

« Je souhaite montrer aux personnes atteintes de rhumatismes comment on peut vivre avec la fibromyalgie »

Après un collapsus, Anita Oswald a souhaité en avoir le cœur net sur la cause des douleurs qu'elle ressentait. Seize ans après le début de ses souffrances, son rhumatologue a posé le diagnostic de fibromyalgie. Membre du conseil consultatif des rhumatisants, Anita vit actuellement une période de cessez-le-feu dans son quotidien avec la maladie.

Interview : Simone Fankhauser

Quand et comment les premiers symptômes se sont-ils manifestés ?

Les symptômes ont débuté lorsque j'étais jeune par des troubles de la sensibilité et des douleurs dans les bras, une grande sensibilité à la douleur en général et des vertiges. En dépit de plusieurs visites chez le médecin et d'examens, la cause n'a jamais été détectée. On m'a parlé de troubles de la croissance, voire de symptômes psychosomatiques. Plus tard, divers événements dans ma vie ont pu être à l'origine de ces douleurs. On les a alors mis sur le compte de ces troubles. Et ça a continué comme ça pendant 16 ans, jusqu'à ce que le diagnostic soit posé.

Pouvez-vous nous décrire brièvement le parcours jusqu'au diagnostic ?

En 2008, j'ai eu une sévère poussée. Les douleurs et les troubles du sommeil étaient très prononcés. À l'époque, je travaillais à 80 %. Au bureau, j'ai fait un

collapsus. Cet accident a marqué un tournant dans ma vie. Un marathon d'examens a alors débuté. Après divers diagnostics préliminaires et leurs exclusions, on m'a finalement envoyé chez un rhumatologue qui a posé le diagnostic de fibromyalgie. Comme j'avais été victime de plusieurs fractures à la suite de chutes sans gravité, mon rhumatologue m'a également prescrit une ostéodensitométrie, qui a malheureusement conclu à de l'ostéoporose.

Quel est votre plan thérapeutique ?

Je traverse actuellement une période de cessez-le-feu dans mon quotidien avec la maladie, car il n'existe pas de perspective de guérison ni de traitement clair. J'accepte la maladie et les limites qu'elle m'impose. Selon ma forme du jour, je m'aménage des pauses. Les mauvais jours, je fais de petites siestes. J'ai toujours besoin d'avoir chaud. En hiver, je porte plusieurs couches de vêtements superposées. Les bouillottes et les bains thermaux sont également efficaces. Je ne prends aucun médicament en dehors d'opiacés, lorsque les douleurs sont trop fortes. Il est crucial de faire de l'exercice. Je pratique la randonnée, le vélo et la danse. Je teste régulièrement différents types de sports. La méditation m'aide aussi beaucoup, que ce soit pour évacuer les douleurs ou pour m'apaiser et me réconcilier avec la maladie.

En raison de mon ostéoporose, je veille à



Anita Oswald est née à Zurich en 1977 et a grandi dans différents endroits de Suisse. Elle a réalisé sa formation dans

une agence publicitaire. Plus tard, elle a choisi de se réorienter en passant un Bachelor of Arts en sciences culturelles. Depuis le mois de mai, Anita, également mère de deux enfants, travaille à 60 % au sein d'un organisme de promotion économique communal. Grande amatrice de livres, elle fait partie d'un club de lecture dont elle est l'instigatrice. Elle puise également de l'énergie dans des excursions en famille, la cuisine ou les travaux créatifs. Enfin, elle est engagée dans des projets bénévoles. Au sein du conseil consultatif des rhumatisants, elle défend la cause des personnes atteintes de maladies rhumatismales.

un apport suffisant en calcium. Je prends de la vitamine D et tous les 6 mois, je reçois un médicament en injection.

Qu'est-ce qui vous a motivée à rejoindre le conseil consultatif des rhumatisants de la Ligue suisse contre le rhumatisme ?

Les rhumatismes sont souvent associés au vieillissement. Cependant, ils peuvent toucher toutes les tranches d'âge, sous des formes très diverses. Dans mon cas, il s'agit d'une forme invisible de la maladie. De l'extérieur, on ne soupçonne rien. Il est donc important pour moi que les différents visages des rhumatismes soient mis en avant. La fibromyalgie est très déconcertante au début compte tenu de la diversité des symptômes, des douleurs, des informations contradictoires que l'on trouve sur Internet, de la détresse dans laquelle on se trouve ou de l'incompréhension que peut manifester l'entourage. Ma motivation première est de montrer aux personnes atteintes de rhumatismes comment on peut vivre avec la maladie, d'être leur interlocutrice et de soutenir la Ligue suisse contre le rhumatisme dans son travail. ■

FMS

Les fibromyalgiques souffrent de douleurs chroniques diffuses à proximité (mais non à l'intérieur) des articulations et se plaignent d'épuisement, de troubles du sommeil, de dépression et de nombreux autres maux. Il n'existe pas de critères clairs permettant d'établir le diagnostic de fibromyalgie. Celui-ci ne peut donc être définitivement posé qu'à l'issue d'une longue démarche d'exclusion, qui prend parfois cinq à dix ans.