

GUIDE PATIENT THÉRAPIES NON MÉDICAMENTEUSES DANS LA FIBROMYALGIE



PRÉSENTATION

La fibromyalgie est une maladie chronique provoquant des douleurs diffuses, de la fatigue, ainsi que des troubles du sommeil et de la concentration principalement.

Pour soulager les symptômes, **les traitements non médicamenteux occupent une place essentielle**. Ils ne remplacent pas les médicaments, mais les **complètent** pour agir sur différents aspects de la maladie et **améliorer la qualité de vie**.

Ce document présente plusieurs approches non médicamenteuses utilisées dans la fibromyalgie, avec pour chacune des explications simples sur leurs bénéfices et leurs modalités d'accès.

En juillet 2025, la HAS a publié un document à destination des patients pour les aider à mieux connaître cette maladie, disponible sur leur site.

Ce guide en est un **complément pratique**, destiné à aider les patients à mieux comprendre ces approches et à en parler avec leur médecin ou leur équipe soignante.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

01. En quoi consiste la pratique ?

Elle correspond à une activité physique **adaptée à l'état de santé** de la personne, visant à améliorer les capacités physiques, la mobilité, et le moral. Avec une possibilité d'être accompagné par un professionnel ou seul.

02. Effets sur la fibromyalgie

- Efficacité scientifique prouvée, fortement recommandé médicalement
- Réduction de la fatigue
- Amélioration du sommeil, de la capacité physique et du moral
- Lutte contre l'isolement, meilleure image de soi

03. Informations pratiques

- **Où ?** Maisons Sport-Santé, associations, CHU, centres de rééducation ou en cabinet
- **Professionnels** : enseignant en activité physique adaptée, kinésithérapeute, éducateur sportif
- **Coût / remboursement** : activité-dépendante
 - Non remboursé sauf dans certaines ALD via prescriptions spécifiques
 - Certaines mutuelles et collectivités remboursent
 - Gratuit si fait seul
- **Plateformes** : Maisons Sport-Santé, SFP-APA,

THERAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

01. En quoi consiste la pratique ?

Les TCC sont des psychothérapies structurées, centrées sur les **liens entre pensées, émotions et comportements**. Elles visent à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité.

02. Effets sur la fibromyalgie

- Efficacité scientifiquement prouvée, fortement recommandé médicalement
- Diminution de la douleur chronique, de l'anxiété et de la dépression
- Amélioration du sommeil et de la qualité de vie
- Meilleure tolérance de la douleur et vécu de la maladie
- Réduction de la dépression

03. Informations pratiques

- **Où ?** En cabinet ou hôpitaux
- **Professionnels** : psychologues formés en TCC, psychiatres
- **Nombre de séances** : 12-20 séances d'environ 45 minutes

- Coût / remboursement : 40-90€/ séance
 - Psychiatres secteur 1 et hôpitaux: 70 % sur base Sécurité sociale +/- mutuelle
 - Psychologues : 60% avec dispositif MonPsy sinon non remboursé
- Plateformes : [AFTCC](#) (association française des thérapies cognitivo comportementales), [MonPsy](#), [Doctolib](#), [Psychologue.net](#), [Annuaire Ameli](#),

ACUPUNCTURE

01. En quoi consiste la pratique ?

Elle repose sur la **stimulation de points précis** du corps (méridiens) par de fines aiguilles. Elle rééquilibre les énergies et à stimuler des mécanismes antidouleur naturels.

02. Effets sur la fibromyalgie

- Efficacité scientifique discutée
- Réduction des douleurs musculo-squelettiques

03. Informations pratiques

- **Où ?** En cabinet ou hôpitaux
- **Professionnels** : médecins formés en acupuncture
- **Nombre de séances** : 4-10 séances de 30-45 minutes
- **Coût / remboursement** : 26,5-100€/ séance
 - Si médecin conventionné et prescrit par le médecin traitant ou hôpitaux: 70 % sur base Sécurité sociale +/- mutuelle
 - Acupuncteurs non-médecins : +/- mutuelle
- **Plateformes** : [Doctolib](#), [Annuaire Ameli](#), [FAFORMEC](#)

HYPNOSE

01. En quoi consiste la pratique ?

L'hypnose médicale est un état de conscience modifié (un peu comme lorsque l'on est dans un rêve ou dans ses pensées), qui permet de mieux gérer ses douleur ou ses émotions. Elle permet au patient de **trouver des ressources internes** pour lutter contre différents symptômes.

Elle peut être pratiquée avec l'aide d'un hypnothérapeute. On peut également apprendre à réaliser de l'auto-hypnose.

Le terme "hypnothérapeute" n'étant pas réglementé, il est conseillé de s'adresser à un professionnel de santé (médecin, psychologue) ayant cette formation.

02. Effets sur la fibromyalgie

- Efficacité scientifique discutée
- Gestion des pics douloureux
- Réduction du stress
- Amélioration du sommeil

03. Informations pratiques

- **Où ?** En cabinet ou hôpitaux
- **Professionnels** : personnel formé en hypnose
- **Nombre de séances** : Environ 5 séances de 30 minutes
- **Coût / remboursement** : 60-80€/ séance
 - Si médecin conventionné et prescrit par le médecin traitant ou hôpitaux : 70 % sur base Sécurité sociale +/- mutuelle
 - Hors parcours de soin : 30% sur base Sécurité sociale +/- mutuelle
- **Plateformes** : [Hypnose.fr](#) (institut français d'hypnose), [afhyp.org](#) (association française d'hypnose), [hypnoses.com](#)

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

01. En quoi consiste la pratique ?

La méditation de pleine conscience consiste à **se centrer sur le moment présent** sans jugement. Elle développe l'attention, la régulation émotionnelle et la tolérance à la douleur.

02. Effets sur la fibromyalgie

- Efficacité scientifique prouvée
- Réduction des douleurs
- Amélioration du moral

03. Informations pratiques

- **Où ?** En cabinet, hôpitaux ou en ligne
- **Professionnels** : instructeurs MBSR formés ou auto-formation. Psychologues. Certaines personnes peuvent instructeurs méditation sans être professionnels de santé.
- **Nombre de séances** : Variable
- **Coût / remboursement** :
 - MBSR : 250-450 € pour 8 semaines (non remboursé)
 - Gratuit dans certains CHU
 - Applications : gratuites ou payantes
- **Plateformes** : [ADM](#), applications : Petit Bambou, Mind, etc.

Document réalisé dans le cadre d'un projet de thèse de médecine

Tuong-Linh TRAN
Interne en DES de médecine générale à la fac de médecine de Paris Saclay

Le QR code peut être mis à disposition des patients pour avoir accès au guide:

