

Fibromyalgie

(English version available: Fibromyalgia)

Qu'est-ce que la fibromyalgie?

La fibromyalgie est un trouble qui cause des douleurs dans tout le corps. C'est une maladie chronique caractérisée par de la douleur, une raideur et habituellement, de la fatigue.

Elle touche plus d'un demi-million de Canadiens. Normalement, elle est diagnostiquée à l'âge mûr, bien que les symptômes puissent apparaître plus tôt. Elle touche plus souvent les femmes que les hommes. Bien que ce soit très rare, les enfants peuvent aussi en souffrir.

Comment se produit-elle?

On ne sait pas exactement ce qu'est la fibromyalgie ni quelle en est la cause. Elle a été liée à :

- un stress émotionnel ou physique;
- de l'anxiété;
- la dépression;
- des événements traumatiques comme un accident de voiture;
- des infections ou d'autres maladies;
- un manque de sommeil réparateur.

Les femmes dont un membre de la famille souffre de fibromyalgie sont plus susceptibles de l'avoir. L'on ne sait pas si elle est causée par des facteurs héréditaires ou environnementaux.

Les chercheurs tentent de trouver les causes possibles des symptômes. Selon une théorie, la maladie entraînerait un seuil de douleur plus faible. Cela peut être dû au fait que le cerveau est devenu plus sensible aux substances chimiques qui envoient des signaux de douleur ou alors ces substances chimiques sont en plus grande quantité qu'à la normale.

Quels sont les symptômes?

La douleur constitue le principal symptôme. Les douleurs et raideurs peuvent changer d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre. La douleur peut se déplacer d'une partie

du corps à une autre. Elle se situe plus couramment dans le cou, la poitrine, les bras, les jambes, les hanches et le dos.

Les autres symptômes courants sont :

- une fatigue;
- des maux de tête;
- des troubles digestifs, particulièrement une difficulté à avaler, une douleur abdominale, des maux d'estomac ou de la diarrhée.

Il se peut que vous ayez :

- de la difficulté à dormir;
- de la difficulté à réfléchir et à vous souvenir des choses;
- une dépression;
- de l'anxiété;
- des vertiges ou des étourdissements;
- des règles douloureuses;
- des jambes sans repos.

Les personnes qui souffrent de fibromyalgie sont sensibles dans tout le corps. La sensibilité se manifeste davantage à des endroits spécifiques du cou, des épaules, du dos, des hanches, des bras et des jambes. Ces parties sont appelées points sensibles. Ces points sont douloureux sous la pression.

Les symptômes peuvent s'aggraver lorsque vous faites trop d'effort ou par temps humide et froid. Les jeunes adultes souffrant de fibromyalgie sont plus susceptibles d'avoir des maux de tête chroniques ou de souffrir d'anxiété. Les conditions climatiques, un stress mental ou un sommeil non réparateur peuvent plus facilement intensifier leurs symptômes.

Comment la diagnostique-t-on?

Votre professionnel de la santé vous posera des questions sur vos antécédents médicaux et vos symptômes récurrents. Il vous examinera, recherchant les parties qui sont sensibles. Il n'existe pas de test pour diagnostiquer la fibromyalgie. Cependant, vous pouvez passer des analyses sanguines pour vous assurer que vous n'avez pas de maladies comme la polyarthrite rhumatoïde qui provoquent des symptômes similaires à ceux de la fibromyalgie.

Comment la traite-t-on?

Le traitement le plus efficace contre la fibromyalgie est un régime alimentaire sain, la pratique régulière d'exercice et le repos.

Votre régime alimentaire devrait comprendre une grande variété de fruits et de légumes. Ces aliments contiennent des oligo-éléments et des minéraux qui aident les muscles et des fibres qui aident le système digestif.

L'exercice influence les niveaux de nombreuses substances biochimiques de l'organisme, particulièrement celles du système nerveux. C'est peut-être la raison pour laquelle les symptômes de fibromyalgie s'améliorent souvent grâce à une pratique régulière d'exercice. Étant donné que la douleur se manifeste principalement dans les muscles et les articulations, vous devriez commencer un programme d'exercice de façon graduelle. Demandez à votre professionnel de la santé ou à votre physiothérapeute de vous élaborer un programme d'exercice. Le programme devrait comprendre une période de réchauffement et de récupération. Faites des exercices qui ne causent pas de douleur à vos articulations.

Le repos est aussi important que l'alimentation et l'exercice. Assurez-vous d'avoir assez de sommeil réparateur. Le soir, évitez les aliments et les boissons stimulants (comme le café et les boissons gazeuses qui contiennent de la caféine) et certains médicaments (par exemple, les décongestionnants).

Si l'alimentation, l'exercice et le repos adéquats ne soulagent pas vos symptômes, votre professionnel de la santé peut vous prescrire des médicaments pour soulager certains d'entre eux. Aucun médicament ne peut guérir la fibromyalgie. Cependant, certains médicaments peuvent aider à soulager certains symptômes, comme :

- Les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène et le naproxène pour traiter la douleur. Les AINS comme l'ibuprofène, le naproxène et l'aspirine peuvent entraîner des saignements de l'estomac et d'autres problèmes. Ces risques augmentent avec l'âge. Lisez les étiquettes et prenez les médicaments comme prescrit. Ne les prenez pas pendant plus de 10 jours, à moins d'indication contraire de votre professionnel de la santé.
- Les relaxants musculaires qui aident à prévenir les spasmes musculaires et la fatigue causée par la douleur.
- Les antidépresseurs qui peuvent vous aider à mieux dormir et qui peuvent également soulager la douleur.
- La prégabaline (Lyrica) pour la douleur causée par des troubles aux nerfs.

- La duloxétine (Cymbalta) pour la dépression ou la douleur causée par le système nerveux.

Votre professionnel de la santé peut vous aider à trouver d'autres moyens de diminuer la douleur et la fatigue, comme la thérapie thermique ou la massothérapie.

Combien de temps ces effets se feront-ils ressentir?

La fibromyalgie est une maladie chronique. Parfois, les symptômes s'améliorent, à d'autres moments, ils s'aggravent, mais il est probable qu'ils soient présents pendant des mois, voire des années. Bien que la maladie puisse causer beaucoup d'inconfort, elle n'endommage pas vos articulations, vos muscles ou d'autres tissus et elle n'écourte pas votre espérance de vie.

Comment puis-je me soigner?

Faites régulièrement de l'exercice conformément aux recommandations de votre professionnel de la santé. Un manque d'activité physique peut intensifier votre douleur.

Adoptez un régime alimentaire sain qui comprend beaucoup de grains entiers, de fruits et de légumes. Les aliments sains vous procureront de l'énergie, vous aideront à vous sentir mieux, favoriseront votre digestion et vous aideront à éviter d'autres problèmes de santé. Les suppléments nutritifs peuvent aider certaines personnes, mais discutez avec votre professionnel de la santé avant d'en prendre.

Ayez de bonnes habitudes de sommeil. Efforcez-vous d'établir une routine de sommeil régulière. Assurez-vous d'avoir assez de sommeil chaque nuit.

Ne fumez pas.

Évitez de faire trop de choses en même temps. Alternez les activités quotidiennes avec des périodes de repos.

Mettez un coussin chauffant à faible intensité ou un bloc réfrigérant enveloppé dans une serviette sur les parties douloureuses, selon ce qui fonctionne le mieux pour vous. Certaines personnes trouvent que l'alternance chaud-froid les aide.

Essayez de nouvelles façons de réagir à la douleur et de gérer le stress. Par exemple, essayez des exercices de relaxation ou la méditation. Un thérapeute peut vous aider à ce sujet.

Si votre professionnel de la santé vous a recommandé ou prescrit des médicaments, prenez-les comme indiqué. Demandez-lui combien de temps après la prise initiale de médicaments vous devriez voir une amélioration. Si le médicament a aidé à soulager vos symptômes, dites-le-lui. Sinon, il se peut qu'il doive modifier la dose ou vous prescrire un médicament différent.

Respectez tous vos rendez-vous de suivi. Noter les changements de symptômes au fil du temps et se demander si les traitements aident à soulager les symptômes est utile, autant pour vous que pour votre professionnel de la santé.

Que puis-je faire pour prévenir la fibromyalgie?

Les médecins ne savent pas comment prévenir la fibromyalgie. Cependant, comme pour de nombreux problèmes médicaux, rester le plus en santé possible grâce à la pratique régulière d'exercice, à une bonne alimentation et à un repos suffisant peut s'avérer la meilleure prévention.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Consultez les sites suivants :

Le Réseau canadien pour la santé des femmes, à l'adresse : <http://www.cwhn.ca/fr/node/40840>

La Société de l'arthrite, à l'adresse : <http://www.arthrite.ca/page.aspx?pid=5880>

Élaboré par McKesson Provider Technologies.

Publié par McKesson Provider Technologies.

Droit d'auteur © 2006 McKesson Corporation et (ou) l'une de ses filiales.

Tous droits réservés.

Ce contenu est revu périodiquement et peut faire l'objet de modifications lorsque de nouveaux renseignements médicaux deviennent disponibles. Les renseignements sont fournis à titre informatif et éducatif et ne remplacent pas une évaluation médicale, des conseils, un diagnostic ou des traitements prodigués par un professionnel de la santé.

Télésoins Nouvelle-Écosse – révisé en mai 2013 par le groupe de travail sur les services cliniques
31771 Fibromyalgie