

DOSSIER SPÉCIAL

Vaincre les douleurs de la fibromyalgie

Faire face à la douleur	p. 1
Oui, la douleur peut être insupportable	p. 1
Le rôle de l'entourage	p. 2
Devenez réaliste face à la médecine	p. 2
Renforcer son mental	p. 3
Sortez du cercle vicieux du stress	p. 3
Essayez le magnésium	p. 4
Soignez votre moral	p. 5
Agir concrètement	p. 7
L'espoir du coenzyme	p. 7
Essayez l'hypnose	p. 8
Essayez l'acupuncture	p. 8
Exercice physique	p. 9
Le meilleur antidouleur naturel	p. 9

« Cher Jean-Marc,

Je m'adresse à vous car vous êtes mon dernier espoir. Je souffre de douleurs neuropathiques à cause d'une fibromyalgie et je ne sais pas comment les autres font pour vivre, ou même « survivre » ? J'ai 23 ans, et mes douleurs augmentent depuis 5 ans au moins. Je ne travaille plus depuis 36 mois (licenciement pour inaptitude physique). Que faire, quand on a mal à en hurler, à tomber par terre, parce que mes jambes ne me tiennent plus, à ne plus pouvoir bouger au lit, tellement j'ai mal ? »

Oui, que faire quand, au fond de soi-même, on sait que la médecine n'a rien à proposer, en dehors bien sûr de la morphine qui fait perdre conscience et déshumanise ?

Jean-Marc Dupuis —

Faire face à la douleur

Les douleurs de la fibromyalgie sont dites « *neuropathiques* », c'est-à-dire consécutives à un dysfonctionnement au niveau des nerfs sensitifs. Ces douleurs sont si fortes que notre corps est capable de nous torturer, jusqu'à nous donner envie de nous couper un membre (si c'est un membre qui nous fait mal) ou de nous suicider si ça ne suffit pas.

Oui, la douleur peut être insupportable

Cette situation n'est ni rare, ni extrême. Au contraire : la douleur vient si facilement, elle devient vite si violente, et elle est si répandue, que bienheureux celui qui n'a pas eu ce rêve de se jeter d'une falaise pour qu'enfin cessent les tourments.

- Imaginez vivre avec la sensation permanente qu'on vous applique un fer à repasser bouillant contre la joue, vous provoquant une douleur à hurler sauf que vous ne pouvez pas parce qu'on vous prendrait pour un fou et qu'on vous internerait : c'est ce que ressentent bien des personnes atteintes de zona sur le visage.
- Imaginez vivre couché, le moindre mouvement vous déclenchant la douleur d'un coup de couteau dans la cuisse, et ce pendant des semaines ou des mois, à tel point que vous préféreriez qu'on vous coupe la jambe, mais on ne peut pas le faire parce que ça ne changerait rien, la douleur étant provoquée par une inflammation de votre nerf dans la moelle épinière : c'est ce que ressentent tant et tant de personnes qui souffrent de sciatique.

La douleur des autres fait peur, y compris au personnel médical. Alors le plus simple est de la faire disparaître par des moyens qui suppriment la conscience du patient (anesthésiants), ce qui est une façon de priver de sa vie la personne douloureuse (je préfère le terme « *douloureuse* » à celui de « *souffrante* », qui regroupe tous les malades, y compris ceux qui n'ont pas mal).

Un autre moyen, qui est pire, est de nier cette douleur, en disant qu'elle est imaginaire, psychologique, (ou « *psychosomatique* », cela fait plus savant), faisant de la personne qui souffre... le coupable, un dérangé ou un égoïste qui affabule pour accaparer l'attention. Là aussi, en général, on essaye de l'assommer à coups de somnifères et d'antidépresseurs, soi-disant pour l'aider, en réalité pour s'en débarrasser. Et c'est là que, pour la personne douloureuse, s'ouvrent les portes de l'enfer. ─

Le rôle de l'entourage

Face à la douleur, il est essentiel que l'entourage reconnaisse le caractère objectif, indiscutable des faits. La pire chose que l'on puisse faire à une personne douloureuse est de l'accuser d'inventer sa douleur.

On peut faire un parallèle entre les victimes de douleurs et les victimes d'injustice, car ce sont deux situations proches, la douleur étant une injustice, et l'injustice étant une douleur (douleur morale, mais qui peut être d'une extrême violence). Les victimes de crimes demandent avant tout qu'on ne nie pas la réalité de ce qui leur est arrivé, qu'on ne leur dise pas que c'est leur faute, qu'on ne cherche pas à excuser leur agresseur ou à lui trouver des

raisons. Si vous commencez à minimiser ou à nier les faits, vous causez à la victime une douleur plus vive encore que celle du crime lui-même. Vous la mettez dans un état de détresse qui peut la conduire à la folie ou au suicide.

La douleur d'un patient ressemble à ce cas de figure. La personne douloureuse ne peut commencer à envisager d'apprendre à vivre avec sa douleur si celle-ci est niée par son entourage. La première étape de l'acceptation de la souffrance ne doit donc pas être accomplie par le patient lui-même, mais par son entourage, les médecins, le personnel soignant, ou toute autre personne présente, qui doivent reconnaître la réalité de la douleur. ─

Devenir réaliste face à la médecine

En cas de douleur, il est fondamental d'éviter le syndrome de l'auto-stop, cette situation où le patient attend passivement que le thérapeute ou le médecin lui trouve une solution. Il faut cesser de considérer le médecin comme la principale personne en charge, et se mettre soi-même dans le siège du pilote : c'est ma vie, mon problème, et c'est moi qui vais le résoudre. Certes, vous irez ponctuellement chercher l'aide d'un thérapeute ou d'un médecin, qui peuvent toujours être utiles en certaines occasions, mais vous

devez cesser d'attendre qu'ils règlent le problème à votre place.

«*La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin*», disait le grand médecin Hippocrate il y a 2 500 ans. Il se déclarait d'ailleurs incapable de soigner les personnes qui n'avaient pas décidé de guérir ! C'est une question de réalisme et, finalement, de passage à l'âge adulte : cesser d'attendre des autres qu'ils vous «*prennent en charge*». Réaliser, même si c'est dur, que vous êtes ultimement la seule personne responsable de votre destin.

Avant tout, il faut garder espoir. Dans de nombreux cas, comme pour le syndrome de fatigue chronique, les symptômes s'atténuent, s'espacent et finissent par disparaître. Il faut s'armer de patience, se donner deux, trois ans comme horizon. Dans une étude canadienne, la moitié des patients interrogés a rapporté une amélioration significative au bout de 3 ans. Dans une étude britannique, 65% des patients se sont dits en meilleure santé après 2 ans.

Il n'y a pas de traitement curatif de la fibromyalgie, mais cela ne signifie pas que vous êtes impuissant(e). Comme dans bien d'autres maladies, les études montrent que les patients dont la situation s'améliore le plus vite sont ceux qui se prennent activement en main, plutôt que d'attendre passivement que le thérapeute ou le médecin trouve une solution. De plus, de récentes études font apparaître de nouvelles solutions efficaces et inespérées. —

Renforcer son mental

Sortez du cercle vicieux du stress

Quelles que soient les causes de vos douleurs, vous souffrirez moins si vous êtes moins stressé, or il y a chez les malades une plus grande vulnérabilité au stress et à ses conséquences, qui prend souvent ses causes dans l'éducation, l'enfance et le parcours de vie. Le stress peut être un déclencheur, dans le cas de la fibromyalgie. C'est souvent le cas de personnes perfectionnistes, exigeantes envers elles-mêmes et leur entourage, souvent grosses travailleuses, généreuses, ne se ménageant pas. Cela provoque une tension musculaire et des problèmes de digestion qui aggravent leur état général.

Un cercle vicieux s'installe parce que le stress aggrave les douleurs, et les douleurs pro-

voquent une aggravation du stress. Vous sécrétiez des hormones du stress, qui tendent vos muscles et vos tendons jusqu'à ce qu'ils ne se détendent plus, se bloquent, et deviennent douloureux. Ou alors, de façon discrète, vos muscles vont peu à peu s'épuiser, s'enflammer, et s'endolorir, provoquant à leur tour un stress supplémentaire.

Votre système digestif est lui aussi vulnérable au stress. Selon le Dr Jean-Paul Curtay, « *l'ensemble de notre tube digestif, de la bouche à l'anus, est tapissé de cellules musculaires organisées en couches circulaires qui peuvent, comme n'importe quel muscle, se contracter, se « spasmer».* C'est ce qui se passe lorsqu'on est stressé, avec pour conséquences de nombreux

symptômes digestifs : difficultés à avaler, aérophagie, ballonnements, pesanteur gastrique (« ça m'est resté sur l'estomac »), « crise de foie », gastrites, ulcères digestifs, inconfort, tendances à la diarrhée. Certains de ces troubles peuvent s'aggraver et évoluer vers des maladies inflammatoires chroniques du système digestif parfois très invalidantes. Les études montrent que les personnes qui sont victimes de ce type de maladies ont souvent un profil perfection-

niste, fortement obsessionnel et sont donc particulièrement vulnérables au stress. »¹

Il va donc falloir diminuer le stress, apprendre à le contrôler. L'éventail des thérapies se résume en trois domaines qui doivent être utilisés ensemble pour une efficacité maximale :

- Complémentation nutritionnelle
- Méditation, cohérence cardiaque²
- Sport doux : yoga, natation, marche, etc.

Essayez le magnésium

Aujourd'hui, les médecins n'hésitent pas à proposer du magnésium en première ligne de défense. Il est devenu à juste titre l'anti-stress le plus prescrit. Le magnésium a une double action : il réduit le stress en empêchant la montée du cortisol et il aide l'organisme à réagir aux agressions en permettant la décontraction des muscles tendus par le stress. C'est aussi un élément dont le corps a besoin pour se procurer de l'énergie. Le magnésium permet donc de combattre le stress en s'opposant aux conséquences d'un taux de cortisol excessif, et en améliorant l'énergie disponible.

Avoir chaque jour suffisamment de magnésium permet de conserver toutes ses facultés face à un stress aigu, mais aussi de diminuer la fatigue latente qui touche souvent les fibromyalgiques. Voici une liste d'aliments riches en magnésium :

- Sarrasin,
- Haricots secs,
- Légumes verts,

- Fruits secs et oléagineux,
- Chocolat noir ou cacao,
- Eau minérale de type Hépar, Contrex, Talians si elle est bien tolérée³.

Mais cela ne suffira généralement pas. Il faudra prendre aussi des suppléments de magnésium. Car si l'on manque de magnésium, la vulnérabilité au stress augmente aussitôt. En effet, le stress est capable

d'induire un déficit en magnésium, lequel augmente la sensibilité au stress: ainsi déficit magnésique et stress s'aggravent l'un l'autre. La vitamine B6 aide à fixer le magnésium, ce qui explique sa présence dans les compléments et médicaments à base de magnésium (c'est aussi le cas de la vitamine D, ou encore de la taurine).

Si le magnésium est indispensable, je pense qu'il est insuffisant pour contrôler complètement le stress et réduire très sensiblement la douleur. Il faut alors s'intéresser à ce qui se passe dans le cerveau, au niveau des messagers chimiques qu'on appelle neurotransmetteurs. ─

[INFOS PRODUITS]

- Visez environ 300 à 600 mg de sel de magnésium par jour, de préférence sous la forme de bisglycinate ou de glycérophosphate de magnésium. Les autres sels de magnésium ne sont pas toujours bien tolérés et peuvent être laxatifs. Par exemple : D-Stress du Laboratoire Synergia (120 mg de magnésium par comprimé). En pharmacie ou sur le site LaNutrition.fr <http://www.lanutrition.fr/la-boutique/complements-alimentaires/d-stress.html>

Soignez votre moral

Le plus grand danger qui pèse sur les personnes douloureuses est celui d'épuiser ses ressources mentales, voire de renoncer à la vie : d'entrer en dépression, ce qui arrive très souvent.

Or il se trouve que le millepertuis (*Hypericum perforatum*) a montré son efficacité sur les dépressions légères à modérées. Dans une étude sur 79 patients, on a constaté qu'il améliorait les symptômes de dépression tout en diminuant la sensation de douleur⁴, avec très peu d'effets secondaires. C'est donc une plante à essayer, mais attention, cette plante a de très nombreuses contre-indications. Le millepertuis ne doit jamais être utilisé en association avec : les anticoagulants oraux, les anticonvulsivants (éthosuximide, felbamate,

fosphénytoïne, lamotrigine, phénobarbital, phénytoïne, primidone, tiagabine, topiramate, acide valproïque, valpromide, carbamazépine), la gabapentine et le vigabatrin, les contraceptifs oraux, la digoxine, les immunosuppresseurs (ciclosporine, sirolimus, tacrolimus), les inhibiteurs de protéases (amprénavir, atazanavir, fosamprénavir, indinavir, lopinavir, nelfinavir, ritonavir, saquinavir), l'irinotécan, la théophylline, les antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine (citalopram, fluoxétine, fluvoxamine, paroxétine, sertraline), IMAO non sélectif (iproniazide), IMAO sélectif A (moclobémide, toloxatone), linézolide. Les effets secondaires sont des réactions d'hypersensibilité de la peau au soleil : attention en plein été. ─

[INFOS PRODUITS]

- Sélectionner du millepertuis extrait titré à 0,3% d'hypericine. 600 à 1000 mg par jour. Par exemple millepertuis du Laboratoire Lescuyer (230 mg par comprimé) sur <http://www.laboratoire-lescuier.com/les-produits/equilibre-nerveux-et-cerebral/detente-serenite/millepertuis>

Si le millepertuis ne fonctionne pas, ou si vous ne pouvez pas en prendre, vous pouvez essayer de rééquilibrer vos neurotransmetteurs par d'autres moyens. C'est une action importante car plusieurs d'entre eux sont impliqués dans la douleur et sa perception. Pour schématiser, ce sont : la sérotonine, le GABA, le glutamate, la noradrénaline, la dopamine.

- La sérotonine est synthétisée par certains neurones à partir de l'alimentation, plus précisément à partir d'un acide aminé qui entre dans la composition des protéines alimentaires, le tryptophane. La sérotonine joue un rôle inhibiteur sur le système nerveux. Son activité est souvent perturbée dans la dépression, les comportements suicidaires et violents.

Dans la fibromyalgie, le niveau de sérotonine est souvent diminué, ce qui

pourrait expliquer que bien des patients dorment mal, sont dépressifs, et que les taux de suicide sont élevés⁵. Si votre humeur est sombre, si vous êtes en même temps irritable, voire agressif, il y a des chances que chez vous l'activité de la sérotonine soit insuffisante. Il faudra alors maintenir le niveau de sérotonine à un niveau adéquat. Le meilleur moyen naturel consiste à prendre des suppléments de tryptophane ou, mieux, de son produit de dégradation, le 5-hydroxytryptophane (5-HTP). La prise de 5-HTP peut se faire en conjonction avec du millepertuis ou un antidépresseur médicamenteux si vous en utilisez un, mais dans ce cas un suivi médical est impératif : le risque d'apparition d'un syndrome sérotoninergique est réel. Dans les cas extrêmes ce syndrome peut provoquer la mort.

[INFOS PRODUITS]

- Initialement 50 mg de 5-HTP, 3 fois par jour pouvant être augmenté à 100 mg 2 à 3 fois par jour si nécessaire. Ne pas prendre de tryptophane avec du 5-HTP : c'est l'un ou l'autre ! Par exemple : <http://www.super-smart.eu/fr--Moral--5-HTP-50-mg--0116>

- La dopamine est synthétisée à partir de la tyrosine, autre acide aminé. Ce neurotransmetteur est étroitement associé à la vigilance et à la recherche du plaisir. Lorsqu'il est bas, une forme de dépression dite mélancolique ou vitale s'installe. Dans la fibromyalgie, le niveau de dopamine est diminué et peut conduire à la mélancolie chronique, à la rumination et même à une douleur exacerbée⁶. La dopamine utilise un type de récepteurs appelé D2 et des études ont montré que lorsque

ces récepteurs ne sont pas activés, la sensibilité à la douleur augmente. Le niveau de dopamine peut être remonté rapidement par la prise de suppléments de tyrosine.

- La noradrénaline est un neurotransmetteur synthétisé à partir de la dopamine, donc sous contrainte de la présence de tyrosine. La noradrénaline module l'attention et l'apprentissage. Lorsqu'elle est basse comme chez de nombreuses femmes qui souffrent de

fibromyalgie⁷, une forme de dépression par absence de plaisir peut s'installer : en effet, la noradrénaline est le messager chimique qui fait le lien entre une activité et sa récompense ou l'espoir de récompense.

Si l'anticipation d'un événement autrefois synonyme de plaisir vous laisse désormais froid

(«j'adorais aller au cinéma avec mon mari, mais ça ne me motive plus»), il est probable que vous manquez de noradrénaline. Là encore, les suppléments de tyrosine peuvent aider. En fait, la tyrosine peut aider les patients de multiples manières et elle devrait être essayée par de nombreuses personnes atteintes de fibromyalgie. ┘

[INFOS PRODUITS]

- 500 mg de tyrosine, 1 à 3 fois par jour (sur un estomac vide). Ne pas prendre de tyrosine avec un antidépresseur inhibiteur de la recapture de la noradrénaline. L-tyrosine de Biovéa : <http://bioveafrance.com>, L-tyrosine du Laboratoire Vit'all+ : <http://www.lanutrition.fr/la-boutique/complements-alimentaires/l-tyrosine.html>

Agir concrètement

L'espoir du coenzyme

Des chercheurs de l'université de Séville en Espagne ont recruté des femmes souffrant de fibromyalgie. Après de multiples prises de sang, ils ont fini par leur trouver un dénominateur commun : toutes les femmes présentaient des déficits en coenzyme Q10, un antioxydant naturel nécessaire à la production d'énergie dans nos cellules.

Ils leur ont donc donné un complément alimentaire de coenzyme Q10, à raison de 100 mg, 3 fois par jour pendant 9 mois. A la fin de ce traitement, ces femmes ont rapporté une nette amélioration de leurs douleurs chroniques, de leur fatigue et des troubles du sommeil dont elles souffraient, ce qui est

tout à fait exceptionnel : aucun médicament ni aucune thérapie ne donne des résultats si satisfaisants.

Forts de ce constat, les chercheurs ont passé en revue la littérature médicale et sont arrivés à la conclusion que le déficit en coenzyme Q10 pourrait jouer un rôle fondamental dans le processus pathologique de la maladie, c'est-à-dire qu'un déficit pourrait être la cause des symptômes. Bien que d'autres études soient nécessaires pour valider définitivement ces hypothèses, il semble qu'une supplémentation en coenzyme Q10 soit de première importance en cas de fibromyalgie⁸. ┘

[INFOS PRODUITS]

- 100 à 150 mg de coenzyme Q10, 3 fois par jour, à prendre au cours d'un repas. Dans le cas où le coenzyme Q10 perturberait le sommeil, prendre la dose journalière dans la matinée. <http://www.supersmart.com/fr--Cardio-vasculaire--Coenzyme-Q10-30-mg--0006>

Essayez l'hypnose

L'hypnose thérapeutique est de plus en plus associée aux traitements médicaux traditionnels et si vous ne l'avez pas essayée, le moment est peut-être venu de le faire. Dans l'hypnose, le patient est guidé par l'hypnologue pour répondre à des suggestions. Une branche de l'hypnose, l'imagerie guidée, permet de conduire le patient à imaginer une réalité interne en l'absence de stimuli externes. Le but est de modifier certaines sensations.

C'est cette technique qui a fait l'objet de 6 études cliniques dans la gestion de la douleur de la fibromyalgie. Ces études montrent que l'imagerie guidée est efficace pour diminuer les sensations douloureuses. On ne sait pas si les autres symptômes de la fibromyalgie sont réellement améliorés, car les résultats sont difficiles à interpréter.

Essayez l'acupuncture

En moyenne on estime que deux ans après le diagnostic de fibromyalgie, 1 malade sur 5 se tourne vers l'acupuncture. La plupart des utilisateurs rapportent un mieux-être en l'utilisant, mais pas toujours et la raison est simple : ils n'utilisent pas la bonne technique d'acupuncture.

Des chercheurs en médecines alternatives et complémentaires à l'université RMIT (Victoria, Australie) ont récemment passé au crible toutes les études scientifiques ayant testé l'efficacité de l'acupuncture dans le traitement de la fibromyalgie. Résultat : l'acupuncture manuelle est

plus efficace qu'un placebo pour soulager les douleurs, les tensions et les rigidités. Mais les chercheurs ont aussi réussi à mettre en évidence que l'électro-acupuncture était beaucoup plus efficace que l'acupuncture classique⁹.

L'électro-acupuncture est une technique comparable à l'acupuncture, mais qui utilise d'infimes décharges électriques, sans occasionner de douleur. On pense que l'électricité aurait un impact bénéfique dans la régulation du fonctionnement des nerfs et donc dans la perception de la douleur.

Exercice physique

Les douleurs, y compris les douleurs articulaires, ont tendance à diminuer lorsque vous faites de l'exercice physique. Cela paraît contradictoire, le réflexe étant en général de bouger le moins possible pour diminuer la douleur.

Mais en réalité, faire du sport provoque une sécrétion d'endorphines, des hormones qui diminuent la sensibilité. Les endorphines sont des opiacés naturels, autrement dit des substances proches de l'opium, produites par le cerveau, et qui ont un effet similaire à celui de la morphine.

Choisissez bien entendu une activité d'intensité modérée : marche, vélo d'appartement, natation, danse de salon. Des résultats très positifs ont été obtenus lorsque des patients ont fait de l'exercice dans un bassin d'eau chauffée. On peut aussi mettre à profit une cure thermale et un séjour à la mer.

Il faut être patient parce que les améliorations sont ressenties surtout à partir de la huitième semaine, et vont crescendo jusqu'à la vingtième semaine.

Le meilleur antidouleur naturel

Votre corps est capable de produire des substances anti-douleur très efficaces, les endorphines.

Ce sont des opiacés naturels, autrement dit des substances proches de l'opium, produites par le cerveau, et qui ont un effet similaire à celui de la morphine.

Or, il existe un moyen naturel et simple d'augmenter votre niveau d'endorphines naturellement, et ainsi de diminuer vos douleurs : il suffit de rire et, mieux encore, rire en groupe.

Rire est un exercice physique

On se figure souvent que le rire est une émotion, qui se produit avant tout dans le cerveau et sur le visage, et qui commence par un sourire sur les lèvres.

En réalité, le rire démarre par une violente décontraction du diaphragme, un grand muscle entre votre ventre et votre poitrine. Cette décontraction comprime les poumons

et provoque une brutale expulsion d'air. L'air qui vous sort de la poitrine provoque une vibration incontrôlée des cordes vocales. Vous émettez alors le fameux « Ha ! », immédiatement suivi d'une cascade d'autres « Ha ! Ho ! Hi ! », car votre diaphragme se contracte et se décontracte par saccades dans une réaction en chaîne.

Si le rire se prolonge, vous vous videz de votre air, ce qui a pour effet de vous plier en deux de rire ! Dans les cas extrêmes, vous pouvez être amené à vous rouler par terre. Le fou rire vous a fait perdre le contrôle de vos muscles. Votre ventre, sous la tension, devient alors aussi douloureux que lors d'une trop longue série d'abdominaux.

Vous constaterez que le rieur pris de fou rire se met à transpirer. Ses veines et les muscles de son cou et de son visage gonflent et se contractent, comme lors d'une intense douleur. La confusion est d'autant plus grande que des larmes ne tardent pas à jaillir de ses yeux, tandis qu'il continue à faire de grands « *Ha, ho, hi* », déclenchant la joie, puis l'inquiétude de son entourage : « *Mais est-ce que tu ris ou est-ce que tu pleures ??* ».

Et la question se pose en effet car, à ce moment, un rien peut faire déraiser la situation, lorsque la pression sur sa vessie ou, pire encore, sur son intestin, devient incontrôlable...

Toujours est-il qu'une personne n'est plus tout à fait la même après avoir ri.

Car la douleur et la tension musculaire provoquées par le rire ont déclenché, tout comme chez le soldat ou chez l'athlète qui fait un violent effort, une grosse production d'endorphines.

Les effets sont les suivants :

1. Vous vous sentez heureux, parce que les endorphines vous plongent dans un état de bien-être. Et notez bien que c'est le fait d'avoir ri qui vous a rendu heureux, plus que la chose qui avait provoqué le rire.

2. Si vous aviez mal quelque part avant de rire, vous constaterez que la sensation de douleur a diminué. Le phénomène a été observé en laboratoire par une équipe de l'Université d'Oxford, qui vient de publier une étude à ce sujet dans la revue médicale *Proceedings of the Royal Society B*.¹⁰

3. Tout comme l'opium, les endorphines provoquent une sensation de paix intérieure et de détente. C'est pourquoi le rire favorise l'assoupissement.

Rire en groupe est plus efficace

Fallait-il que des scientifiques d'Oxford se penchent sur un sujet qui relève de l'évidence ?

Si vous me demandez, je dirais non évidemment. Mais la lecture des résultats de cette étude m'a quand même appris une chose intéressante.

Avez-vous déjà observé le sentiment de bonheur, voire d'exaltation, qu'il y a à réaliser un travail manuel en groupe ?

Creuser une tranchée à plusieurs, transporter des pierres, abattre un arbre, tirer une corde : autant le travail intellectuel en équipe est frustrant (il y en a toujours un qui finit par faire celui des autres), autant faire un effort physique à plusieurs donne une satisfaction, et fait naître un sentiment inexplicable d'amitié.

De même, faire du sport en groupe provoque un sentiment de joie et d'enthousiasme beaucoup plus facilement que lorsqu'on s'entraîne seul. Observez les groupes de joggeurs dans les parcs pu-

blics, qui courent côte à côte. Ils ont souvent l'air heureux, et se racontent toutes sortes de choses qui paraissent fort intéressantes, tandis que le coureur solitaire, lui, est plus souvent mélancolique (quand il n'a pas l'air de souffrir).

Cela s'explique par le fait que vous produisez plus facilement des endorphines lorsque vous êtes en groupe.

Cela a aussi été mesuré par le Dr Dunbar, de l'Université d'Oxford. Dans une expérience menée en 2009, avec l'équipe d'aviron d'Oxford, il s'est aperçu que les rameurs supportaient mieux la douleur lorsqu'ils avaient ramé en groupe que lorsqu'ils avaient fait exactement le même effort, mais individuellement.

Leur niveau d'endorphines était monté beaucoup plus haut !¹¹

Cet effet groupe est d'autant plus fort avec le rire, qui est hautement contagieux. Vous avez plus de chance d'avoir un fou rire en regardant des vidéos comiques lorsque vous le faites à plusieurs.

Malheureusement, rien de ceci ne marche si vous vous forcez à rire. « *Le rire poli n'entraîne pas de séries d'expirations répétées et incontrôlées qui sont nécessaires pour déclencher la production d'endorphines* », explique le Dr Dunbar.

Et pour mettre en pratique, quelques classiques empruntés à Michel Dogna.¹²

Une nouvelle pathologie : L'HELLEPATHIE

- Si un café t'empêche de dormir,
- Si une bière t'envoie directement aux toilettes,

- Si tout te paraît trop cher,
- Si n'importe quelle bêtise te met en rogne,
- Si un léger excès fait monter l'aiguille de la balance,
- Si tu arrives à l'Age des Métaux (cheveux d'argent, dents en or, pacemaker en titane),
- Si la viande te fait mal à l'estomac, et le poivre t'irrite,
- Si le sel fait monter ta tension,
- Si tu demandes au maître d'hôtel une table, loin de la musique et des gens,
- Si attacher tes lacets te fait mal au dos,
- Si la télé t'endort,
- Si tu dois te servir de plusieurs paires de lunettes (de près, loin, soleil...),
- Si on te donne du Monsieur ou du Madame,
- Si tu as des douleurs d'origine inconnue,
- Si tu pleures pour rien,
- Si tu as ces symptômes...

ATTENTION !

C'est sûr, tu souffres d'HELLEPATHIE
Eh Oui, HELLEPATHIE ta jeunesse !!!

Problème de l'âge

- Voilà docteur, quand je fais l'amour, j'entends des sifflements...
- Parce qu'à votre âge vous espérez quoi ?!
Des applaudissements ???

Trou de mémoire

Quand j'étais petit, Dieu m'a laissé le choix entre avoir une mémoire incroyable ou un sexe gigantesque.

Mais je ne me rappelle plus ce que j'ai choisi !!!

A votre santé !



Références

- <1 | Ac Dr Jean-Paul Curtay, Fybromyalgie, Thierry Souccar Editions, 2012.
- <2 | Cohérence cardiaque 365, par le Dr David O'Hare. Thierry Souccar Editions.
- <3 | Souccar T., «Fibromyalgie : Les solutions naturelles», Les Dossiers de Santé & Nutrition, avril 2012.
- <4 | Souccar T., «Fibromyalgie : Les solutions naturelles», Les Dossiers de Santé & Nutrition, avril 2012.
- <5 | Recla JM. New and emerging thrapeutic agents for the treatment of fibromyalgia: an update. J Pain Res. 2010 Jul 22;3:89-103
- <6 | Wood PB, Holman AJ. An elephant among us: the role of dopamine in the pathophysiology of fibromyalgia. J Rheu- matol. 2009 Feb;36(2):221-4.
- <7 | Mease PJ, Dundon K, Sarzi-Puttini P. Pharmacotherapy of fibromyalgia. Best Pract Res Clin Rheumatol. 2011 Apr;25(2):285-97
- <8 | Elisabet Alcocer-Gómez, P.S., Francisco Javier Cano-García, Ph.D., Mario D. Cordero, B.Sc . Effect of coenzyme Q10 evaluated by 1990 and 2010 ACR Diagnostic Criteria for Fibromyalgia and SCL-90-R: Four case reports and literature review. Nutrition. Received 23 February 2013; accepted 12 May 2013.
- <9 | Deare JC, Zheng Z, Xue CC, Liu JP, Shang J, Scott SW, Littlejohn G. Acupuncture for treating fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev. 2013 May 31;5:CD007070.
- <10 | Proc. R. Soc. B 22 March 2012 vol. 279 no. 1731 1161-1167.
- <11 | Biol. Lett. 23 February 2010 vol. 6 no. 1 106-108.
- <12 | Extrait de : Rigolothérapie, dans le Journal de Michel Dogna.

Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe
Dossier spécial fibromyalgie

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédaction : Jean-Marc Dupuis

Conseil rédactionnel : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

CHF 217.3.550.036-3

Capital social : 20.000 CHF