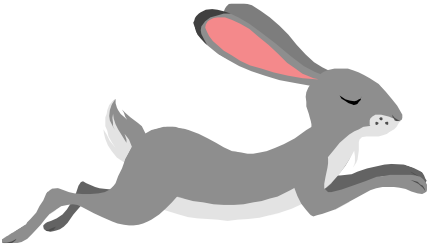


L'exercice de moindre intensité peut diminuer la douleur de la FM



Vous avez peut-être peur de faire de l'exercice parce qu'on vous en demandera trop et que vous pourriez ainsi tomber en crise.

Toutefois, vous aimeriez quand même maintenir une certaine forme qui puisse vous permettre de vaquer à vos occupations quotidiennes. De plus, vous savez sans doute que l'exercice est aussi bon pour votre moral et votre estime de vous-même qu'il l'est pour vos muscles et votre système cardiovasculaire.

Une étude menée par le docteur américain Dane B. Cook semble démontrer que vous n'avez pas à forcer autant que vous le croyez pour bénéficier de l'exercice.

D'habitude, on nous conseille (comme à l'école de la FM) de faire des exercices d'aérobic d'intensité modérée au moins trois fois par semaine pour réduire notre douleur.

Or, l'étude du docteur Cook n'a pas démontré cela. Vingt-et-une femmes souffrant de FM y ont

participé. On leur a fait faire deux séances de vélo stationnaire durant 20 minutes. La première exigeait un niveau prédéfini sur le plan de l'intensité cardiovasculaire. La deuxième, tenue à un autre moment bien sûr, les laissait libres d'y aller selon leurs capacités et leur confort personnel.

Avant et après chaque séance, les participantes ont évalué leur niveau de douleur et on a aussi mesuré leur seuil de douleur. De plus, durant chacune des séances,

« C'est donc que l'exercice selon les capacités de chacune était aussi efficace que l'exercice prescrit à un niveau d'effort fixe. »

on mesurait leur fréquence cardiaque et on leur demandait d'évaluer l'intensité de leur effort ainsi que leur douleur musculaire toutes les cinq minutes.

Dans l'ensemble, les participantes ont préféré la séance lors de laquelle elles y allaient selon leurs capacités : leur rythme cardiaque était plus lent, elles sentaient moins de douleur musculaire et faisaient un effort moindre.

La surprise de cette étude : la baisse du niveau de douleur ressentie par les participantes après les deux types séances

durait jusqu'à quatre jours! C'est donc que l'exercice selon les capacités de chacune était aussi efficace que l'exercice prescrit à un niveau d'effort fixe.

Comme ces résultats contredisent d'autres recherches, on peut se demander s'ils sont valables. Mais pour les personnes qui souffrent de FM, il est sûr que cela peut servir de nouveau modèle et qu'il sera plus facile à appliquer, spécialement parce les symptômes et la douleur sont très variables d'une personne à l'autre et d'une journée à l'autre pour la même personne.

N'est-il pas encourageant de savoir que l'exercice fait à notre rythme peut nous être profitable? N'oubliez quand même pas que la régularité, de son côté, s'impose pour obtenir des résultats durables.

Diane Leroux

