

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Fibromyalgie: de nouvelles approches  
**Autor:** Prélaz, Catherine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827107>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



■ Il a fallu attendre 1992 pour que la fibromyalgie soit officiellement reconnue par l'Organisation mondiale de la santé. Un premier signe d'écoute envers les malades qui en souffrent et qui se heurtent souvent encore à beaucoup d'incompréhension.

## Fibromyalgie: de nouvelles approches

La fibromyalgie fait partie de ces maladies qui ne se voient pas et qui sont difficiles à expliquer. Pendant longtemps, celles et ceux qui en souffraient ont vu leur douleur et leur immense fatigue complètement ignorées. Aujourd'hui, elle est identifiée comme une maladie rhumatismale chronique, qui touche les muscles, les tendons et les ligaments. Parmi ces nombreux symptômes, les plus caractéristiques sont une sensation de douleur diffuse et un sentiment de fatigue profonde.

### Adresses utiles

Thérèse Jaquier se tient à la disposition de toute personne souffrant de fibromyalgie. Elle propose consultations, informations, documentation. Elle représente également en Suisse le Centre européen de documentation et de prévention pour la fibromyalgie, la fatigue chronique, les maladies environnementales (Cedoff):

**Thérèse Jaquier,**  
**Fédération suisse fibromyalgie,**  
**Case postale 327, 1213 Petit-Lancy 1,**  
**tél. 022 792 80 28,**  
**internet: [www.fibromyalgie.org](http://www.fibromyalgie.org)**

Une autre adresse où trouver un soutien, une aide, des conseils, est celle de l'Association suisse des fibromyalgiques, membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Une approche plus classique de la maladie:

**Association suisse des fibromyalgiques,** Case postale,  
**1732 Arconciel, tél. 026 413 00 13**  
**(du lundi au vendredi de 8 h à 11 h).**  
**Internet: [www.fibromyalgie.ch](http://www.fibromyalgie.ch)**

Dans nos sociétés occidentales, on estime que 2 à 4% de la population est touchée, et 85% des malades sont des femmes. Le plus souvent, la fibromyalgie se déclare entre 30 et 50 ans. Une douleur diffuse pendant plus de trois mois, associée à des points très sensibles à la pression en différentes parties du corps permet aujourd'hui de poser le diagnostic de la maladie. On continue pourtant de s'interroger sur ses causes réelles, sur les facteurs qui peuvent favoriser son évolution, sur les traitements efficaces, sur les chances de rémission, voire de guérison.

Si médecine classique et médecine naturelle ne sont souvent pas d'accord sur les causes de la maladie et les façons de la contrôler, une certaine ouverture commence à se manifester, et des spécialistes travaillent ensemble pour le bien des patients touchés dans leur santé d'une manière telle que leur vie sociale et professionnelle peut en être bouleversée.

### Désintoxiquer l'organisme

A Genève, Thérèse Jaquier a survécu à un grave problème cardiaque, à la suite duquel une fibromyalgie a été diagnostiquée. Cette maladie a bouleversé sa vie, elle a choisi de venir en aide aux personnes souffrant de ce mal. «Nous manquons de tout au sujet de cette maladie: d'informations, de prévention. Or, les personnes qui en souffrent sont souvent condamnées à l'exclusion sociale et professionnelle. Cela est en train de devenir un véritable problème de société et nous pourrions avoir rapidement 10% de la population atteints de ce mal.»

Anti-douleurs, anti-inflammatoires, anti-dépresseurs: Thérèse Jaquier a connu les traitements classiques, mais sans amélioration notable. Efficaces pour certains patients,

ils le sont moins, ou pas du tout, pour d'autres. «Si la fibromyalgie est une maladie rhumatismale, elle n'est pas que cela», remarque la fondatrice de la Fédération suisse fibromyalgie. En effet, un dérèglement du cycle de la sérotonine, neuromédiateur régulant la douleur et le sommeil peut expliquer en partie la grande fatigue et les troubles du sommeil associés à cette maladie, ainsi qu'une humeur changeante et des signes de déprime. Pour cette raison, des anti-dépresseurs, administrés à faible dose, soulagent efficacement dans certains cas.

Pour Thérèse Jaquier, non seulement la médication classique n'apporte pas un réel soulagement, mais elle finit par intoxiquer l'organisme. Comme d'autres malades, elle s'est donc tournée vers les médecines naturelles, attentive à diverses recherches menées dans plusieurs pays pour mieux comprendre les origines de la fibromyalgie. «D'autres particularités sont relevées chez des malades: des problèmes de foie intoxiqué, des dérèglements intestinaux, un engorgement cellulaire, ou encore la vue qui baisse. Autant de signes qui révèlent aussi un système immunitaire défaillant.» Un tel constat a conduit à de nouvelles approches de la fibromyalgie, ce qui permet progressivement de dresser une synthèse de tout ce que l'on sait aujourd'hui. «Certains scientifiques ont travaillé sur des éléments toxiques (en particulier des métaux), sur des virus et parasites qui pourraient aussi être à l'origine de la fibromyalgie. Au Canada, des chercheurs ont clairement identifié deux virus qui lui sont liés.»

Dans cette vision plus globale de la maladie, Thérèse Jaquier prône la mise en place d'une véritable médecine environnementale. «Nous savons que par le biais de notre alimentation notamment, notre organisme peut contenir des traces de métaux lourds non





dégradables. Ainsi, certains aliments, selon les personnes, pourraient aussi être des facteurs déclencheurs de la maladie.»

### Une aide morale

Un autre mode de vie, un changement de régime alimentaire permettent aujourd'hui à Thérèse Jaquery de vivre presque normalement avec sa maladie. Il y a sept ans, elle créait une association pour venir en aide à d'autres malades. Depuis lors, elle s'est spécialisée en naturopathie – homéopathie et médecine traditionnelle chinoise en particulier – et vient d'ouvrir une consultation à Genève. «Ce n'est pas une consultation médicale. Le but est de comprendre la personne, de mieux saisir quel rapport elle entretient avec sa maladie et de l'aider à changer ce qui peut l'être dans sa vie pour mieux la maîtriser. Il s'agit aussi d'établir un régime alimentaire adéquat, mais avant tout de désintoxiquer l'organisme, en particulier le foie, avec des produits naturels antiviraux et antifongiques.»

Thérèse Jaquery déplore que beaucoup de malades souffrent trop longtemps de fibromyalgie sans avoir été ni entendus, ni soulagés. «Je leur propose d'autres moyens de réduire les symptômes de la maladie, mais aussi un soutien moral, des conseils dans tous les domaines de la vie quotidienne qui sont bouleversés par leur état de santé.»

On avance depuis longtemps que la fibromyalgie aurait une origine psychique et pourrait se manifester suite à un grave choc psychologique. C'est un aspect de la maladie qui continue d'être pris au sérieux mais qui ne fait plus des fibromyalgiques des «malades imaginaires».

Aujourd'hui, la fibromyalgie témoigne aussi du fait que notre environnement – pollution, stress – pourrait se révéler de plus en plus néfaste à notre santé. Quant au rhumatologue français J. Eisinger, qui s'est spécialisé dans l'étude de la fibromyalgie, il reconnaît les aspects déroutants de cette maladie qui s'exprime de façons diverses et complexes.

Catherine Prélaz

## Vivre avec la fibromyalgie

Changer son rythme de vie est essentiel, en se souvenant d'alterner les périodes de repos et les moments d'activité. La chaleur, les bains et la relaxation permettent de soulager les douleurs, tout comme une diminution du stress. Il est important également d'entraîner les muscles, mais progressivement. Sur le plan psychologique, le recours à des thérapies douces (acupuncture, yoga, etc.) a une action positive sur les douleurs et la fatigue. Il est en outre primordial que le malade soit bien informé, afin qu'il puisse prendre une part active à son propre traitement avec l'aide des médecins et des autres thérapeutes. Il faut se rappeler qu'une personne, qui se sait comprise, se montrera plus positive et retrouvera une vie meilleure.