

Les fibromyalgiques et le sport

Toute personne fibromyalgique, quel que soit son état de santé, doit pratiquer une activité physique régulière. Cela permet, en complément d'un traitement adapté, de :

- repousser l'invalidité ;
- diminuer les douleurs du quotidien ;
- optimiser l'action des traitements médicaux et naturels ;
- garder le moral.

Toutefois, vous pouvez aller à votre rythme, il n'est pas nécessaire de suivre un entraînement intensif. Quelques pistes :

- Marchez au moins 30 minutes par jour.
- Pratiquez une activité physique adaptée à votre état de santé. Pour être certain que le sport choisi vous convient, demandez conseil à votre médecin.

Fibromyalgie : conserver une activité professionnelle

Être fibromyalgique a des conséquences sur la vie quotidienne :

- Parfois les symptômes sont tels que le patient atteint de fibromyalgie doit momentanément arrêter de travailler.
- Cela peut l'amener à perdre le moral, à se couper du monde, voire à développer une dépression.

La fibromyalgie est reconnue comme maladie. C'est pourquoi, il est possible, sur avis médical, de demander :

- un aménagement d'emploi du temps ;
- un changement de poste.

Afin de choisir la solution la plus adaptée à votre cas, vous pouvez consulter :

- votre médecin référent ;
- la médecine du travail ;
- le département des ressources humaines de votre entreprise.

Relaxation et fibromyalgie

Il est reconnu que le stress et l'anxiété accentuent les symptômes de la fibromyalgie. C'est pourquoi il est vivement conseillé :

- d'associer au traitement de base un traitement naturel, qui peut s'avérer apaisant ;

- de pratiquer la relaxation. Vous pouvez opter pour :
 - le yoga, qui allie méditation et stretching. Attention toutefois, une pratique trop intensive ou une mauvaise position peuvent entraîner des douleurs musculaires, et donc aggraver le problème ;
 - la sophrologie, qui alterne méditation et détente corporelle ;
 - la musicothérapie, qui aide à se détendre en musique. Cette dernière pratique est particulièrement indiquée aux fibromyalgiques souffrant d'anxiété ou de troubles psychologiques.

La relaxation améliore le quotidien des personnes fibromyalgiques et optimise l'action des traitements médicaux.

Zoom sur le Fibromyalgie Impact Questionnaire

L'Académie française de médecine a mis au point un questionnaire pour dépister la fibromyalgie et mesurer son impact sur la vie quotidienne. Ce questionnaire c'est le FIQ, le Fibromyalgie Impact Questionnaire :

- Dans un premier temps, le patient doit mettre une note comprise entre 0 et 3 sur sa capacité à réaliser des petits gestes. Parmi ces gestes on retrouve :
 - faire les courses ;
 - passer l'aspirateur ;
 - marcher ;
 - conduire une voiture ;
 - monter les escaliers ;
- Une seconde partie du questionnaire porte sur des symptômes plus ciblés :
 - douleurs ;
 - raideurs ;
 - fatigue, etc.

Fibromyalgie : des symptômes accentués le soir

Chez les fibromyalgiques, la fin de journée est particulièrement difficile. La fatigue s'est accumulée et les douleurs se réveillent. Pour bien finir la journée, il suffit de prendre de bonnes habitudes :

- Diminuez la lumière. Un environnement trop éclairé le soir :
 - stimule les nerfs ;
 - peut être à la base d'un mauvais sommeil.
- Évitez les jeux vidéos, minimiser le temps passé devant la télévision. Les écrans envoient aux yeux des flashes lumineux qui énervent, ce qui peut provoquer :
 - une tension musculaire ;
 - une baisse de la qualité du sommeil.

- Privilégiez la lecture d'un livre agréable et facile à lire. Attention toutefois : une activité trop intellectuelle peut être source de tensions.
- Faites quelques minutes de relaxation.
- Côté alimentation, il est recommandé de minimiser l'apport :
 - d'excitants : caféine, thé, cigarettes, etc ;
 - de produits trop gras ou trop sucrés. En d'autres termes : dîner léger !