

Qu'est-ce que la fibromyalgie?

La fibromyalgie est une maladie relativement courante dont souffrent 2 pour cent des Canadiens. Elle frappe un plus grand nombre de femmes que d'hommes, et la fréquence augmente avec l'âge, ce qui explique que les femmes de plus de 40 ans en soient les plus souvent atteintes.



Les chercheurs croyaient autrefois que cette affection touchait les tissus musculaires, mais ils l'attribuent plutôt aujourd'hui à un dérèglement des mécanismes de la douleur dans le système nerveux central. C'est pourquoi on préfère maintenant désigner cet état par le terme « syndrome polyalgique idiopathique diffus » (SPID).

QUELS SONT LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES DE LA FIBROMYALGIE?

Le symptôme dont se plaignent le plus souvent les personnes atteintes de fibromyalgie est la douleur. Il s'agit d'une douleur diffuse ressentie dans tout le corps accompagnée d'une sensibilité douloureuse à la pression, en particulier des tissus mous comme les muscles et les tendons. Une étreinte amicale ou le poids d'un enfant sur les cuisses peuvent suffire à causer de la douleur. Or, quand on est souffrant, il peut être difficile de poursuivre ses activités normales, par exemple travailler, faire des tâches ménagères ou participer à des loisirs.

La fibromyalgie se manifeste également par des symptômes comme la fatigue et la faiblesse, les troubles du sommeil, les troubles de concentration, les maux de tête, les troubles abdominaux, la dysfonction vésicale et parfois une sensibilité excessive au bruit, à la lumière, aux odeurs ou aux médicaments. Elle peut entraîner un découragement, de l'anxiété et une dépression. Dans certains cas, les symptômes peuvent apparaître et disparaître ou être aggravés par un stress supplémentaire ou même parfois par des variations météorologiques.

Chez bien des gens, la fibromyalgie survient graduellement, sans cause apparente. Dans d'autres cas, elle apparaît à la suite d'une maladie aiguë, d'un traumatisme ou d'un stress émotionnel important. La nature exacte des facteurs déclenchants demeure inconnue.

Des études récentes mettent en évidence une propagation anormale de la douleur chez les personnes atteintes. La douleur fibromyalgique pourrait être causée par un emballement du système nerveux central. La transmission des messages entre les cellules nerveuses (ou neurones) semble être déséquilibrée, ce qui complique l'interprétation de ces messages par le cerveau. Dans certains cas, cependant, les symptômes proviennent d'un dysfonctionnement des mécanismes normaux d'atténuation de la douleur.

COMMENT LE DIAGNOSTIC DE FIBROMYALGIE EST-IL ÉTABLI?

Aucune épreuve ne permet d'établir un diagnostic précis de fibromyalgie, mais le médecin peut demander des analyses de sang, des radiographies et d'autres tests afin d'éliminer l'hypothèse d'autres pathologies ayant des symptômes semblables.

QUE FAIRE POUR MAÎTRISER LA FIBROMYALGIE?

Aucun traitement particulier ne fonctionne dans tous les cas. Avec le temps, la plupart des personnes atteintes de fibromyalgie trouvent l'association de traitements qui leur assure un soulagement maximal. Il est rare que les traitements procurent une résolution complète de tous les symptômes. L'objectif doit donc être de les maîtriser le mieux possible afin de pouvoir continuer à vivre une vie active et agréable. La première étape consiste à assumer un rôle actif dans votre prise en charge. Il vous sera utile d'acquérir des stratégies d'adaptation pour composer avec la maladie.

Les symptômes de la fibromyalgie peuvent persister longtemps, mais vous pouvez faire plusieurs choses pour mieux vivre avec cette affection :

1. Écoutez et respectez ce que vous dit votre corps, mais conditionnez-vous à toujours faire un petit effort supplémentaire.
2. Commencez un programme d'exercice agréable, pratiquez des techniques de relaxation et adoptez de saines habitudes de sommeil. Prenez du temps pour vous et ré-explorez les choses qui vous intéressent.
3. Essayez les médicaments que vous suggère votre médecin. Ne manquez pas ensuite d'évaluer avec lui les résultats obtenus.
4. Renseignez-vous au sujet de votre maladie et partagez vos connaissances avec votre famille et vos amis afin qu'ils comprennent mieux ce que vous vivez.
5. Tenez un journal pendant quelques semaines. Ainsi, vous serez plus apte à établir des liens entre vos symptômes et vos activités quotidiennes, ce qui peut vous aider à maîtriser votre état.

Les traitements non médicamenteux – par exemple l'activité physique (marche, programmes d'exercice aérobique sans sauts ou d'exercice aquatique, vélo stationnaire ou tapis roulant), la maîtrise du stress et les techniques de relaxation – sont très importants dans la prise en charge de la fibromyalgie. Bien qu'on puisse pratiquer ces méthodes par soi-même, il est recommandé de consulter d'abord un professionnel de la santé, par exemple un physiothérapeute ou un ergothérapeute.

QUELS MÉDICAMENTS SERVENT À TRAITER LA FIBROMYALGIE?

Le traitement médicamenteux de la fibromyalgie vise essentiellement la maîtrise des symptômes. C'est pourquoi vous et votre médecin devez identifier les symptômes qui vous gênent le plus, en vous rappelant que les principales manifestations de la maladie sont la douleur, les troubles du sommeil, les troubles de l'humeur et la fatigue. S'il existe des médicaments pour atténuer les trois premiers de ces symptômes, aucun traitement précis n'est encore recommandé pour la fatigue. Certains médicaments peuvent néanmoins servir au traitement des symptômes de la fibromyalgie, à savoir la prégabaline (un anticonvulsivant) et la duloxétine (un antidépresseur). Assurez-vous de discuter avec votre professionnel de la santé de tout médicament que vous prenez ou envisagez de prendre.

Médicaments contre la douleur

La majorité des personnes atteintes de fibromyalgie prennent des médicaments contre la douleur, ou analgésiques, soit par périodes soit de façon plus régulière. L'acétaminophène est un analgésique faible qui, dans bien des cas, permet d'atténuer légèrement la douleur. Ce médicament ne doit toutefois être utilisé qu'à la plus faible dose et le moins longtemps possible, car il peut avoir des effets néfastes potentiellement graves sur la fonction hépatique. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens ne sont généralement pas très efficaces contre la douleur fibromyalgique; leur utilisation, le cas échéant, doit être limitée à une courte période en raison des effets qu'ils peuvent avoir sur le foie, l'estomac, les intestins, le cœur et les vaisseaux sanguins.

Les analgésiques plus puissants de la catégorie des opioïdes ne doivent être prescrits par votre médecin qu'avec grande prudence, car de nombreuses questions demeurent quant à leur innocuité à long terme. Si vous traitez votre douleur fibromyalgique au moyen d'un analgésique opioïde, il est important de vous assurer que les bienfaits de ce médicament demeurent plus grands que ses effets indésirables comme la somnolence, les troubles de concentration, les troubles de la pensée, les troubles du sommeil, la nausée, la perte d'appétit et la constipation. Pour justifier le traitement continu par un analgésique opioïde, on doit observer une diminution de la douleur et une amélioration nette des capacités fonctionnelles. Environ 15 pour cent des personnes atteintes de fibromyalgie déclarent obtenir un certain soulagement de la douleur grâce à des analgésiques puissants.

Anticonvulsivants

Les médicaments de cette catégorie atténuent la douleur en calmant l'activité des nerfs surexcités. Ils ont un effet semblable à celui d'un gradateur sur l'intensité lumineuse d'une ampoule. Les anticonvulsivants les plus courants sont la gabapentine et la prégabaline, deux médicaments sûrs et sans effets indésirables importants sur les principaux organes comme l'estomac, le foie et les reins. L'effet indésirable le plus courant de cette catégorie de médicaments est la somnolence. Cet effet peut être avantageux le soir, lorsqu'il aide à prévenir les troubles du sommeil, mais présente des inconvénients le jour. La prise d'anticonvulsivants avec de l'alcool ou des tranquillisants peut accentuer les effets indésirables d'instabilité et de somnolence et entraîner des blessures.

Antidépresseurs

Les antidépresseurs peuvent servir à maîtriser la douleur et ont produit de bons résultats dans le traitement de la fibromyalgie. Cette catégorie de médicaments a pour effet de stimuler les mécanismes naturels d'atténuation de la douleur de l'organisme. À ce jour, les antidépresseurs les plus efficaces dans le traitement de la douleur, de la fatigue et des troubles de l'humeur chez les personnes atteintes de fibromyalgie sont les inhibiteurs du recaptage de la sérotonine et de la norépinéphrine (IRSN), famille dont fait partie la duloxétine.

Stimulants de l'humeur

La dépression et l'anxiété sont des symptômes courants de la fibromyalgie. Si ces symptômes sont assez graves pour diminuer votre bien-être, votre médecin peut décider de vous prescrire un médicament pour stimuler votre humeur. Selon le type d'antidépresseur choisi, le médicament peut avoir l'effet supplémentaire de calmer l'anxiété, de favoriser le sommeil ou d'augmenter le niveau d'énergie.

PRONOSTIC

Le pronostic de la fibromyalgie n'est pas aussi sombre qu'il l'était il y a 20 ans. Les chercheurs et les professionnels de la santé comprennent mieux les origines de la douleur fibromyalgique. Il existe de nombreuses options de traitement, mais un traitement curatif reste à découvrir. La plupart des personnes atteintes de fibromyalgie peuvent travailler et mener une vie satisfaisante et épanouissante. D'autres ont plus de mal à composer avec certains symptômes. Le fait de jouer un rôle actif dans la prise en charge de son état de santé et de demeurer optimiste aide beaucoup à maîtriser la maladie.

Révisé en juin 2010 par Mary-Ann Fitzcharles, M.D., Ch.B (MRCP), UK, MRCP (C).

FAÇONS DE LUTTER CONTRE LA FIBROMYALGIE

Téléphonez à la Société de l'arthrite

Pour parler à une personne qualifiée pouvant vous fournir soutien et information, composez notre numéro sans frais

1.800.321.1433

Inscrivez-vous gratuitement au Registre de l'arthrite

Vous recevrez l'information précise dont vous avez besoin pour prendre en charge votre arthrite et améliorer votre qualité de vie.

www.arthrite.ca/registre

Inscrivez-vous au Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite (PIPA)

Composé de six séances hebdomadaires de deux heures, le PIPA est présenté par des animateurs qualifiés possédant une expérience directe de l'arthrite.

www.arthrite.ca/pipa

Utilisez des produits Pro Arthrite

La Société de l'arthrite est fière de reconnaître l'apport des fabricants qui ont conçu des produits faciles à utiliser pour les personnes atteintes d'arthrite. Pour consulter la liste complète des produits recommandés par la Société et portant la désignation Pro Arthrite, visitez notre site Web.

www.arthrite.ca/proarthrite

Activité physique

Il est important de demeurer physiquement actif pour maîtriser la fibromyalgie. Pour en apprendre davantage à ce sujet, consultez le guide *Activité physique et arthrite* de la Société de l'arthrite. Vous y trouverez diverses suggestions d'activités et de formes d'exercice adaptées.

Saine alimentation

Manger sainement est un aspect essentiel de la prise en charge de la fibromyalgie. En suivant un régime alimentaire équilibré, vous augmenterez votre niveau d'énergie et aiderez votre organisme à métaboliser vos médicaments. Pour en apprendre davantage à ce sujet, consultez le guide *Alimentation et arthrite* de la Société de l'arthrite.

On peut accéder aux brochures *Activité physique et arthrite* et *Alimentation et arthrite* sur le Web à l'adresse

www.arthrite.ca/publications

Marche contre la douleur

Participez à la Marche contre la douleur présentée par la Société de l'arthrite en partenariat avec le fabricant de Tylenol® ou commanditez un marcheur. Pour savoir quand et où aura lieu la Marche, visitez le site

www.marchecontreladouleur.ca

L'ARTHRITE  **ÇA SUFFIT!**

Pour appuyer la recherche sur l'arthrite ou en savoir plus, communiquez avec la Société de l'arthrite : 1.800.321.1433 www.arthrite.ca


La Société
de l'arthrite