

## ASSOCIATION DES FIBROMYALGIQUES D'ALSACE

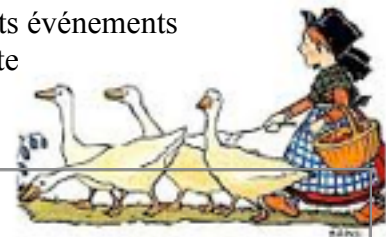
BAS - RHIN (67) . HAUT - RHIN (68)  
8 rue du Château - **68740 NAMBSHEIM** -  
Tél. : 03 89 48 57 22 Fax. : 03 89 48 54 24  
site : <http://a.f.a.chez-alice.fr>  
email : afalsace@cegetel.net

N°31 Janvier 2015

Association affiliée au **CeNAF**, Alliance Maladies Rares

## PLAN DU JOURNAL

pages	3	:	les petites abeilles	17 - 18	:	conseils pour l'hiver
	4 - 5	:	infos AFA et CeNAF	19	:	articles divers
	6 - 9	:	la sophrologie, J-M Schlupp	20	:	petits événements
	10 - 13	:	comptes-rendus de l'ACR et IASP	21	:	conte
	14 - 16	:	les cures thermales			



### Mot de la présidente

*Chers adhérents,*

*En cette mi-janvier, il est difficile de ne pas évoquer les terribles événements qui ont secoué la France.*

*Un seul souhait, que la violence ne prenne pas le dessus sur l'humanisme, que la compréhension entre les humains soit la règle.*

*Dans ce numéro nous vous transmettons des comptes-rendus des deux principaux congrès internationaux de cet automne. Si quelque fois leur lecture est un peu difficile, nous pouvons les modifier. N'hésitez pas à les soumettre à vos médecins, qu'ils soient généralistes ou spécialistes, concernés directement par la fibromyalgie ou non.*

*La diffusion des informations est une priorité, tant elles sont encore trop souvent contestées, ou pire, niées par le monde médical.*

*Nous vous joignons également la nouvelle documentation de l'association, plus colorée et aérée. Déposez - les chez vos pharmaciens, kinés, médecins etc... nous vous en enverrons autant que vous le désirez.*

*C'est avec votre participation que nous arriverons à changer, même avec des petits pas, la compréhension de notre syndrome par tous, soignants, responsables sociaux, employeurs, ainsi que par votre entourage.*

*Amicalement.*

*Martine Gross*

Face à la barbarie...



... Utilisons des armes  
de dérision massive!

Quand la vérité n'est pas libre,

La liberté n'est pas vraie.

Jacques Prévert



## Le coin des petites abeilles

### juillet :

- mise sous plis du journal n° 30
- réunion de travail courrier

Les vacances !



### septembre :

- réunion d'information à Sélestat,  
100 personnes présentes
- réunion de travail courrier

### octobre :

- Conseil d'Administration AFA
- conception de la nouvelle documentation
- réunion de travail courrier

### novembre :

- Conseil d'Administration du CeNAF à Paris
- réunion de travail courrier

### décembre :

- préparation du journal n° 31
- prise de contact pour les actions du printemps 2015
- recherches pour nouveau site A.F.A.
- courrier de fin d'année et envoi des reçus fiscaux



*Toute information donnée dans le lien ne doit en aucun cas inciter à l'automédication.  
Seul votre médecin est juge de ce qui vous convient le mieux.*

La joie est en tout :

Il faut savoir l'extraire

Confucius



## INFOS A.F.A.

★ **Samedi 14 Mars 2015, à NAMBSHEIM**  
salle des fêtes, rue de l'Eglise :

### 14h30 : Assemblée Générale :

L'assemblée générale est un moment important dans la vie de l'association, qui vous permet d'exprimer votre soutien aux bénévoles qui oeuvrent tout au long de l'année.

Nous avons besoin de nouvelles recrues et lançons un appel aux volontaires pour agrandir notre équipe.

### 15h30 : Réunion d'information :

- Intervenant : Monsieur Christophe DEFRANCE présentera le yoga adapté à la fibromyalgie (nadi yoga) et autres techniques complémentaires. (voir article page 13).
- Point sur les informations récentes, discussion entre participants.
- Pot de l'amitié.

Entrée libre, ouverte à tous.

Ci-joint talon - réponse à nous renvoyer pour confirmer votre présence et nous permettre de mieux nous organiser.

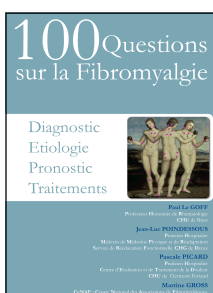
★ **Samedi 18 avril, 14h30 à LINGOLSHEIM**, rue des Ecoles :  
Réunion d'information. Entrée libre, ouverte à tous.

- Intervenant : Docteur Michel BARROT, chercheur à l'INCI (Institut des Neurosciences Cellulaires et Intégratives), qui fera le point sur les recherches sur la douleur de son laboratoire que notre association soutient régulièrement.
- Point sur les informations récentes, discussion entre participants.
- Pot de l'amitié.

★ **Samedi 28 Février** : Journée Internationale des Maladies Rares :  
- Permanence pour Maladies Rares Alsace.

★ Et toujours en vente la brochure 100 questions sur la Fibromyalgie.

Prix de vente 5 € lors de nos réunions, ou par correspondance :  
+ frais de port de 3,50 €.





## **Ministère de la Santé :**

Le CeNAF a été reçu au Ministère de la Santé le 1er juillet à la sous-direction de la santé et prévention des maladies chroniques.

Présentation a été faite des spécificités du CeNAF aux responsables présents : fédération regroupant des associations régionales actives faisant un travail sur le terrain auprès des malades.

La brochure «100 questions sur la Fibromyalgie» est connue au Ministère mais ils ne savaient pas qu'elle émanait du CeNAF.

Le Docteur J.-L. Poindessous, membre du Conseil Scientifique du CeNAF, a présenté les bons résultats des prises en charge des fibromyalgiques par la rééducation à l'effort et l'activité physique, une information qui semblait nouvelle pour nos interlocuteurs.

La prise en charge différente selon les CPAM est un problème connu mais difficile à résoudre.

L'édition d'un document à l'usage des médecins n'est pas du ressort du Ministère.

Le projet d'Union Nationale (voir ci-dessous) a particulièrement éveillé leur intérêt et les personnes présentes nous ont encouragées à poursuivre ce projet.

Les personnes rencontrées se sont montrées averties et intéressées. Cependant, elles ne nous ont pas caché les limites de leur pouvoir et nous ont encouragées à poursuivre nos projets.

Le CeNAF a également participé à la Journée Nationale des Associations Agréées qui s'est tenue au Ministère de la Santé le 8 décembre. Madame Marie-Claire APERT, présidente de l'association du Centre, a été interrogée sur les relations de l'association avec l'Agence Régionale de Santé.



## **Projet d'Union Nationale :**

Le CeNAF a organisé le 8 mars une rencontre à Paris avec d'autres associations de fibromyalgiques afin d'organiser une manifestation nationale commune en 2016.

La réunion a permis de mettre en commun les préoccupations principales

- Faire union pour faire poids face aux pouvoirs publics.
- Trop de petites associations en région, les malades attendent une entente.
- La pathologie est médicalement reconnue, mais n'est pas prise en compte au niveau social (handicap, invalidité et 100 %).
- ALD 31 de plus en plus difficile à obtenir.
- Réinsertion professionnelle insuffisamment prise en compte.
- Trop de disparités de traitement par les CPAM sur le territoire.
- Faire une action commune autour de la Journée mondiale de la Fibromyalgie.
- Agir auprès des médias.

D'autres rencontres seront nécessaires pour l'organisation de cette journée, notamment trouver une formule et une salle adéquate.

## SOPHROLOGIE ET FIBROMYALGIE

Jean-Michel SCHLUPP

### Qu'est ce que la Sophrologie ?



Association des Fibromyalgiques d'Alsace

Le mot « sophrologie » a été inventé par le Dr Alphonso Caycedo en 1963 à partir du grec ancien.

- SOS = sain, intact, net, sûr, bien conservé
- PHREN : âme, coeur (l'organe mais aussi le siège de l'affectif)
- LOGOS : science, étude, discours

Il peut signifier : science de l'esprit sain, science de l'harmonie de la conscience.

La sophrologie est l'étude de l'harmonie corps/esprit ou science de la conscience.

Elle est issue notamment de :

- certaines techniques de relaxation orientales et occidentales.
- l'hypnose ericksonienne.
- certaines disciplines ou philosophies : pensée zen, bouddhisme, yoga...
- la phénoménologie (Binswanger, Husserl, Heidegger), la psychologie (Jung...).

Elle repose sur une démarche scientifique, pédagogique et thérapeutique.

C'est une discipline à part entière, avec de nombreuses applications. C'est aussi une véritable philosophie de vie ou une discipline «pédagogique». Le sophrologue est un professionnel formé, qui doit avoir une éthique et répondre à un code de déontologie.

Ce n'est pas de la psychiatrie, ni de l'hypnose. La sophrologie n'est pas une « simple » méthode de relaxation, ni massages ou yoga. Ce n'est pas une secte ou religion, ni parapsychologie ou ésotérisme, ni science improvisée !

#### Les 4 principes essentiels :

- Le principe de l'action positive : « toute action dirigée vers la conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques ».
- Le principe de réalité objective : cela passe notamment par la prise de conscience de nos structures positives et par la conscience de sensations corporelles.
- Le schéma corporel : notion assez complexe et fondamentale qui recouvre la représentation mentale du corps, son "dessin", les sensations (intéroceptives, proprioceptives et extéroceptives), formes, volumes, posture, etc. Il permet la conscience de soi. En sophrologie on parle souvent de « corporalité » ou de « conquête du schéma corporel ».
- Le principe d'adaptabilité : la méthode doit pouvoir s'adapter aux situations et aux patients, tout en restant dans le cadre des techniques sophrologiques.

#### La sophrologie repose sur une approche psycho-corporelle :

- les 3 états et niveaux de conscience (ordinaire, pathologique et sophronique) et les 3 niveaux de conscience (veille, sommeil, niveau sophro-liminal).
- le processus de la vivance, c'est-à-dire l'expérimentation de ce que l'on vit et de ce que l'on ressent durant les séances.
- le processus de l'alliance.



### Quelques applications :

- En consultation courante, elle a des effets particulièrement positifs sur le stress \*, les tensions physiques ou psychiques.
- Elle constitue une thérapie complémentaire de choix face à certaines maladies, et en particulier les maladies dites « fonctionnelles ».

### La sophrologie permet :

- d'amortir la résonance émotionnelle de certaines circonstances.
- d'aborder/lever certains obstacles, de relativiser certaines situations perçues comme étant difficiles.
- de conduire certains changements personnels et/ou professionnels.
- de se donner les moyens pour atteindre ses objectifs : préparation sportive, préparation mentale, aide dans le cadre d'addictions, changements physiques (régime, nouvelle image...), dispositions personnelles (relation de soi => autre/environnement/existence), acceptation de soi et de son corps.
- d'activer ses ressources physiologiques, physiques et psychiques et d'accéder à de nouveaux potentiels, en re-focalisant sa conscience.
- l'harmonie du corps et de l'esprit.

### La sophrologie appliquée à la fibromyalgie

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle, qui relève d'une discipline désormais reconnue et appréciée. C'est une discipline complémentaire : légalement, elle ne peut se substituer aux diagnostics effectués par un docteur en médecine, aux soins et aux prescriptions médicales.

Toutefois, la médecine conventionnelle s'accorde sur le fait que la sophrologie présente un intérêt majeur dans le cadre de la prise en charge complémentaire de la fibromyalgie.

Selon le Dr Pierrick Hordé, directeur de la rédaction de Santé-Médecine : « tous les spécialistes s'accordent sur la nécessité de fixer des programmes pluridisciplinaires dans le cadre de la fibromyalgie : la sophrologie, la relaxation, l'acupuncture, les étirements... constituent des réponses adaptées ».

L'intérêt se situe à plusieurs niveaux :

- Intérêt lié à la gestion de la douleur elle-même
- Intérêt lié à la gestion des symptômes associés (insomnie, anxiété...)
- Intérêt lié au stress de la maladie
- Plan relationnel ou social (cours collectifs, association).

Toute maladie isole. Le repliement sur soi, dans le cadre de la fibromyalgie est d'autant plus pernicieux qu'il peut aggraver la composante dépressive et anxiogène de la maladie. Ces 4 composantes sont interdépendantes : en négliger une risque fort d'en activer une autre !

Concrètement...

- J'identifie et j'isole ma douleur.
- Je reconnais le stress, les émotions et réactions associées.
- Je gère la situation selon le type de réactions.
- Je mets en oeuvre les exercices de base : respiration, SDN (sophrodéplacement du négatif), ancrage, lâcher-prise, etc...
- J'applique les exercices spécifiques, de façon personnelle.
- Je me reconnecte au corps (et non pas à la maladie).
- Je réalise mon « débriefing négatif » de ce qui ne va pas (cahier).
- J'ouvre ma conscience à ce qui va, à ce que j'ai réalisé (même si c'est minime : débriefing positif).

## Le cercle vicieux de la douleur chronique, les mécanismes en jeu :

Ils sont toujours multiples et cumulatifs :

### Psychologiques

- Ouverture de la conscience, moment d'intériorité.
- Focalisation sur le vécu et les phénomènes positifs.
- Découverte de nouvelles ressources et renforcement des capacités.
- Regard sur la maladie : état de santé objective / état de santé subjective.
- Résilience : capacité à faire face et à (se) « reconstruire ».

### Physiques

- Redécouverte du corps (schéma corporel), redécouverte de sensations physiques agréables.
- Relâchement neuro-musculaire, décontraction, libération des tensions (trapèzes, épaules, mâchoire...).
- Elan vital progressif, respiration plus ample.

### Physiologiques

- Régulation tension + fréquence cardiaque.
- Oxygénation (activation aérobie : très importante pour contrer les effets de la fibromyalgie).
- Plasticité neuronale (si exercices effectués de façon assidue et à long terme) : amélioration de la ténacité corporelle...
- Activation des endorphines et d'une enzyme spécifique (la télomérase) ; régulation hormonale (cortisol, insuline, adrénaline...).
- En conception Médecine Traditionnelle Chinoise : activation des différents méridiens.

### **Techniques respiratoires de base**

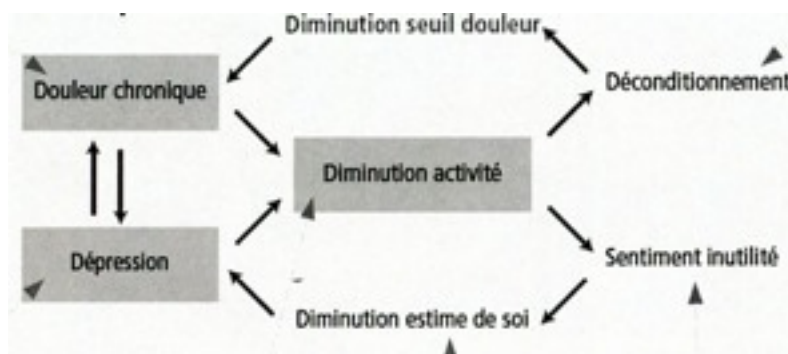
A expérimenter chez soi : allongé sur le dos :

- Fermez les yeux, posez les mains sur le ventre, sur le thorax et écoutez ce qui se passe,
- Puis ouvrez (vers l'extérieur) les pieds à l'inspire et fermez (vers l'intérieur) les pieds à l'expirer afin de libérer la respiration par le bas-ventre.

Développement de la respiration et de la concentration :

- Respiration en paliers : inspirez en trois temps (inspire-arrêt- inspire-arrêt - inspire-arrêt) et expirez longtemps en un seul temps. Il est important de compter mentalement dans sa tête, durant tout l'exercice. Cette respiration peut être associée à un geste : levez les bras en trois temps au rythme de l'inspire en marquant des temps de pause au moment des arrêts et enfin redescendez le bras à l'expiration.
- 2/3 temps : inspirez en un temps et expirez en trois temps.

Ci-joint une échelle d'évaluation du stress permettant une « mesure » des stress subis dans la vie quotidienne.





Explications :

Identifiez les différentes situations traversées au cours des deux dernières années (24 mois). En cas de répétition d'une situation, multipliez la valeur par le nombre de fois. Ex. 3 déménagements en 2 ans = 3 x 20 = 60). Faites le total général.

Interprétation :

- total de 300 et plus : risque de maladie
- total entre 150 et 299 : risque de maladie modérée (-30 % par rapport à 1er index)
- total inférieur à 150 : risque de maladie faible.



Jean-Michel Schlupp  
Sophrologue  
Consultations sur RDV  
06 98 64 72 88 – www.jm-schlupp.com



**ECHELLE D'EVALUATION DU STRESS DANS LES 24 DERNIERS MOIS**  
selon Holmes & Rahe

Situations et circonstances	Valeur	Nombre de fois	Nombre de points
Mort du/de la conjoint-e	100		
Séparation des conjoints	65		
Divorce	63		
Période de prison	63		
Chômage	63		
Mort d'un parent proche	63		
Blessure corporelle ou maladie chronique ou aiguë (état pathologique durable)	53		
Mariage	50		
Licenciement	47		
Réconciliation entre conjoints	45		
Prendre sa retraite	45		
Changement dans la santé d'un membre de la famille	44		
Grossesse	40		
Difficultés sexuelles	39		
Arrivée de quelqu'un dans la famille	39		
Changement quelconque dans l'univers de travail	39		
Changement au niveau financier	38		
Mort d'un ami	37		
Changement de fonction professionnelle	36		
Modification du nombre de scènes de ménage	35		
Hypothèques de plus de 200'000.-	31		
Saisie sur hypothèques ou sur prêt	30		
Changement de responsabilité dans le travail	29		
Un fils, une fille quitte le foyer	29		
Difficultés avec les beaux-parents	29		
Succès exceptionnel	28		
Début ou fin d'activité professionnelle	26		
Changement de conditions de vie	25		
Changements d'habitudes	24		
Difficultés au travail	23		
Changement d'horaire ou de conditions de travail	20		
Changement de résidence	20		
Changement de lieu d'études	20		
Changement dans les loisirs	19		
Changement dans les activités sociales	18		
Hypothèques ou prêt de moins de 200'000.-	17		
Changement dans les habitudes de sommeil	16		
Changement du nombre de réunions de familles	15		
Changements dans les habitudes alimentaires	15		
Vacances	13		
Noël	12		
Contraventions	11		
<b>Total du nombre de points (cf. explications et interprétation) :</b>			

## American College of Rheumatology 2014 14 - 19 novembre 2014 - BOSTON

### La fée électricité pour traiter la fibromyalgie ?

Rapporté par Serge Perrot (Paris) d'après la communication :  
Treatment of Fibromyalgia with Neurostimulation: A Randomized, Double-Blinded, Sham-Controlled Trial. Gendreau et al.

#### Contexte :

Les techniques de stimulations cérébrales sont actuellement très développées pour la prise en charge des douleurs chroniques. Il s'agit de techniques visant à moduler l'activité neuronale de certaines zones cérébrales impliquées dans la douleur et ses conséquences. Il existe actuellement des techniques de stimulation électrique et magnétique. L'étude présentée décrit une technique de stimulation électrique trans-crânienne.

L'étude : Un total de 46 patients a été sélectionné, souffrant de fibromyalgie confirmée par les critères ACR 1990. Il s'agit d'une étude monocentrique, contrôlée contre procédure factice. Les patients étaient randomisés pour recevoir 24, 16 ou 0 stimulations pendant 12 semaines. L'évaluation a porté sur la douleur des dernières 24 heures et des 7 derniers jours, le questionnaire FIQ et l'impression globale de changement perçu par le patient (PGIC).

Résultats : 45 sur 46 patients ont terminé l'étude à 12 semaines. Les patients ayant reçu 24 stimulations (2 stimulations par semaine) ont eu une amélioration antalgique significativement supérieure au groupe placebo. Les répondus à la douleur (>50% d'amélioration) étaient plus nombreux dans le groupe stimulation électrique intense, mais sans significativité statistique.

L'amélioration significative au PGIC était également supérieure mais non statistiquement significative dans le groupe stimulation fréquente. Les autres mesures portant sur la douleur depuis 7 jours et les troubles cognitifs étaient également améliorés, mais non significativement. Les seuls effets secondaires rapportés sont quelques céphalées (3 sur 15 patients traités).

Conclusion : Cette première étude pilote, portant sur un nombre restreint de patients montre que la stimulation électrique trans-crânienne est utile dans la fibromyalgie.

Commentaires : Une étude intéressante, qui demande à être confirmée à plus large échelle. L'intérêt de ce protocole est sa faisabilité : un système léger à placer sur le crâne, sans nécessité de localisation par neuronavigation. Un procédé qui pourrait même être ambulatoire, à domicile, en cours d'évaluation par la FDA.

*N.B. nous avons fait un courrier au Docteur F. SELLAL, service de neurologie de l'hôpital Pasteur, qui a un équipement pour la stimulation magnétique transcrânienne, afin de permettre son utilisation pour les patients fibromyalgiques. Sa réponse :*

*«Pour l'instant notre appareil est un peu saturé par la multiplicité des demandes. S'il fallait les élargir à la fibromyalgie, je souhaiterais que ceci ne se fasse que dans le cadre d'un essai multicentrique, afin de pouvoir mieux évaluer le bénéfice réel procuré par cette procédure, encore balbutiante.»*



## **Fibromyalgie : plus on est mal, plus ça ira mal.**

Rapporté par Serge Perrot (Paris) d'après la communication :

Fibromyalgia Patients Who Have More Symptoms at Their Initial Office Visit Tend to Have a Worse Clinical Course.

Contexte : Les patients avec fibromyalgie ont souvent des symptômes somatiques multiples, mais le traitement se focalise essentiellement sur la prise en charge de la douleur. Les symptômes associés sont aussi très gênants, et il importe de savoir si leur présence est un facteur pronostique péjoratif.

L'étude : Les patients consultant en centre de rhumatologie et traités pour fibromyalgie ont été évalués initialement sur une liste de 92 symptômes associés. Lors du suivi, les patients ont été évalués sur la santé générale, la douleur, la fatigue, la concentration.

Résultats : 66 patients atteints de fibromyalgie ont été évalués. Une corrélation nette était trouvée entre le nombre de symptômes somatiques et le niveau global de douleur, de fatigue, et de santé générale. Les patients avec plus de 19 symptômes somatiques ont montré une dégradation de leur fonction, des niveaux plus élevés de douleur et de fatigue.

Conclusion : Les patients avec fibromyalgie qui ont le plus de symptômes somatiques ont un pronostic moins bon, avec plus de fatigue, de douleur, de troubles du sommeil et de troubles cognitifs.

Commentaire : La prise en charge initiale de ces patients ne devrait pas se focaliser seulement sur les niveaux de douleur et de fatigue.



## **Diagnostiquer une fibromyalgie, pourquoi un tel délai : la faute aux patients mais aussi aux médecins ?**

Rapporté par Serge Perrot (Paris) d'après la communication : Understanding the Factors Influencing Time to Diagnosis in Fibromyalgia Howard Amital et al.

Le contexte : Le diagnostic de syndrome fibromyalgique est souvent complexe, avec des facteurs confondants, notamment psycho-sociaux, qui égarent les patients et les médecins et allongent le délai diagnostique.

L'étude : Les auteurs ont évalué le temps entre le début de la plainte et la date du diagnostic porté de fibromyalgie, à partir d'une large base de donnée israélienne.

Résultats : L'étude a inclus 4603 patients avec fibromyalgie confirmée, 90,8% de femmes, d'âge moyen 50 ans. Les symptômes choisis comme symptômes initiaux en comprenaient au moins 4 durant au minimum 6 mois. Ce pattern a été retrouvé dans 73,2% des patients avec fibromyalgie confirmée, contre 18,4% dans un groupe contrôle de patients non fibromyalgiques.

Le délai diagnostique était associé chez les patients à un âge plus élevé, au sexe féminin, et avec un statut économique plus faible. Chez les médecins, un délai diagnostique plus long était associé à un âge plus élevé du médecin, à une spécialité de médecine interne comparativement à la médecine générale ou à la médecine de famille, et à des études de médecine réalisées dans les pays occidentaux.

Conclusion : Le délai diagnostique est influencé par des variables du patient mais aussi du médecin, **cette donnée incitant à améliorer la formation médicale concernant cette atteinte.**



## La fibromyalgie : c'est vraiment nerveux ?

Rapporté par Serge Perrot (Paris) d'après la communication : Small Fiber Neuropathy in Women with Fibromyalgia. a Clinical- Pathological Correlation Using Confocal Corneal Biomicroscopy.



Le contexte : Un certain nombre d'études ont évoqué des altérations périphériques dans la fibromyalgie et notamment des études montrant une diminution de la densité des petites fibres dans des biopsies de peau de patients atteints de fibromyalgie (Brain 2013). La neuropathie à petites fibres est une atteinte périphérique qui atteint les petites fibres somatiques et les fibres sympathiques, conduisant à une atteinte sensorielle et une atteinte dysautonomique.

La cornée est le tissu corporel le plus dense en petites fibres et le biomicroscope confocal est une nouvelle méthode non invasive pour évaluer les atteintes pathologiques des petites fibres.

L'étude : Les auteurs ont évalué la cornée de 17 patientes atteintes de fibromyalgie avec microscope confocal, comparé à 17 patientes appariées sur l'âge et cherché si des corrélations pouvaient être observées entre la sévérité de la fibromyalgie et des anomalies retrouvées au microscope confocal . L'étude était monocentrique, avec un seul expert ophtalmologiste capable d'évaluer la densité des nerfs de la cornée par cette méthode.

Les mesures étaient réalisées sans connaissance du diagnostic clinique. Tous les sujets ont rempli les différents questionnaires d'évaluation de la sévérité de la fibromyalgie, ainsi qu'un questionnaire de symptômes neuropathiques (LANSS).

Résultats : Les nerfs de la cornée ont été facilement identifiés par cette technique. Les patients fibromyalgiques avaient des nerfs significativement plus fins que les sujets contrôles. La différence entre les portions les plus larges et les plus étroites des nerfs était aussi retrouvée chez les patients. Lorsque les patients et les contrôles ont été regroupés, il y avait une corrélation négative entre la finesse des nerfs de la cornée et le score du questionnaire de douleurs neuropathiques LANSS ainsi qu'avec le nombre de points douloureux.

Conclusion : La biomicroscopie confocale montre que les femmes souffrant de fibromyalgie ont des petites fibres plus fines et plus molles que les femmes contrôles. Lorsque les patientes et les contrôles sont groupés, il existe une corrélation entre le degré d'atteinte neurologique cornéale et les symptômes de fibromyalgie. Ceci suggère que les fibres fines pourraient jouer un rôle dans la pathogénie de la fibromyalgie.



## 15ème congrès mondial de la douleur IASP (International Association for the Study of Pain),

### Anomalies du contrôle endogène de la douleur au cours de la FM

Rapporté par Françoise Laroche (Paris) d'après la communication : Endogenous control of pain in fibromyalgia patients as measured by offset analgesia M. Niesters et al.

Une des hypothèses physiopathologiques de la FM serait la dysrégulation des systèmes inhibiteurs descendants dans le système nerveux central. C'est pourquoi les auteurs ont voulu tester une nouvelle façon d'explorer la capacité endogène de contrôle de la douleur par ce que l'on appelle l' « offset analgésia ». Celle-ci correspond à une réponse importante d'analgésie lors de la diminution pourtant faible d'un stimulus douloureux thermique appliqué sur l'avant-bras. Ce moyen de contrôle de la douleur est intéressant. Afin de voir si les patients souffrant de FM ont cette capacité, les auteurs ont comparé 2 groupes de personnes : 12 volontaires sains et 12 patients souffrant de FM.

Les résultats montrent qu'en faisant varier la stimulation thermique douloureuse chez ces différents sujets, l' « offset analgesia » est moins puissante chez les sujets avec FM comparée aux volontaires sains, cet effet se maintenant après expositions répétées.

Ces résultats confirment les nombreuses hypothèses allant dans le sens d'une moins bonne capacité de régulation centrale de la douleur au cours de la FM.



### Quand le yoga soulage.

Rapporté par Rose-Marie Javier-Moder (CHRU Strasbourg) d'après la communication :

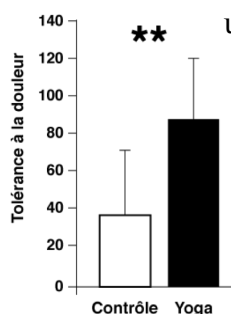
Are some of the benefits of yoga-based interventions on pain processing and the brain related to effects of yoga on autonomic function ? Villemure C et al.

De nombreuses études, y compris des études randomisées, ont démontré que le hatha yoga a des effets antalgiques dans différentes pathologies douloureuses. L'hypothèse principale était que les postures adoptées avaient une action de stretching avec des bénéfices musculo-squelettiques. En réalité à ces postures est associée une respiration lente et profonde puis une phase de relaxation clôt la séance. La posture peut être plus ou moins bien réalisée, mais la respiration profonde est indispensable pour le yoga. Or cette respiration lente et profonde a une action physiologique nette en abaissant et surtout stabilisant le rythme cardiaque par un effet sur le système nerveux autonome. Il a été démontré chez l'humain que la stimulation du vague diminue expérimentalement la douleur.

Cette analgésie induite par la respiration profonde (qui peut descendre jusqu'à 6 cycles respiratoires par minute) a fait l'objet de nombreuses études récentes permettant de confirmer qu'elle est corrélée avec une diminution de l'activité sympathique. Chez les naïfs de toute pratique, un apprentissage du yoga pendant 3 mois augmente l'activité parasympathique.

Les yogis expérimentés quant à eux viennent de faire l'objet d'études très récentes ; ils ont un tonus parasympathique de base plus élevé que des sujets contrôles naïfs, ils tolèrent plus longtemps la douleur expérimentale notamment en diminuant volontairement leur fréquence respiratoire avec un abaissement net du rythme cardiaque.

En IRM fonctionnelle, les yogis expérimentés ont plus de substance grise dans les zones impliquées dans le contrôle du système autonome et cette tolérance accrue à la douleur est corrélée avec une augmentation de taille de l'insula. Toutes ces modifications de volume et de fonctionnement cérébral prédominent dans l'hémisphère gauche.



Au total, au-delà des postures et de la relaxation, la respiration profonde et lente pratiquée pendant le yoga pourrait, via son action parasympathique, être impliquée dans l'effet sur la douleur.

Date de publication : 10-10-2014





## Thermes de MORBRONN LES BAINS

12 route de Haguenau  
67360 Morsbronn les Bains  
Tél : 03 88 09 84 93  
E-mail : morsbronn@valvital.fr  
www.valvital.fr

### Organisation du Programme de prise en charge fibromyalgique 2015

Très à l'écoute de vos attentes et de vos remarques, nous avons souhaité améliorer encore l'organisation de votre cure thermale.

Tout en maintenant le tarif de 95 € ainsi que le contenu de la prise en charge :

- 9 séances de gymnastique,
- 9 séances de relaxation,
- et la conférence médicale animée par le Docteur Staub,

nous avons aménagé, pour chaque groupe, des après-midi de libre, pour vous permettre de vous reposer et profiter au mieux de votre séjour thermal.

Organisation des 3 semaines de cure : Rappel, la cure débute un mercredi.

		Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Lundi	Mardi
Semaine 1	Matin		Gym et Relax 9h30 – 11h30	Gym et Relax 9h30 – 11h30		Gym et Relax 9h30 – 11h30	
	Après midi	Balnéothérapie Début des soins 13h30 (Piscine)	Balnéothérapie Début des soins 13h30 (Piscine)	Balnéothérapie Début des soins 13h30 (Piscine)	Balnéothérapie Début des soins 13h30 (Piscine)	Balnéothérapie Début des soins 13h30 (Piscine)	Balnéothérapie Début des soins 13h30 (Piscine)
Semaine 2	Matin	Balnéothérapie Fin des soins 12h (Piscine)	Balnéothérapie Fin des soins 12h (Piscine)	Balnéothérapie Fin des soins 12h (Piscine)	Balnéothérapie Fin des soins 12h (Piscine)	Balnéothérapie Fin des soins 12h (Piscine)	Balnéothérapie Fin des soins 12h (Piscine)
	Après midi		Gym et Relax 15h30 – 17h30	Gym et Relax 15h30 – 17h30		Gym et Relax 15h30 – 17h30	
Semaine 3	Matin	Balnéothérapie Fin des soins 11h30 (Piscine)	Balnéothérapie Fin des soins 11h30 (Piscine)	Balnéothérapie Fin des soins 11h30 (Piscine)	Balnéothérapie Fin des soins 11h30 (Piscine)	Balnéothérapie Fin des soins 11h30 (Piscine)	Balnéothérapie Fin des soins 11h30 (Piscine)
	Après midi		Gym et Relax 13h30 – 15h30	Gym et Relax 13h30 – 15h30		Gym et Relax 13h30 – 15h30	

#### La conférence médicale

Le Docteur Staub, anime une conférence d'information pour chaque session. La date et l'horaire vous seront données en début de cure, prévoyez environ 2 heures. A cette occasion, il sera présenté un diaporama évoquant les connaissances actuelles sur la fibromyalgie avec notamment, un certain nombre de paramètres pouvant induire ou favoriser cette affection.

Il sera surtout donné différents conseils concernant l'hygiène de vie, la diététique et la nutrition ainsi que certains outils thérapeutiques susceptibles d'améliorer, voire de guérir la fibromyalgie.

#### Cours de gymnastique et relaxation

N'hésitez pas à apporter votre matériel personnel (plaid, coussin...) pour que vous soyez le plus agréablement installé durant vos séances de gymnastique et de relaxation.

Versement des arrhes de réservation : Exceptionnellement, les arrhes de réservation sur le programme de la fibromyalgie ne sont pas exigées à Morsbronn cette année (mais le sont pour la cure thermale). Pour le permettre également en 2015 et les autres suivantes, nous vous demandons de vous engager à maintenir votre réservation en fibromyalgie pour éviter des déséquilibres au niveau des groupes.

Nous espérons ainsi rendre votre cure la plus agréable et efficace possible.

# Centre Thermal de PLOMBIERES-LES-BAINS

## FIBROMYALGIE A PLOMBIERES-LES-BAINS

Comme les années précédentes, la COMPAGNIE THERMALE DE PLOMBIERES-LES-BAINS soigne la Fibromyalgie grâce à ses eaux hyperthermales qui abaissent le seuil des douleurs.

Nous vous proposons le Pack Vitalité à 99€ pour vous permettre d'arriver à la détente et à améliorer votre bien-être.



12 ATELIERS ET 1 CONSULTATION DIETETIQUE  
POUR S'OCCUPER DE SOI



COMPOSITION DU PACK VITALITE : 99€/ personne

3 SÉANCES DE SOPHROLOGIE : méthode de relaxation apportant la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration et de visualisation.

3 SÉANCES DE DO-IN : Apprendre à connaître les points d'auto-massage de certains méridiens.

3 SÉANCES D'AQUAFITNESS : Cours « décontraction musculaire » animé par un Maître Nageur dans une piscine d'eau thermale.

3 ENTRÉES POUR LE CENTRE BALNÉO ROMAIN : hammam, bassins-jacuzzi, salle des céramiques chaudes, bassin d'eau thermale, salle des trombes d'eau, ...

1 CONSULTATION DIÉTÉTIQUE : entretien personnalisé avec la Diététicienne-nutritionniste de la Compagnie.

Renseignements & Réservations

03.29.30.07.14

# VOTRE REMBOURSEMENT

## Vous bénéficiez de la prise en charge thermale ?

### LES VISITES CHEZ LE MÉDECIN THERMAL

Trois visites de suivi de cure obligatoires, au minimum, pendant vos 18 jours de soins. Elles vous seront remboursées :

- à hauteur de **70%** du montant forfaitaire fixé.
- à hauteur de **100%** de ce forfait, en cas d'exonération du ticket modérateur.

#### Comment faire ?

Pendant la cure, vous réglez directement au médecin thermal ses honoraires de surveillance médicale de cure.

Puis adressez le volet 1, correspondant à ces visites, à votre organisme social pour remboursement.

### VOS SOINS THERMAUX

Les bases de votre remboursement sont actuellement :

- à hauteur de **65%** du Tarif Forfaitaire de Responsabilité,
- à hauteur de **100%** de ce même tarif, en cas d'exonération du ticket modérateur.

#### Comment faire ?

Si vous bénéficiez d'une prise en charge de cure thermale délivrée par la Sécurité Sociale, régime général, vous bénéficiez du Tiers payant.

Réglez auprès de l'établissement thermal le ticket modérateur et le cas échéant, les soins complémentaires non pris en charge.

Pour les autres régimes, se renseigner auprès de nos hôtesse.

### A SAVOIR

#### COMPLÉMENTAIRE

Depuis le 1<sup>er</sup> mars 2014, l'article L162-39 du Code de la Sécurité Sociale prévoit que la Convention signée avec l'Assurance Maladie fixe, pour chaque forfait de soins, d'une part un Tarif Forfaitaire de Responsabilité (T.F.R) qui constitue la base de remboursement sur laquelle est appliqué le taux de prise en charge par l'Assurance Maladie et, d'autre part, un Prix Limite de Facturation (P.L.F). La différence entre le T.F.R et le P.L.F constitue un complément tarifaire réactualisé chaque année. La Chaîne Thermale du Soleil applique systématiquement le Prix Limite de Facturation.

En sont exempts uniquement les bénéficiaires de la CMU-C et de l'ACS, seulement sur justificatifs.

Le curiste acquitte donc un reste à charge additionnel, susceptible d'être pris en charge par sa Complémentaire Santé, le cas échéant, tout ou partie, et se renseigne directement auprès de sa Mutuelle pour en savoir les modalités.

Sur la facture thermale que nous lui remettons, ce tarif additionnel figure sous le terme **"complément tarif"**.

### LES FRAIS DE SÉJOUR

Si vos ressources sont inférieures au plafond préétabli, ils vous seront remboursés :

- à hauteur de **65%** du forfait fixé,
- à hauteur de **100%** de ce forfait en cas d'exonération du ticket modérateur.

#### Comment faire ?

À votre arrivée, vous réglerez votre séjour sur votre lieu de résidence. En fin de séjour, envoyez le volet 3 dûment rempli par votre logeur, à votre organisme social.

### LES FRAIS DE TRANSPORT

Par train ou en voiture : votre remboursement est fixé forfaitairement sur la base du prix du billet SNCF aller-retour 2<sup>ème</sup> classe, concernant le trajet entre votre résidence principale et la gare du lieu de cure le plus proche. Les frais d'autoroute ne sont pas pris en compte.

Vous serez remboursé(e) :

- à hauteur de **65%** du prix de ce billet, si vos ressources ne dépassent pas le plafond fixé,
- à hauteur de **100%**, en cas d'exonération du ticket modérateur.

#### Comment faire ?

Payez simplement vos frais de transport au fur et à mesure, puis envoyez votre volet 3 de prise en charge à votre organisme social, accompagné des pièces justificatives.

### Plafonds 2014\* de ressources applicables pour les indemnités journalières :

Arrêt de travail : 35 352 €  
Majoration de 50 % par personne à charge : 17 676 €  
Ex : assuré marié, sans enfant : 53 028 €  
Ex : assuré marié, 1 enfant : 70 704 €

### Plafonds 2014\* de ressources applicables pour les prestations supplémentaires (frais de séjour) :

Assuré seul : 14 664,38 €  
Majoration de 50 % par personne à charge : 7 332,39 €  
Ex : assuré marié, sans enfant : 21 996,56 €  
Ex : Assuré marié, 1 enfant : 29 328,75 €

### Les indemnités journalières

Rapprochez-vous de votre Caisse d'Assurance Maladie pour connaître les formalités relatives aux indemnités journalières au cours de votre cure.

\* Sous réserve de modifications pour 2015.



### Cas particulier

Si vous êtes assuré(e) à un autre régime de Sécurité Sociale que le régime général, vous pouvez bénéficier de conditions sensiblement équivalentes : tel est le cas, par exemple, des régimes agricole, minier, etc. Renseignez-vous, avant de partir en cure, auprès de votre organisme social.



# « En hiver, on prend le temps de se régénérer »

Avant la renaissance du printemps, voici le moment de rentrer en soi. Les conseils de Marc Sokol, praticien et enseignant en énergétique chinoise depuis 30 ans.

## forme

Bien à l'abri dans sa carapace, elle marche lentement mais sûrement, comme affranchie des contraintes du temps. Il se dégage d'elle un sentiment de tranquillité, mélange de sagesse et de stabilité. La tortue, animal emblématique de l'hiver pour les Chinois, est considérée comme un vieux sage et représente un pilier contre lequel on peut s'appuyer sûrement. Rentrer en soi, se régénérer, s'éloigner des illusions et se rassembler sur l'essentiel : tels sont les messages de l'hiver dans la pensée chinoise, nous explique Marc Sokol. Même si nos vies urbaines et actives ne se prêtent pas toujours à ses préceptes, elle nous indique une voie dont on peut s'inspirer pour être plus en accord avec les rythmes de la nature, de notre corps ou de notre vie (hiver d'un projet, d'une relation, d'une vie)...

### « Garder le trésor »

Dans la pensée chinoise, l'hiver commence en novembre, culmine à l'équinoxe et s'achève courant février, à la fête du printemps, le Nouvel An chinois. Contrairement à cette dernière saison où l'on se construit dans la relation à l'autre, en hiver, on vit comme caché, tapi au fond de soi-même, comme si « on avait déjà tout obtenu », disent les anciens textes. Ils décrivent aussi l'hiver comme le moment pour « fermer les portes et garder le trésor ». Dans ce temps de recueillement, c'est l'ouïe qui sera sollicitée, et l'écoute de la musique nous structurera. Rien d'anodin à cela : ce sens est le plus archaïque (on a entendu avant de voir) et il nous relie aussi bien au temps de notre gestation qu'aux portes de la mort. Il n'est plus – ou pas encore – temps de parler. Par exemple, l'hiver d'un projet sera l'ultime effort à accomplir. Après les avis (printemps), la maturation (été), la décision (automne),

L'HIVER nous avons besoin de rassembler toutes nos forces et de nous réchauffer de l'intérieur.



nous avons besoin simplement de rassembler toutes nos forces pour aller jusqu'au bout en puisant dans l'énergie des reins, l'organe associé à l'hiver. D'où la nécessité d'avoir « les reins solides » pour mener à bien nos projets.

### Tonifier les reins

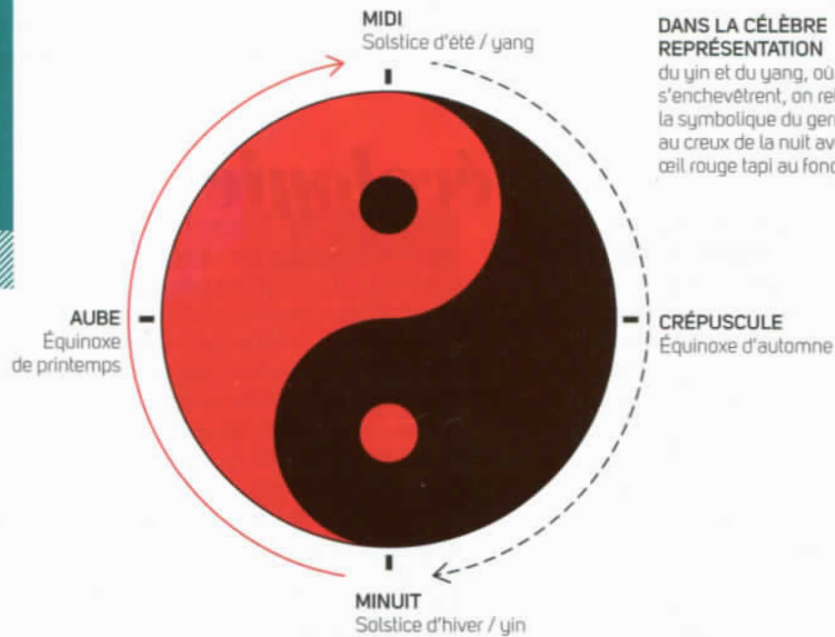
D'après la médecine chinoise, la conception du rein va au-delà de l'organe lui-même. Il recouvre d'autres fonctions avec lesquelles il interfère : glandes surrénales, appareil génital, os et moelle osseuse, dents, ouïe, production de sang et fonctions

cérébrales. Des connexions aujourd'hui validées par la science. Ainsi, les reins sécrètent une hormone qui commande à la moelle osseuse la fabrication de nouveaux globules rouges. On sait aussi que l'insuffisance rénale peut altérer la fonction sexuelle chez les hommes. Plus globalement, dans la conception chinoise, les reins représentent le précieux réceptacle de l'énergie, et on les désigne comme « les ministres des racines de la vie ». Ils abritent notre ressource la plus profonde – à la manière de l'huile d'une lampe qu'il s'agit d'économiser tout au long de

## EXTRAIT DU SU WEN, TEXTE DE RÉFÉRENCE DE LA MÉDECINE CHINOISE

« L'eau gèle, la terre se fendille,  
On n'a plus rien à voir avec le yang.  
On se couche tôt, on se lève tard,  
Il faut tout faire selon la lumière du soleil,  
Exerçant le vouloir-vivre comme enfoui.  
Il faut fuir le froid et rechercher la chaleur,  
Il ne faut rien laisser s'écouler  
par les épaisseurs de la peau,  
De peur de perdre tous les souffles.  
Ceci est la voie propre aux souffles de l'hiver,  
Qui répondent ainsi à l'entretien  
de la thésaurisation pour la vie. »

## La symbolique chinoise des saisons



### DANS LA CÉLÈBRE REPRÉSENTATION

du yin et du yang, où noir et rouge s'enchevêtrent, on retrouve la symbolique du germe de lumière au creux de la nuit avec le petit œil rouge tapi au fond du noir.

## Les bons gestes

» **LES GENOUX** sont très liés à l'énergie de l'hiver. C'est donc le moment pour en prendre soin en les massant régulièrement.

» **LES MALLÉOLES INTERNES** (petits os protubérants sous la cheville) sont fortement liées au méridien du rein. Masser régulièrement cette région avec quelques gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre diluées dans un peu d'huile : commencez sous la malléole, puis remontez jusqu'au-dessus. Les points d'acupuncture 3, 6 et 7 Reins, qui y passent, seront ainsi stimulés avec un effet vivifiant et apaisant (sommeil).

l'existence –, il est donc important de les tonifier en hiver en « rentrant dans notre profondeur » par la tranquillité, la méditation et en évitant les dispersions. Pour renforcer les reins, on doit privilégier certains aliments : légumes racines (navets, pommes de terre, carottes...), légumineuses (haricots secs, pois chiches, petits pois, soja, lentilles...), céréales (riz, millet, sarrasin...), choux, châtaignes, noix, produits de la mer (crustacés, poissons, algues...) et porc avec modération. En revanche, il faut éviter l'excès d'aliments piquants (piments, alcool...), qui dispersent l'énergie.

En hiver, c'est bien sûr aussi le temps du repos, et la philosophie chinoise rejoint ici les traditions populaires et les sagesses paysannes, en se calant sur le cycle de la nature. On se rassemble, on s'économise et on fait le plein d'énergie en se couchant tôt et en se levant tard. On fuit le froid, et on recherche la tiédeur. Alors qu'en été, il était conseillé de se rafraîchir par l'extérieur (douches fraîches), en hiver, c'est l'inverse : on se réchauffe de l'intérieur (bouillons, tisanes) plutôt que par des bains ou du chauffage excessif. Dans le même temps, le moindre souffle de yang, (c'est-à-dire de lumière ou de chaleur), est recherché, et dès qu'il fait beau, on n'hésite pas à sortir tout en restant toujours très prudent vis-à-vis du froid et de l'humidité. En médecine chinoise, on considère que si l'on va à l'encontre de l'énergie de l'hiver, on risque de blesser les reins et de se retrouver sans énergie à la saison suivante au printemps, et donc de ne pas pouvoir pleinement se redresser et tenir sur ses jambes (on sera « tout mou »).

## Plonger vers nos racines

Le froid et le noir sont d'autres attributs de l'hiver, la saison la plus yin de l'année. Le yin correspond au grand principe

féminin, à tout ce qui est intérieur, à tous les possibles avant la création. Le noir, qui lui est associé, est la couleur originelle qui nous invite à plonger vers nos racines – la médecine chinoise considère que les reins renferment l'héritage légué par nos ancêtres. C'est le moment de méditer sur la mort, la vieillesse, d'appivoiser nos peurs, l'émotion de la saison, en allant puiser tout au fond de nous force et courage. L'équinoxe d'hiver symbolise magnifiquement la rencontre avec notre lumière secrète. Fêter le retour de la lumière le 21 décembre est d'ailleurs au cœur de nombreuses traditions. En Chine, on venait féliciter l'empereur à ce moment-là. En Occident, la messe de minuit de Noël, profondément joyeuse avec ses chants, nous délivre un message d'espérance au cœur de la nuit et du froid. Une véritable célébration de retrouvailles avec le germe de lumière. Un temps de partage aussi. Si les anciens Chinois considéraient l'hiver comme le temps de la solitude et de l'intériorisation, ce peuple pétri de valeurs collectives n'en oublie pas l'autre pour autant. En hiver, les plus faibles sont en danger. C'est donc le moment de l'année le plus important pour être charitable et solidaire. ♡

SOPHIE BARTCZAK

LA VIE

1<sup>er</sup> JANVIER 2015 63

## Maladie chronique et travail, une équation difficile

C'est ce qu'a voulu savoir l'institut Hygie, collectif de médecins et de managers mobilisés pour favoriser l'emploi de ces malades. Dans un sondage publié aujourd'hui, 58 % des salariés atteints d'affections chroniques estiment qu'aucun acteur dans l'entreprise ne « prend suffisamment en compte » la question de leur intégration professionnelle. Du côté des ressources humaines, le résultat n'est pas meilleur. Lorsqu'elles sont informées, elles seraient « plutôt indifférentes », affirmant 39 % des malades. Cette absence de prise en compte est d'autant plus regrettable que le diagnostic des maladies chroniques se situe entre 20 et 55 ans. Autrement dit en pleine carrière professionnelle. Or, pour 77 % des sondés, leur maladie entraîne des répercussions sur leur travail. Près de quatre salariés sur 10 notent en effet être absents du fait de leur affection entre 1 et 3 mois par an. Des solutions existent toutefois. En effet, pour la moitié des sondés, la mise en place d'aménagements leur a permis de réduire le nombre de jours d'arrêt. Et ils sont 8 sur 10 à affirmer que cela a amélioré leurs conditions de travail.

Selon les malades interrogés, c'est le manque d'information à destination du grand public et des entreprises qui freine leur insertion.

source Le Généraliste



## Compléments alimentaires : pas de risque zéro

Plus de 1500 effets indésirables associés à des compléments alimentaires ont été signalés en trois ans aux autorités sanitaires. Du pollen contre la chute des cheveux en automne, de la vitamine C pour affronter l'hiver, une cure de bêta-carotène pour mieux bronzer l'été: les compléments alimentaires ont intégré nos habitudes de vie moderne. Au point qu'en France, un adulte sur cinq et un enfant sur dix en ont consommé au moins une fois dans l'année (étude Inca 2, 2007).

Considérés comme anodins, ces produits ne sont pourtant pas inertes et peuvent, dans certaines circonstances, présenter un risque pour le consommateur. Pour cette raison, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) mène depuis plus de trois ans une surveillance a posteriori des effets indésirables associés à un panel de produits non-médicamenteux: vitamines, extraits de plantes, aliments enrichis (type boissons énergisantes ou beurre «anticholestérol») et aliments destinés à un profil spécifique (prématurés, personnes âgées, sportifs). Ce dispositif de «nutrivi-gilance» a permis de récolter plus de 1500 signalements d'effets indésirables, la moitié en provenance des producteurs industriels, l'autre de professionnels de santé, les particuliers étant invités à solliciter l'un de ces derniers pour qu'ils les accompagnent dans leur démarche.

### Contrôles renforcés :

Au total, l'Anses a rendu neuf avis, pour l'essentiel des mises au point sur les bonnes conditions d'utilisation des produits. «Il ne s'agit pas d'alarmer le public, ces produits n'ont pas le même effet sur l'organisme que des médicaments, ils relèvent de l'alimentation», tempère-t-on à l'Agence. Toutefois, «on assiste à un nombre croissant d'associations de compléments alimentaires, qui peuvent conduire à un effet démultipliateur d'une substance sur l'autre», explique le Pr Xavier Bigard, médecin du sport. Les effets indésirables les plus fréquents sont d'ordre hépatique, gastrique ou allergique.

Ainsi, les boissons énergisantes, qui ont fait l'objet, à elles seules, de 16 % des notifications, ne doivent pas être associées avec une activité physique ou avec de l'alcool, a rappelé l'Anses en juin 2013. Les compléments à base de levure de riz rouge, censés aider à maintenir une cholestérolémie normale, peuvent être néfastes aux personnes sous statines. Ces avis n'ont pas conduit à des retraits mais ils ont pu donner lieu à un renforcement des contrôles par la Direction générale de la consommation (DGCCRF) voire à des conditions de fabrication plus strictes pour les industriels.

### Une alimentation équilibrée

Reste que, pour le consommateur, il est parfois difficile de se repérer pour acheter en toute sécurité, notamment en ligne. Car si la sécurité des produits vendus en France est normalement assurée, il n'existe pas de contrôle de qualité pour les sites hébergés à l'étranger. Il est donc recommandé, en cas de doute, de demander conseil à son pharmacien ou à son médecin.

La DGCCRF projette de lancer une base de données en ligne sur les produits autorisés, mais celle-ci ne verra pas le jour avant au moins un an. En attendant, le directeur général de l'Anses Marc Mortureux rappelle que «pour la majorité d'entre nous, une alimentation équilibrée et diversifiée suffit pour couvrir les besoins en macro et micro-nutriments».

source Le Figaro Santé par Pauline Fréour



## Petits événements de la vie de l'association :

### PAS ENCOURAGEANT :

Mail reçu le 10 novembre, nous avons eu l'information par une adhérente «J'ai découvert tout récemment votre site et je me permets de vous adresser ce mail pour porter à votre connaissance que j'animerai une conférence sur le thème de la fibromyalgie à 18h30 le 13 novembre à l'UP de Guebwiller et un petit atelier sur le même thème à l'UP de Mulhouse le 15 et 16 novembre. Recevez mes cordiales salutations.

Le titre indiqué était : «sortir de la fibromyalgie : si une anomalie métabolique contribue au développement de cette affection, des facteurs environnementaux l'aggravent encore. Quelques solutions...»

Sur le site indiqué, beaucoup de sujets sont abordés en citant des articles en anglais.

Un membre de notre Conseil d'Administration s'est porté volontaire pour participer à l'atelier à l'UP de Mulhouse, deux matinées de 2 heures samedi et dimanche. Il y avait 3 participantes, coût 32 €. La première matinée fut entièrement consacrée à présenter les articles cités avec appui de livres écrits par ce monsieur. Lorsque les participantes lui ont demandé à quel moment il allait parler de l'essentiel, il s'est contenté de distribuer sa carte de visite ! Nous avons eu confirmation que le titre d'hygiéniste- nutrithérapeute n'est pas reconnu.

Voilà un exemple type des dérives que la non-connaissance du syndrome de fibromyalgie favorise.

### POSITIF mais...

Coup de fil fin octobre d'un médecin rééducateur de Strasbourg, pour un éventuel projet d'étude sur la rééducation physique dans la fibromyalgie, suite à appel à projets.

Bonne nouvelle, mais qui n'a pas pu aller plus loin pour diverses raisons : projet à boucler dans un délai de 5 jours, partenaires éventuels non contactés.

Mais surtout, ils tablaient sur au moins 200 personnes habitant dans la CUS ! Il fut très étonné de notre pauvre nombre d'adhérents, 220 sur toute l'Alsace. Car si on se réfère aux 2,4 % de la population retenus par la H.A.S., le dernier référendum indiquant 1.859.869 habitants, ce serait en principe 44.637 personnes concernées par le syndrome de fibromyalgie !

Il y a une grande différence entre la théorie et la réalité.

**C'est bien dommage que nous ne soyons pas plus nombreux à être rassemblés dans l'association !**

**Nous représenterions de vrais partenaires avec le monde médical.**



## Le billet de Françoise

# Il était trois petits enfants...

Je reste très attachée à la Saint-Nicolas. Il est d'ailleurs amusant de constater qu'on célèbre essentiellement cette fête dans le nord et le nord-est de la France mais aussi aux Pays-Bas, en Belgique, au Luxembourg, en Allemagne, Autriche, Croatie, Hongrie et Pologne. Notre cher saint Nicolas n'a rien de méridional!

Il a enchanté mon enfance car il avait tout pour me plaire! A commencer par une histoire en forme de légende, celle de l'évêque de Myre né en Lycie (l'actuelle Turquie), vers 260, dans une riche famille chrétienne. Ses parents, Epiphanius et Johanna, étaient d'origine grecque et moururent jeunes. Elevé par son oncle, Nicolas, évêque de Myre, il lui succéda vers l'an 300.

Célèbre pour sa générosité, il sauva de l'esclavage les trois filles d'un noble ruiné en leur faisant don de pièces d'or. Nous connaissons bien sûr la légende selon laquelle il a ressuscité trois petits enfants venus demander l'hospitalité à un boucher. Celui-ci les reçut fort aimablement et profita de leur sommeil pour... les couper en morceaux et les mettre au saloir. Sept ans plus tard, saint Nicolas passa par là, demanda au boucher de lui servir ce petit salé vieux de sept ans. Le boucher s'enfuit alors et saint Nicolas ramena les trois enfants à la vie.

Cette légende est illustrée par la célèbre chanson :

*Ils étaient trois petits enfants  
qui s'en allaient glaner aux champs...*

Dans ma mémoire, Saint-Nicolas, c'était d'abord l'attente d'une fête et d'un moment de bonheur. Le 5 décembre au soir, je déposais sur notre pas-de-porte une belle carotte et une soucoupe de lait pour l'âne du bon saint Nicolas. Enfant relativement sage, je ne craignais pas trop

le père Fouettard, alter ego du saint au visage couvert de suie et aux vêtements sombres. Lui distribuait des verges ou des triques aux enfants terribles, alors que saint Nicolas apportait bonbons et friandises.

Je me rappelle l'émotion éprouvée, au matin du 6 décembre, en découvrant que l'âne s'était désaltéré et avait mangé sa carotte et que saint Nicolas m'avait laissé à la place fondants et figurines en sucre rouge. Quelle joie, mes amies!

Je me souviens du marché de la Saint-Nicolas, riche en gourmandises et en pains d'épice et de l'atmosphère de fête qui régnait ce jour-là, malgré le froid souvent glacial.

Car, autre tradition, non écrite, celle-ci : il neigeait souvent pour la Saint-Nicolas.

Toujours célébré dans la bonne humeur dans les pays du Nord, Saint-Nicolas fait-il encore rêver les petits enfants?

Je l'espère de tout cœur!

Françoise BOURDON



PHOTOS DR

## RESOLUTIONS POUR LA NOUVELLE ANNÉE

J'ai décidé de changer quelque chose !

Sauver toute la terre de la pollution ?  
D'abord préserver l'eau que je laisse couler.

Dénoncer les mensonges de l'humanité ?  
D'abord choisir ce que je dis à mes amis.

Aider dans un pays éloigné ?  
D'abord rendre service à mes voisins.



Arrêter toutes les guerres du monde ?  
D'abord éviter la dispute avec mes proches.

Ici, tout près de nous, ayons du courage et de la joie,  
Pour rendre plus beaux tous les jours à venir !



**MERCI À TOUS CEUX QUI NOUS ONT ENVOYE LEURS ENCOURA-  
GEMENTS ET SOUTIEN**

**Venez nombreux échanger lors de nos rencontres**

**Le bureau**