https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie-pm-approches-complementaires

**Fibromyalgie - Approches complémentaires**

Sommaire

* [Fibromyalgie](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie_pm)
* [Symptômes de la fibromyalgie](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie-pm-symptomes-de-la-fibromyalgie)
* [Personnes à risque et les facteurs de risque](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie-pm-personnes-a-risque)
* [Prévention et traitements médicaux de la fibromyalgie](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie-pm-prevention-de-la-fibromyalgie)
* [L'opinion de notre médecin](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie-pm-l-opinion-de-notre-medecin)
* [Approches complémentaires](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie-pm-approches-complementaires)
* [Sites d’intérêt](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie-pm-sites-d-interet)
* [Références](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibromyalgie-pm-references)

|  |
| --- |
| **En traitement** |
| Efficacité probable | Approches corps-esprit ou mindbody (biofeedback, thérapie cognitivo-comportementale, hypnothérapie, techniques de relaxation, etc.). Balnéothérapie. | Voir la légende des symboles |
| Efficacité possible | 5-HTP |
| Efficacité incertaine | Technique d’intervention par résonance sonore. Acupuncture. Cayenne. Chiropratique. Massothérapie. SAM-e. Tai-chi. Végétarisme. |
| Approches à  considérer | Pharmacopée chinoise. Recommandations alimentaires |

Selon un article rassemblant les résultats de 49 études, le **traitement optimal** de la **fibromyalgie** intègre des traitements non pharmacologiques (en particulier l'exercice physique et la thérapie cognitivo-comportementale) à la médication usuelle, qui aide à mieux dormir et à soulager la douleur5. De plus en plus, certaines de ces approches sont enseignées dans les écoles de réadaptation destinées aux personnes atteintes de fibromyalgie. D’après une méta-analyse publiée en 2010, la thérapie cognitivo-comportementale est l’approche psychologique la plus efficace pour réduire la douleur. Les techniques de relaxation et le biofeedback sont, quant à elles, particulièrement efficaces contre les troubles du sommeil associés à la maladie65.

 **Approches « corps-esprit » ou *mindbody***

Parmi les traitements complémentaires, les approches corps-esprit (comme le biofeedback, l'hypnothérapie, la relaxation avec imagerie mentale, etc.) sont les plus utilisées par les personnes qui souffrent de fibromyalgie - davantage que l'acupuncture et les thérapies de manipulation, comme la massothérapie et la chiropratique11. Selon les tenants de ces approches, le corps et l'esprit sont deux aspects indissociables d'une seule et même réalité, plutôt que des éléments distincts reliés entre eux. Voir notre fiche Approches corps-esprit pour en savoir plus.

Selon les résultats d'une méta-analyse portant sur 802 personnes atteintes de fibromyalgie, les approches corps-esprit permettent d'**apprendre à mieux vivre avec la maladie**, malgré son impact12. Cet aspect n'est pas à négliger puisque la manière d'envisager l'avenir aurait des conséquences directes sur la perception de la douleur et l'implication dans la stratégie thérapeutique.

Voici quelques approches ayant fait l’objet d’études.

**Thérapie cognitivo-comportementale**. C’est la thérapie non médicamenteuse, avec l’aérobie, **la plus recommandée** par les différentes lignes directrices sur la fibromyalgie23,67. Cette psychothérapie individuelle vise à aider les personnes à mieux connaître et comprendre leur maladie, et à mieux gérer leurs états d’anxiété, leurs émotions et leurs douleurs. Un des buts recherchés est de remplacer les pensées et les perceptions négatives, qui peuvent aggraver les symptômes, par d'autres plus positives. Cela peut demander certains changements dans la vie quotidienne. En 2010, une méta-analyse regroupant 14 essais et plus de 900 personnes atteintes de fibromyalgie a confirmé l’utilité de la thérapie cognitive et comportementale pour améliorer la gestion de la douleur et réduire les troubles dépressifs17.

**Biofeedback**. L'objectif du biofeedback est d'apprendre à **contrôler une tension musculaire** ou une fréquence respiratoire à l’aide d’appareils qui rendent visibles ces paramètres physiologiques. Une revue de la littérature scientifique mentionne que le biofeedback peut amener des résultats positifs en cas de fibromyalgie57. Plusieurs essais font état d’une augmentation de l’activité physique, d’une certaine réduction de la raideur matinale, d’une diminution du nombre de points sensibles associés à la fibromyalgie et de certains autres symptômes, comme la douleur et la détresse psychologique13,14,66.

**Hypnothérapie**. Dans une étude contrôlée15 l'efficacité de l'hypnothérapie a été comparée à celle de massages, auxquels était combiné l’apprentissage d’une technique de relaxation musculaire, chez 40 personnes dont la fibromyalgie avait résisté au traitement médical. Les personnes du groupe traité par hypnothérapie ont vu leur état général s'améliorer beaucoup plus que celles de l’autre groupe, particulièrement en ce qui concerne la **fatigue matinale**, les **douleurs musculaires** et la **qualité du sommeil**. L’hypnothérapie semble encore plus efficace lorsqu’elle est associée à une psychothérapie cognitivo-comportementale16.

**Techniques de relaxation**. Plusieurs essais cliniques ont montré l’efficacité de la relaxation pour atténuer la douleur liée à la fibromyalgie67. Les techniques efficaces comprennent entre autres la méditation de pleine conscience, le training autogène, la visualisation et l’imagerie mentale, ainsi que la **relaxation musculaire progressive** qui permet de relâcher les muscles de tout le corps et de prévenir les tensions musculaires.

|  |
| --- |
| https://www.passeportsante.net/DocumentsProteus/images/fibromyalgie_pm-3.jpgPasseportSanté.net offre en baladodiffusion des méditations, des relaxations, des détentes et des visualisations que vous pouvez télécharger gratuitement en cliquant sur [Méditer et bien plus](https://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx). |

 **Balnéothérapie**. Plusieurs études ont évalué l’intérêt de la balnéothérapie (spa) chez les personnes atteintes de fibromylagie67. Une revue récente analysant 10 études montre que la balnéothérapie est efficace pour réduire la **douleur diffuse** et le nombre de **points douloureux**22. Voir la fiche hydrothérapie.

 **5-HTP (5-hydroxytryptophane).** Le 5-HTP est un précurseur de la sérotonine dans le cerveau. Il est surtout utilisé pour traiter la dépression, mais il pourrait également soulager les personnes atteintes de fibromyalgie, comme l'ont suggéré plusieurs études menées dans les années 199033,34,35. En 1998, une synthèse d’études a souligné le lien entre des faibles taux de sérotonine et la fibromyalgie, ce qui pourrait expliquer l’action bénéfique du 5-HTP36. Celle-ci n’a toutefois pas été confirmée depuis.
**Dosage**
Un total de 300 mg par jour, à prendre en 3 doses de 100 mg.
**Note.** L'utilisation du 5-HTP en automédication est controversée. Voir notre fiche à ce sujet.