise en charge du patient fibromyalgique aux Thermes d'Allevard ?

JPC : En premier lieu, le choix de la destination thermale et la durée de la cure provoquent une rupture salutaire avec l'environnement habituel du patient. La station bénéficie, en effet, d'un climat tempéré, sédatif, propice à la détente et à la relaxation. Les traitements quotidiens à l'eau soufrée apportent un soulagement rapide aux douleurs rhumatologiques. Ils ont un effet antalgique reconnu sur les souffrances d'origine inflammatoire et le contact avec l'eau et les massages ont un effet « neurotransmetteur » positif sur la sérotonine et les endorphines. La compréhension des mécanismes grâce aux études permettent de faire intervenir de nouvelles techniques de nutrithérapie. La reconstruction énergétique passe par l'apprentissage de techniques de respiration complète et par l'appropriation des sources caloriques optimales, comme les glucides lents et les acides gras Oméga 3. Il est également primordial de corriger le profond déficit en magnésium systématiquement retrouvé chez les fibromyalgiques. En effet, ce minéral est indispensable à chaque stade de la production d'énergie. Il contrôle l'intensité des contractions musculaires, des organes internes et module l'anxiété. Dans certains cas on pourra proposer des compléments à visée cérébrale pour remonter la combativité, les capacités de concentration et l'humeur. Le processus de réparation est, au-delà du repos, du contact avec l'eau, des massages et des techniques d'auto traitement, relancé par les conseils alimentaires, des aliments-plus et des compléments nutritionnels à visée antioxydante et anti-inflammatoire, ainsi que de renforcement des muscles et des tendons.

Le traitement des causes et la prévention de la rechute reposent sur la nutrithérapie cérébrale à visée neurotransmetteurs et l'apprentissage de nouveaux outils de gestion du stress, des pulsions et du perfectionnisme. A ce titre la sophrologie intégrative permet de disposer d'outils quotidiens pour gérer mieux les tensions et recharger régulièrement les «batteries». Elle oriente vers une meilleure prise en charge de ses besoins.



Le Docteur Jean-Paul CURTAY,

Spécialiste mondial de la nutrithérapie, a formé plus de 5000 médecins à ses techniques dans une vingtaine de pays.

Il est l'auteur entre autre, du «Guide Familial des Aliments Soigneurs» et d'«Okinawa, un programme global pour mieux vivre». Avec l'équipe des Thermes d'Allevard il a élaboré des protocoles uniques en France sur plusieurs thèmes : la vitalité-sérénité-longévité, la fibromyalgie, nutrithérapie et rhumatologie, nutrithérapie et voies respiratoires. Retrouvez toute son actualité sur son site :

www.lanutrithérapie.com



Repères 2011

Centre VitalThermes® : 11 avril 2011 – 15 octobre 2011
Du lundi au samedi, de 16h30 à 19h45
Rhumatologie : 11 avril – 15 octobre 2011
O.R.L. et voies respiratoires : 2 mai – 24 septembre 2011

Les Thermes d'Allevard - BP N°7 - 38580 Allevard Les Bains
Tél. : 04 76 97 56 22 - 04 76 97 55 91 - Fax : 04 76 97 56 70
contact@thermes-allevard.com - www.thermes-allevard.com