

## FIBROMYALGIE

### Phytothérapie

☆ **Cayenne** (*Capsicum frutescens*). Des crèmes, lotions ou onguents contenant de la capsaïcine, le composé actif du cayenne, se sont avérées efficaces pour soulager les douleurs rhumatismales. Par ailleurs, la Commission E reconnaît l'usage externe du cayenne pour soulager les douleurs musculaires logées aux épaules, aux bras et à la colonne vertébrale. L'effet des préparations à base de capsaïcine chez les personnes atteintes de fibromyalgie n'est pas encore bien connu. Tout de même, une étude préliminaire impliquant 45 sujets âgés de 18 à 70 ans a démontré que l'application d'une crème (concentrée à 0,025 % en capsaïcine) quatre fois par jour soulageait les tensions musculaires plus efficacement qu'un placebo.<sup>24</sup> La capsaïcine exercerait son effet antidouleur en épuisant les réserves de substance P.

### Suppléments

★ **5-HTP** (5-hydroxytryptophane). Le 5-HTP est un précurseur de la synthèse de la sérotonine dans le cerveau. Il est surtout utilisé en traitement de la dépression. Tout de même, un traitement au 5-HTP pourrait soulager les personnes atteintes de fibromyalgie, comme l'ont démontré deux études réalisées sur un total de 100 sujets.<sup>25,26</sup> Aussi, les résultats d'un essai comparatif mené sur 200 sujets indiquent qu'une combinaison d'antidépresseurs de type IMAO et de 5-HTP soulagent significativement les symptômes de la fibromyalgie et les migraines que subissent souvent les personnes atteintes de cette maladie.<sup>27</sup> Les auteurs croient qu'un déficit de sérotonine est commun à ces deux pathologies et une synthèse récente (1998) souligne également le lien entre des faibles taux de sérotonine et la fibromyalgie, ce qui pourrait expliquer l'effet positif du 5-HTP dans le soulagement des symptômes de cette maladie.<sup>28</sup>

★

★

#### ★ **Dosage**

Un total de 300 mg par jour, à prendre en trois doses de 100 mg.

**Note.** L'utilisation du 5-HTP en automédication est controversée. Voir notre fiche à ce sujet.

☆ **SAM-e** (S-adénosylméthionine). Principalement utilisé en traitement de la dépression et de l'arthrose, la SAM-e pourrait aussi bénéficier aux personnes qui souffrent de fibromyalgie. Un essai clinique à double insu avec placebo mené auprès de 44 sujets atteints de fibromyalgie a permis aux chercheurs de noter des améliorations significatives aux chapitres de la douleur, de la fatigue, de la raideur matinale et de l'humeur chez les sujets traités par rapport à ceux du groupe placebo.<sup>29</sup> D'autres études ont testé la SAM-e auprès de fibromyalgiques, mais le produit était administré par injection intraveineuse plutôt que par voie orale.<sup>30</sup>  
**Note.** Au Canada, on ne peut se procurer la SAM-e en vente libre, car Santé Canada a jugé qu'il s'agissait d'un médicament et non pas d'un supplément.

☆ **Acide malique et magnésium.** Des suppléments de magnésium et d'acide malique sont largement commercialisés pour traiter la fibromyalgie. Pourtant, la seule étude testant leur efficacité (portant sur 24 personnes atteintes de fibromyalgie) a démontré qu'ils n'avaient aucun effet qui se démarquait du placebo.<sup>31</sup> Le comprimé utilisé pour l'étude, le Super Malic®, contient 200 mg d'acide malique et 50 mg de magnésium. Les sujets traités recevaient trois comprimés de Super Malic® (deux fois par jour) ou un placebo durant quatre semaines.

Cette étude comportait une deuxième partie, cette fois non contrôlée avec un placebo, où les sujets recevaient une dose plus élevée de Super Malic® (jusqu'à six comprimés deux fois par jour) durant six mois. Les chercheurs croient qu'à long terme et à haute dose, ce traitement pourrait réduire les douleurs. Cette hypothèse n'a toutefois pas été vérifiée par d'autres études.

**Autres suppléments de vitamines et minéraux.** Les professionnels de la santé recommandent parfois aux personnes souffrant de fibromyalgie une panoplie de suppléments - de magnésium, de sélénium, de fer, de zinc, de calcium, de vitamines du groupe B, de vitamine C et d'antioxydants - soit pour combler une déficience, soit pour favoriser la relaxation musculaire ou améliorer l'humeur et le sommeil. D'après nos recherches, ces produits n'ont pas fait l'objet d'études cliniques chez des sujets fibromyalgiques.

## Autres approches

Un recueil américain rédigé à l'intention des médecins, le *Clinician's Complete Reference to Complementary & Alternative Medicine*, propose pour plusieurs maladies les approches alternatives les plus indiquées.<sup>32</sup> Pour classer l'efficacité des méthodes, les auteurs se sont basés sur les connaissances issues de la pratique plutôt que sur des preuves scientifiques. Selon leur compilation, la technique Bowen, la méthode Feldenkrais, l'homéopathie et l'hypnothérapie seraient des approches idéales pour soulager les symptômes de la fibromyalgie.

### Pharmacopée chinoise

Le Xiao Yao Wan dit « Poudre de la libre promenade » est utilisé pour soulager les douleurs fibromyalgiques en médecine chinoise.

## L'opinion de notre médecin

La fibromyalgie est une maladie complexe, encore pleine d'inconnus. Dans ma pratique, et dans de nombreuses recherches, un sommeil non réparateur fait partie intégrante du problème. Le mauvais sommeil pourrait directement causer la douleur, la fatigue, les troubles cognitifs (concentration, mémoire). Les seuls médicaments qui ont une certaine efficacité agissent sur le cerveau en favorisant le sommeil profond. Une bonne hygiène du sommeil est donc primordiale. L'exercice physique modéré, l'alimentation et la gestion du stress prennent ici tout leur sens.

Malheureusement, peu de gens guérissent de la fibromyalgie; mais c'est possible. Il n'y a cependant pas de recette. Il semble que, parmi ceux et celles qui en ont guéris,

*plusieurs ont vécu une transformation majeure au plan psychologique, souvent au cours d'une thérapie psychocorporelle ou dans une pratique spirituelle. L'effet est souvent un regard neuf sur la vie, une façon différente de vivre.*

***D' Paul Lépine, M.D. D.O.***