

### Une maladie complexe et invalidante

**Découverte en 1975 par le psychiatre canadien Moldofsky, puis reconnue depuis 1992 comme une véritable maladie par l'OMS, la fibromyalgie, encore appelée syndrome polyalgique idiopathique diffus, ne figure pas encore sur la liste des affections de longue durée dans notre pays.**

Maladie chronique, les symptômes de cette pathologie sont nombreux, peu caractéristiques. Le plus souvent des douleurs diffuses qui semblent toucher à la fois le système nerveux central (cerveau et moelle épinière) et les petites fibres nerveuses (celles qui relient les organes précédemment cités au reste de l'organisme).

Cette sensibilité accrue à la douleur est associée à une tolérance réduite aux stimuli sensoriels, à une fatigue chronique, à des troubles du sommeil, des colopathies, des céphalées, etc... ce qui en fait une pathologie complexe et invalidante. Plus de 100 symptômes sont ainsi répertoriés.

#### > TROIS DIFFICULTÉS MAJEURES GÊNENT LE DIAGNOSTIC :

- Même si les douleurs sont bien réelles, les personnes atteintes peuvent avoir des analyses normales en laboratoire.
- Beaucoup de symptômes se retrouvent également dans d'autres maladies (rhumatisme articulaire, ostéoporose...); la pathologie a d'ailleurs été gérée en premier par les rhumatologues.
- L'origine du problème serait multifactorielle :
  - > **physiologiques** (association fréquente de la pathologie avec des troubles du système nerveux et/ou du système hormonal),

- > **héréditaires** (cas "mères-filles"),
- > **environnementaux** (choc émotionnel violent, traumatisme, maladie virale...).

Récemment, des chercheurs du Massachussets ont constaté que certains malades présentaient au niveau de la peau (surtout des jambes) des fibres nerveuses endommagées, évoquant ainsi une maladie neurologique appelée "la neuropathie des petites fibres", symptômes souvent retrouvés chez les diabétiques.

#### > QUI EST CONCERNÉ ?

**14 millions d'Européens / 2 millions de Français / 90% de femmes**

**Profil type : personnes vivant dans les pays occidentaux, en zone urbaine, de 30 à 50 ans**



### SOIGNER LES SYMPTÔMES DE LA FIBROMYALGIE

Les patients atteints de fibromyalgie ont souvent un rapport difficile avec le corps médical tant on leur a dit que leur maladie était psychosomatique. Mal comprise, cette pathologie a pourtant fait l'objet d'un grand nombre de tentatives thérapeutiques - souvent conclues par des échecs.

Quelques médicaments et thérapies peuvent intervenir sur les symptômes de la maladie : antalgiques contre la douleur, antidépresseurs, anticonvulsivants, rééducation physique, relaxation, hypnose, acupuncture.

#### FIBROMYALGIE ET THERMALISME

Dès 2006, les experts de la ligue européenne contre le rhumatisme (EULAR) ont considéré que le thermalisme avait toute sa place dans la prise en charge de la fibromyalgie. Les cures peuvent intégrer un panel de soins intégratifs, alliant les soins thermaux aux techniques de la nutrithérapie, de thérapies

comportementales et cognitives, de gestion du stress et des soins spécifiques : cohérence cardiaque, sophrologie, méditation et ... oxygénation.

L'oxygène est en effet un élément indispensable pour combattre certains symptômes de la maladie.

## Impact d'une meilleure oxygénation

### Oxygénation et troubles du sommeil

85 à 90% des fibromyalgiques présentent des troubles du sommeil, dus principalement à des apnées du sommeil, générant un manque d'oxygénation sanguin et cérébral.

Des techniques permettant de réoxygéner le sang sont largement utilisées : mise sous CPAP (technique qui permet à l'air de circuler librement dans les voies respiratoires) ou sous oxygène à pression atmosphérique normale (normobarie). Elles améliorent le pourcentage de saturation de l'hémoglobine (= capacité du sang pour transporter l'oxygène) et réduisent l'hypertension et la somnolence diurne.

Une autre origine possible de ces troubles serait reliée à une dysfonction cérébrale. C'est peu dire que l'oxygène est indispensable, dès avant la naissance jusqu'à un âge avancé, pour éviter la confusion mentale, améliorer la mémoire, la concentration et limiter les déficits cognitifs. L'hyperbarie, qui consiste à placer les personnes dans une atmosphère d'oxygène à hautes pressions, est connue pour ses bienfaits sur le système nerveux et permet de réduire les migraines et différentes formes de douleurs.

### Oxygénation et fatigue

La fatigue est un des symptômes récurrents de la fibromyalgie. Dans l'organisme, c'est la présence d'oxygène au cœur des cellules qui permet l'obtention optimale de l'énergie. La fatigue, comme par exemple dans le cas de fatigue chronique, est en corrélation avec un manque d'oxygène cellulaire. Inversement, s'oxygéner réduit le problème.

### Oxygénation et inflammation

Les douleurs, récurrentes en cas de fibromyalgie, peuvent être fréquemment en relation avec l'inflammation. Les conditions inflammatoires sont caractérisées à la fois par la présence des médiateurs de l'inflammation (certaines cytokines par exemple) et l'absence d'oxygène. L'augmentation de la concentration en oxygène dans le cerveau génère un effet anti inflammatoire, notamment par la réduction de la production de ces médiateurs. Et ce qui est valable pour le cerveau l'est aussi pour d'autres organes, comme par exemple l'intestin.

### Les fibromyalgiques, des hypoxiques ?

Une étude récente met en évidence que, si les muscles des fibromyalgiques sont bien irrigués, les cellules musculaires ont plus de mal à capter l'oxygène que celles de personnes non atteintes. Les organites cellulaires qui se chargent de l'oxygène, les mitochondries, sont endommagées. Pas d'oxygène, pas d'énergie, mais des radicaux libres générateurs de douleurs.

De plus, cette absence d'oxygène génère une "dette" causée par trop de lactates -ou d'autres substances- pouvant interférer avec l'absorption d'oxygène par les cellules. Après l'exercice, le corps doit prélever de l'oxygène pour compenser : c'est le "remboursement de la dette d'oxygène". Or il faut plus de temps aux fibromyalgiques pour cela. Pour lutter contre l'hypoxie et les troubles invalidants de la fibromyalgie, il est donc nécessaire de bien oxygéner nos cellules.

## De la douceur contre vos douleurs avec le Bol d'air®

Le Bol d'air® apporte une solution à la sous-oxygénation cellulaire. Cette méthode naturelle permet de transformer les parties volatiles d'un extrait de résine de pin en porteurs d'oxygène. Premièrement, l'hémoglobine fixe ces porteurs bien mieux que l'oxygène seul. Ensuite, sous sa "forme naissante", autrement dit une forme hautement assimilable par les cellules, l'oxygène sera mieux libéré dans les tissus en hypoxie. L'organisme est simplement et naturellement mieux oxygéné, sans risque de stress oxydatif lié au déficit ou à l'excès d'oxygène.



Les thermes d'Alleverd et de Bourbon-Lancy ont déjà intégré le Bol d'air Jacquier® dans leurs protocoles de soins...



Le docteur Luc Bodin, dans son livre **La fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique**, préconise également les méthodes d'oxygénation comme le Bol d'air® dont l'action est remarquable.