

Santé

Fibromyalgie : contre le mal, elles se font du bien

Basée à Vertou, l'association **Espoir fibromyalgie 44** propose des activités qui apportent du confort aux malades.

Leurs gestes sont lents et soulagent. Elles stimulent le cou. Font des mouvements de droite à gauche. En cercles. En respectant leurs limites. Sans jugement ni analyse. Elles font avec leurs moyens du moment. Au centre, Nathalie Le Bozec les dirige. Et conseille. Tous les vendredis, pendant 1 h 30, cette sophrologue intervient à la demande d'Espoir fibromyalgie 44, dans une salle de l'espace du Loiry.

L'association, basée à Vertou, regroupe une cinquantaine de personnes : 48 femmes et deux hommes, tous de l'agglomération nantaise et du Vignoble. Logique, le syndrome touche 95 % des femmes. En France, près de deux millions de personnes en sont victimes. La maladie déclenche des douleurs diffuses et chroniques. Dans tout le corps. "Elles n'ont pas la même intensité", témoigne Arlette. Certaines, vives, s'apparentent à des brûlures. A des décharges électriques.

"Par moments, c'est comme si on vous enfonçait des pointes. Ou des coups de poignard", ajoute Louïsette Guicheteau, présidente de l'association. D'autres sont plus lancinantes.

Rompre aussi l'isolement

Reconnue comme maladie par l'OMS depuis 1992, la fibromyalgie entraîne un "manque de sommeil". Et un état de fatigue permanent. "Parfois, à force de se battre contre ce corps douloureux, on a plus d'envie", ajoute Colette de Maisdon. Pour lutter contre cette maladie dont on ne connaît pas la cause, reste les anti-douleurs. Et des protocoles. Comme la stimulation magnétique transcrânienne.

L'association vertavienne propose aussi des activités. Des méthodes douces pour bouger ce corps, ressenti comme une prison. Un carcan. "Un ennemi". "L'immobilité entraîne d'autres douleurs", martèle Louïsette Guicheteau.

Dès sa création, Espoir fibromyalgie 44 organise des activi-



Adhérentes de l'association, elles se retrouvent tous les vendredis à Vertou pour une séance de sophrologie.

tés (marche, piscine, sophrologie...). La participation libre permet de stimuler, à son rythme, le corps. Depuis six

ans, Nathalie Le Bozec adapte la sophrologie à ce public, diminué par la douleur. "J'utilise uniquement les mouve-

ments qu'elles peuvent faire", indique la Nantaise. "Le corps est une globalité, ajoute-t-elle. Le but est de leur

faire prendre conscience que tout ne va pas si mal. Je leur réapprends à être en amitié avec leur corps. L'essentiel, c'est de se faire bien."

Le programme donne des résultats. "La douleur est toujours là, mais, pendant un moment, elles la laissent de côté. Elle parle davantage de sensations agréables, de détente", analyse la sophrologue. "Ça redonne de la mobilité. Du tonus. Ça nous booste", reconnaissent Armelle et Edith de Vertou et Cugand. "Aujourd'hui, je marche plus loin. Et reste debout plus longtemps", constate Arlette, la Vertavienne.

D'autant que les activités ne sont pas la seule raison du mieux-être. L'effet de groupe a aussi son importance. "C'est porteur. On a plaisir à se retrouver. C'est un soutien qui t'aide à refaire surface. Et permet d'éviter l'isolement", confient des adhérentes. A qui la séance fait du bien.

Contact : Espoir fibromyalgie 44 au 06 63 21 00 39.