

Fibromyalgie

Qu'est-ce que la fibromyalgie?

La fibromyalgie est une affection douloureuse chronique qui frappe non moins de 2 à 6 pour cent des Canadiens. Le terme « fibromyalgie » a été créé il y a 20 ans, à l'époque où l'on croyait que cette maladie touchait le tissu



musculaire. Aujourd'hui, les chercheurs l'attribuent non pas à des lésions tissulaires, mais plutôt 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).

LE SAVIEZ-VOUS?

La fibromyalgie est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Elle se présente le plus souvent chez les femmes de plus de 40 ans, son incidence augmentant avec l'âge. Toutefois, elle peut également survenir chez les enfants et les adolescents.

QUELLE EST LA CAUSE DE LA FIBROMYALGIE?

Dans bien des cas, 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. Le facteur déclenchant exact demeure inconnu.

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 sont attribuables à un dysfonctionnement des mécanismes normaux d'atténuation de la douleur. Ce phénomène peut se produire à divers endroits dans le corps. Les chercheurs ont observé des anomalies dans chacune de ces zones, ce qui donne à penser que la douleur fibromyalgique a de nombreuses origines.

QUELS SONT LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES DE LA FIBROMYALGIE?

La douleur est le symptôme le plus courant de la fibromyalgie, qui se caractérise également par la fatigue; la faiblesse; les troubles du sommeil; la sensibilité au bruit, à la lumière ou au froid; les troubles de concentration; la dépression et l'anxiété. Dans certains cas, les symptômes peuvent apparaître et disparaître ou être aggravés par un stress supplémentaire ou des variations météorologiques.

La fibromyalgie peut en outre s'accompagner d'autres troubles dont la migraine, le syndrome du côlon irritable, une dysfonction vésicale et une dysfonction de l'articulation de la mâchoire

inférieure (temporomandibulaire). Bien que la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique présentent des ressemblances, il est important de distinguer ces deux maladies sur le plan diagnostique et thérapeutique.

Bon nombre de personnes atteintes de fibromyalgie se sentent découragées à cause de leur douleur. Il n'est pas facile de composer avec les symptômes de cette maladie, ce qui peut être difficile à comprendre pour la famille de la personne atteinte, ses amis et même les professionnels de la santé. Par ailleurs, la douleur et le manque d'énergie compliquent les activités courantes comme le travail, l'entretien ménager et les loisirs, ce qui accentue souvent le stress, l'anxiété et la dépression.

COMMENT LE DIAGNOSTIC DE FIBROMYALGIE EST-IL ÉTABLI?

La personne atteinte de fibromyalgie éprouve une douleur diffuse dans l'ensemble du corps ainsi qu'une sensibilité au toucher ou une douleur à certaines articulations et aux zones voisines, par exemple la face interne du genou et la nuque.

À l'examen clinique, le médecin évalue l'activité de divers points sensibles en y appliquant une légère pression à l'aide du pouce ou d'un appareil nommé dolorimètre. Outre la douleur diffuse et les points sensibles, une foule d'autres symptômes caractérisent la fibromyalgie. Aucune épreuve ne permet d'établir un diagnostic précis de fibromyalgie, mais l'hypothèse d'autres pathologies est d'abord éliminée à l'aide d'analyses sanguines, de radiographies et d'autres techniques.

QUE FAIRE POUR MAÎTRISER LA FIBROMYALGIE?

Chaque cas de fibromyalgie est différent. Avec le temps, vous trouverez l'association de traitements qui vous procure un soulagement maximal. Vous et votre équipe de soins de santé pouvez élaborer un plan de traitement adapté à vos besoins précis.

Conseils pour mieux vivre avec la fibromyalgie

Les symptômes de la fibromyalgie peuvent persister longtemps. Vous pouvez faire plusieurs choses pour mieux vivre avec cette maladie.

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 redécouvrez vos loisirs favoris.
3. Essayez les médicaments que vous suggère votre médecin et tenez-le au courant des résultats obtenus.
4. Renseignez-vous au sujet de votre maladie et partagez vos connaissances avec vos parents et 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.

Exercice

D'après les études, l'exercice peut atténuer les symptômes douloureux de la fibromyalgie et accroître la sensation de bien-être. Une remise en forme graduelle est donc importante. Pour ce faire, vous devez trouver un programme d'exercice qui vous plaît et répond à vos besoins et vous engager à le suivre avec assiduité. Parmi les activités suggérées, on trouve la marche, les programmes d'exercices aérobiques sans sauts pour personnes arthritiques, la musculation, les exercices aquatiques, le vélo stationnaire et le tapis roulant. Il est primordial de bien s'échauffer avant chaque séance d'exercice. Pour maximiser les bienfaits, vous devez faire de l'exercice d'intensité modérée au moins trois fois par semaine à raison de 20 minutes par jour. Une intensité modérée correspond à un niveau d'effort où la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire sont accrus, mais où vous vous sentez encore à l'aise. Vous devriez avoir un peu chaud et transpirer.

Consultez votre médecin au sujet du programme d'exercice que vous comptez entreprendre ou si l'activité physique augmente votre douleur.

Techniques de relaxation

Comme la tension et la raideur musculaire accentuent la douleur, il est important de connaître des techniques de relaxation. Pour apprendre de nouvelles techniques de relaxation, vous pouvez participer au Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite ou vous renseigner auprès de vos professionnels de la santé.

Médicaments

La douleur et les troubles du sommeil doivent être traités au cas par cas. Les médicaments contre la douleur (analgésiques ou antalgiques) comme l'acétaminophène et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ne doivent être utilisés que durant de courtes périodes en raison des effets néfastes qu'ils peuvent avoir, à fortes doses, sur le foie, l'estomac, les intestins, le cœur et les vaisseaux sanguins.

La prise d'antidépresseurs à des fins analgésiques s'est révélée utile dans le traitement de la fibromyalgie. Ces produits modifient la concentration de certaines substances dans le cerveau (comme la sérotonine, la norépinéphrine et la dopamine) qui jouent un rôle important dans l'atténuation de la douleur. Outre leur effet sur l'humeur (psychotrope), les nouveaux inhibiteurs du recaptage de la sérotonine et de la norépinéphrine (IRSN) aident à soulager la douleur.

Les antiépileptiques calment l'activité nerveuse et offrent un soulagement efficace de la douleur. Les médicaments les plus couramment utilisés de cette catégorie sont la gabapentine et la prégabaline, qui sont tous deux sans danger mais peuvent causer de la somnolence. Les tranquillisants et les relaxants musculaires sont également employés dans la prise en charge de la fibromyalgie. Les tranquillisants doivent être utilisés avec prudence, car ils peuvent créer une dépendance.

Traitements complémentaires

Dans la prise en charge de la fibromyalgie, la participation active du patient est fortement encouragée et aura une incidence considérable sur son état de santé général. Une stratégie de traitement adaptée à vos besoins peut inclure des méthodes complémentaires comme l'exercice régulier, la gestion du stress et la détente. Certaines personnes ont recours à des traitements parallèles pour les aider à maîtriser leurs symptômes de fibromyalgie. **Si vous employez une méthode de ce type ou prenez un produit de santé naturel, assurez-vous d'en informer votre médecin et votre pharmacien.** Des études plus poussées sont nécessaires afin d'évaluer les bienfaits réels de ces produits.

Révisé en avril 2008 par Mary-Ann Fitzcharles, M.B. Ch.B. (MRCP), UK, MRCP (C)

PRONOSTIC

Si vous participez activement à la prise en charge de votre état de santé et demeurez optimiste, vous réussirez mieux à maîtriser la fibromyalgie. Il existe de nombreuses options de traitement pour les personnes atteintes de cette maladie. Bien que les chercheurs et les professionnels de la santé comprennent mieux les origines de la douleur fibromyalgique, la cause exacte de la maladie demeure inconnue, et un traitement curatif reste à découvrir. Avec le temps, la plupart des personnes atteintes de fibromyalgie parviennent à trouver un équilibre acceptable; leur état s'améliore considérablement, et elles peuvent travailler et mener une vie satisfaisante et épanouissante. Chez d'autres personnes, les symptômes peuvent être difficiles à maîtriser.

COMMENT LUTTER CONTRE LA FIBROMYALGIE?

Téléphonez à la Société de l'arthrite

Pour parler à une personne qualifiée pouvant vous fournir soutien et information, composez le 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)

D'une durée de six semaines, le Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite (PIPA) est offert aux personnes arthritiques de même qu'à leurs parents et amis. Les ateliers hebdomadaires de deux heures sont présentés par des animateurs qualifiés possédant une expérience directe de l'arthrite. Dans un cadre interactif, les participants acquièrent une confiance nouvelle dans leur capacité à maîtriser leurs symptômes, apprennent à élaborer des plans d'action pour atténuer les effets de l'arthrite sur leur vie et tissent des liens avec d'autres personnes atteintes d'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, rendez-vous à l'adresse

www.arthrite.ca/proarthrite.

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