

Fibromyalgie: bouger tous les jours réduit la douleur d'un tiers!

La médecine a peu de solutions contre la fibromyalgie. Mais bouger semble améliorer grandement son symptôme le plus handicapant : la douleur chronique.

- Rappel sur la fibromyalgie
- L'activité physique réduit la douleur d'un tiers!

Rappel sur la fibromyalgie

La **fibromyalgie** est un syndrome **douloureux** diffus. Autrement dit, les fibromyalgiques ont mal partout la plupart du temps. Cette maladie est fréquente (2 à 6% de la population) et touche préférentiellement les femmes (4 femmes pour 1 homme), entre 40 et 50 ans.

Un des problèmes avec la **fibromyalgie** est que son origine n'a pas été formellement identifiée. En conséquence, on ne sait pas la prévenir ni véritablement la traiter. Concernant les **activités physiques**, il est évident que le fait de souffrir continuellement empêche les patients de vaquer à leurs occupations quotidiennes. Il s'agit ici d'un véritable cercle vicieux: la douleur empêche les **fibromyalgiques** de bouger, mais moins ils bougent, plus ils ont mal.

D'où l'intérêt de cette étude, montrant que cela vaut vraiment la peine de faire des **activités physiques** tous les jours.

L'activité physique réduit la douleur d'un tiers!

Cette étude a porté sur 84 personnes atteintes de **fibromyalgie** depuis plusieurs années et ayant un niveau **d'activité physique** faible. La moitié d'entre eux devait intégrer dans leurs journées un total de 30 minutes **d'activités physiques** de leur choix: marche, ménage, jardinage, sport, etc. Plus précisément, il s'agissait de 30 minutes d'activités 5 à 7 fois par semaine avec un début progressif, à savoir seulement 5 minutes la première semaine, puis 5 minutes de plus chaque jour.

Au bout de 2 mois, les **fibromyalgiques** actifs ont augmenté leur nombre de pas quotidiens de 54% (port d'un podomètre). Ils ont également vu leur endurance augmenter de 20%, et leur perception douloureuse diminuer de 35%. Leurs limitations physiques ont aussi été réduites de 18%.

L'autre intérêt de cette étude est qu'elle démontre qu'il n'est pas forcément nécessaire de s'adonner à un véritable programme sportif. Le cumul d'activités faisant partie de la vie quotidienne peut suffire à atteindre un total de 30 minutes: marcher davantage ou d'un pas plus actif, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, bricoler, tondre le gazon ou arracher les mauvaises herbes, passer l'aspirateur, etc., tout compte! Et en effet, l'adhésion aux consignes (30 minutes quotidiennes 5 à 7 fois par semaine) a

été ici de 90%, contre moins de 60% dans les études imposant le respect d'un véritable programme d'entraînement physique.

Mis à jour par Marion Garteiser, journaliste santé le 28/05/2013

Créé initialement par Isabelle Eustache, journaliste Santé le 17/05/2010

Sources : Fontaine KR et coll., Arthritis Res Ther. 2010 Mar 30;12(2):R55.