

07/03/2018

La cryothérapie : une solution contre la fibromyalgie

De 2 à 4 % de Français souffrent de fibromyalgie. A l'heure actuelle, il n'existe aucun traitement réellement efficace pour les soulager. La cryothérapie, ou froid extrême, apporte un soulagement.

La fibromyalgie se caractérise par des **douleurs articulaires et musculaires** diffuses, des **membres qui fourmillent** ou qui sont **engourdis**, une **grande fatigue**, des **troubles du sommeil**...

Elle touche **4 fois plus de femmes que d'hommes**, et surtout celles qui souffrent déjà de **dépression**, qui ont subi un fort **traumatisme**, qui ont une **maladie rhumatismale**...

Il n'existe aucun moyen de prévention. Quant au **traitement**, il repose seulement sur la prise en charge de la douleur par l'administration d'**antalgiques** ou d'**anti-inflammatoires non stéroïdiens**. Des **relaxants musculaires** et/ou des **antidépresseurs** peuvent également être prescrits.

Le froid extrême réduit la douleur

L'université de Reims Champagne-Ardenne a réalisé une étude sur les bienfaits de **la cryothérapie** contre certains symptômes majeurs de la fibromyalgie.

Les patients participants à l'étude ont bénéficié d'**une dizaine de séances de cryothérapie** étalées sur une durée de **8 jours**. Leur corps a été soumis, pendant **3 minutes**, à une **température de moins 110 °C**.

Par rapport au groupe témoin, les patients ayant bénéficié de séances de cryothérapie ont vu leur état physique et mental s'améliorer et perdurer encore un mois après la fin du traitement.

La cryothérapie pourrait donc être proposée en complément des autres traitements pour améliorer davantage la qualité de vie des patients fibromyalgiques.