

## La fibromyalgie et Tempur-PedicMD



### Qu'est-ce que la fibromyalgie?

La fibromyalgie (« fibro » pour les tendons, « myo » pour les muscles; « algie » pour la douleur) est un syndrome caractérisé par des douleurs musculaires chroniques, une grande fatigue et un sommeil non réparateur. Les fibromyalgiques ressentent le plus souvent de la douleur au cou, aux épaules, au dos, au bassin et aux mains mais la douleur peut se manifester dans n'importe quelle partie de l'organisme. Chaque fibromyalgique a ses cycles, ses symptômes, d'intensités et de durées variables.

Personnes touchées

On estime qu'environ 3 % de la population canadienne souffre de fibromyalgie. Même si l'on considère que les femmes sont plus à risque (toutes races et âges confondus), la maladie frappe aussi les hommes et les enfants. Reconnue comme une maladie très invalidante, la fibromyalgie a de graves répercussions sur les familles, les amis et les employeurs des patients, de même que sur l'ensemble de la société.

Symptômes

La fibromyalgie se caractérise par de multiples douleurs et toute une panoplie de symptômes.

### Douleurs:

Des douleurs musculaires diffuses persistent souvent des mois et s'accompagnent de raideurs ; certains endroits précis du corps sont douloureux au toucher. Dans les situations les plus extrêmes, le toucher cause des douleurs sur tout le corps. Certaines formes graves de fibromyalgie causent des douleurs partout sur le corps, et pas seulement aux muscles. En outre, les patients éprouvent souvent des picotements, des démangeaisons, un engourdissement et des fourmillements aux mains et aux pieds et une sensation de brûlure en différentes parties du corps qui les indisposent encore davantage. On retrouve quelques points communs comme une prédominance de raideurs et une grosse fatigue au réveil. Parmi les facteurs qui aggravent encore la douleur, mentionnons les climats froids et humides, un sommeil non réparateur, la fatigue mentale ou physique, le manque ou l'excès d'activité physique, l'anxiété et le stress.

### Fatigue:

De nos jours, tout le monde ou presque se plaint d'être fatigué ; cependant, la fatigue que ressentent les personnes atteintes de fibromyalgie s'apparente plutôt à un état d'épuisement car elles ne semblent pas avoir une once d'énergie. Compte tenu de son état d'épuisement extrême, le patient ne peut se livrer à ses activités quotidiennes.

### Troubles du sommeil:

Bon nombre de personnes atteintes de fibromyalgie ont souvent de la difficulté à dormir et se sentent constamment exténuées. Des recherches ont permis de démontrer des anomalies bien

particulières au cours du sommeil lent profond (stade 4) chez les personnes fibromyalgiques. En effet, le sommeil de ces personnes est constamment interrompu par des signaux d'éveil (microéveils) qui réduisent considérablement la durée du sommeil profond et réparateur. Les matelas suédois Tempur-Pedic soulagent les personnes fibromyalgiques

Une étude a été menée auprès de cinq patients fibromyalgiques suivant un traitement. Ces patients ont pu faire l'essai pendant deux semaines d'un matelas suédois 1 place Tempur-Pedic. Chaque patient devait tenir un carnet de bord contenant des renseignements sur sa qualité de sommeil.

L'étude a démontré que l'utilisation du matelas suédois Tempur-Pedic a eu des répercussions positives sur les patients souffrant de fibromyalgie qui considéraient même que ce genre de matelas s'inscrivait parfaitement dans le cadre de leur traitement. L'insomnie est souvent le lot des personnes aux prises avec la fibromyalgie. Elles éprouvent de la difficulté à s'endormir et lorsqu'elles y parviennent enfin, leur sommeil est souvent perturbé par des douleurs. L'on a avancé que si on arrivait à réduire la douleur chez ces personnes, sans les effets secondaires de médicaments puissants, elles pourraient profiter d'une meilleure qualité de sommeil, ce qui, par ricochet, leur permettrait de mieux vivre au quotidien. Pour ce faire, nous avons décidé de procéder à l'évaluation d'un matelas qui se révélait efficace pour réduire la douleur et l'inconfort chez les patients atteints d'un cancer.

Le matelas suédois Tempur-Pedic a été choisi dans le cadre de l'étude. Le matériau TEMPUR épouse la morphologie du dormeur compte tenu du temps passé sur le matelas, du poids du dormeur et de sa température corporelle. Dans un court laps de temps, le matelas se transforme en un véritable « moule corporel » qui répartit la pression sur une surface beaucoup plus grande que ne le ferait un matelas traditionnel, ce qui permet d'atténuer la pression aux points d'appui. L'utilisation du matelas suédois Tempur-Pedic a procuré de nombreux avantages aux patients dont les suivants : réduction de la tension aux épaules et aux bras, de l'enflure aux chevilles et aux pieds, diminution des problèmes circulatoires entraînant des plaies de pression, diminution des douleurs au dos et aux genoux, de la névralgie sciatique et d'autres maladies reliées aux troubles du sommeil. Compte tenu du taux de réussite dans le traitement de toute une panoplie de maladies et de sa capacité à améliorer la qualité du sommeil, le matelas suédois Tempur-Pedic pourrait bel et bien améliorer le sort des personnes qui souffrent de fibromyalgie.

## I. L'étude

Cinq personnes atteintes de fibromyalgie ont fait l'essai d'un matelas suédois 1 place Tempur-Pedic pendant une période de deux semaines. Elles devaient également tenir un carnet de bord permettant de recueillir diverses données démographiques et autres. Les questions objectives avaient pour but d'obtenir une évaluation du nombre d'heures de sommeil, des interruptions (avec ou sans douleur) et de savoir si le patient se réveillait frais et dispos.

En outre, chaque personne devait indiquer ses propres observations dans le cadre d'une évaluation qualitative.

\* augmentation de **29 %** de la durée moyenne du sommeil grâce à l'utilisation d'un matelas d'hôpital Tempur-Pedic pendant 14 jours;

\* diminution de **38 %** des réveils;

\* réduction de la douleur dans une proportion de **60 %**;

- \* la dernière nuit, chacun des patients a fait état d'une diminution de la douleur;
- \* on a observé une amélioration de la qualité du sommeil dans une proportion de 20 % entre la première et la dernière nuit des essais.

Localiser le revendeur le plus proche de chez vous sur :

[www.tempur.fr](http://www.tempur.fr)