

## Fibromyalgie Grande nouvelle positive !

Or, il est désormais prouvé que les approches alternatives, elles, sont efficaces. Bien au-delà de l'effet placebo.

Cette étude de la Mayo Clinic vient de paraître, le 16 septembre 2016. Uniquement basée sur des essais randomisés contrôlés (études très rigoureuses), elle a conclu que :

l'acupuncture apporte une amélioration significative sur les scores de fatigue et d'anxiété liées à la fibromyalgie. Aucun effet secondaire indésirable n'a été constaté, contrairement aux médicaments habituellement utilisés pour ces indications (antidépresseurs, somnifères, anxiolytiques...);

la méditation en pleine conscience entraîne une réduction du stress et des troubles du sommeil ainsi qu'une réduction de la sévérité des symptômes ;

la conscience de soi, une technique qui donne une importance à la prise de conscience et l'expression des émotions, entraîne une réduction significative de la douleur et une amélioration du fonctionnement physique ;

la visualisation mentale guidée semble apporter une diminution significative de l'intensité des douleurs, de la fatigue et de la dépression ; il s'agit d'imaginer que la source de la douleur a une forme, de la visualiser mentalement, et de visualiser sa disparition. Prenons le cas d'une brûlure sur un bras : la personne peut visualiser un animal imaginaire et bienfaisant en train de lécher la plaie pour la faire disparaître ;

enfin, le tai-chi-chuan permet une diminution des symptômes. Il s'agit d'un art martial chinois, souvent pratiqué comme une gymnastique favorisant la relaxation, la santé, le bien-être.

À votre santé ! Jean-Marc Dupuis