

FIBROMYALGIE : Traitement

Bien qu'il n'y ait pas de traitement ayant démontré une efficacité globale, il existe des solutions ayant des effets cliniques prouvés, incluant certains médicaments, de l'exercice, et une éducation du patient. En 2012 il n'existe pas de traitement curatif, aucun traitement n'est assuré d'une efficacité sur le long terme.

Contrairement à ce qu'indiquent certains thérapeutes, aucun traitement basé essentiellement sur un régime alimentaire, de l'homéopathie, une psychanalyse ou une psychothérapie n'a d'effet prouvé supérieur à l'effet placebo. Ces techniques sont de facto incapables de traiter l'aspect neuronal de la maladie. Elles peuvent en revanche diminuer les sensations de stress, de dépression que peut induire la maladie.

Pour une prise en charge optimale, l'agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé conseille une combinaison d'analgésiques, d'éducation sur la fibromyalgie, d'exercice, d'évaluation et de traitement des troubles de l'humeur et du sommeil.

Analgésiques et antidépresseurs

Les traitements reposent au cas par cas sur des antidouleurs et/ou des antidépresseurs et/ou des antiépileptiques, ces deux derniers étant prescrits pour leurs effets antalgiques sur le système nerveux central (et non pas pour une dépression avec les antidépresseurs) et doivent être associés à une réadaptation fonctionnelle basée sur des exercices physiques permettant d'augmenter le seuil de résistance à la douleur.

Les antidépresseurs les plus efficaces semblent être ceux de la classe des tricycliques, avec une amélioration de la qualité de vie et la diminution des douleurs.

Chacun ayant son seuil de tolérance à l'effort et à la douleur, ainsi qu'une atteinte plus ou moins sévère incalculable, il n'est pas simple de généraliser l'usage d'un médicament. Pour certains la marche est juste supportable et variable, pour d'autres une activité « pleine et normale » est réalisable.

De nombreux laboratoires se battent actuellement pour faire valider leur produit pour cette maladie. Aucun n'a démontré une efficacité incontestablement durable et sans effet secondaire. Vu qu'il s'agit d'une maladie touchant une population étendue (2 à 5 % de la population mondiale) et très probablement dépendante à vie du médicament, des sommes d'argent colossales sont en jeu. Les médicaments présentés plus bas ont des effets secondaires lourds, et une efficacité sur le long terme souvent remise en cause. Bien que reconnu par la Food and Drug Administration, aucun n'est actuellement reconnu par l'Agence européenne des médicaments.

Lyrica et Neurontin

Le Lyrica, un antalgique constitué d'une molécule portant le nom de prégabaline, aurait, selon certaines études de son laboratoire d'origine, une bonne efficacité sur la maladie. Il a été autorisé à la vente pour cette maladie au Canada et aux États-Unis. Bien que la commission européenne ait accordé son feu vert pour sa mise sur le marché, il a été refusé par l'Agence européenne des médicaments en avril 2009 pour traiter la fibromyalgie, celle-ci jugeant son efficacité insuffisamment démontrée. En effet le traitement n'a pas été reconnu comme efficace à court et à long terme. Les "améliorations" observées ne seraient pas dues au produit, et le bénéfice que le médicament "pourrait" apporter n'est pas suffisant en regard des risques qui eux sont bien réels. De nombreux témoignages rapportent des effets indésirables croissants et conséquents. 32 % des patients souffrant de fibromyalgie ayant répondu au départ à la prégabaline n'ont pas pu maintenir cette réponse avec le traitement continu.

Le Neurontin est basé sur une molécule similaire (Gabapentine) et fut recommandé pendant un temps pour la fibromyalgie. Il est également contesté pour des effets secondaires également forts.

En 2004 (pour Neurontin) et en 2009 (pour le Lyrica notamment) ont éclaté deux scandales, ayant pour sources des études scientifiques truquées et frauduleuses. Celles-ci auraient été créées de toutes pièces pour démontrer une efficacité de ces produits, qui n'existerait pas.

Duloxétine

Pour les mêmes raisons que le Lyrica, l'Agence européenne des médicaments a refusé la mise sur le marché pour la Fibromyalgie de la Duloxétine (médicament Cymbalta/Xeristar) : « Le CHMP avait des réserves dans la mesure où l'efficacité de Cymbalta/Xeristar dans le traitement de la fibromyalgie n'avait pas été démontrée de façon suffisante. Le CHMP a considéré que dans les études de courte durée l'effet de Cymbalta/Xeristar était trop faible pour être pertinent pour les patients : l'amélioration des symptômes n'avait pas été clairement démontrée et les effets modérés de Cymbalta/Xeristar pouvaient être dus à son effet d'amélioration de l'humeur des patients. Le CHMP a également conclu que l'étude de longue durée était insuffisante pour montrer l'efficacité du médicament et qu'il serait nécessaire de mener une étude de longue durée comparant Cymbalta/Xeristar à un placebo. Le CHMP a alors émis un avis indiquant que les bénéfices de Cymbalta/Xeristar pour le traitement de la fibromyalgie n'étaient pas supérieurs aux risques qu'il comporte. Le CHMP a donc recommandé le refus de la modification à l'autorisation de mise sur le marché ». Quatre essais, indépendants du Laboratoire Lilly, n'auraient pas permis d'améliorer l'état des patients souffrant de fibromyalgie.

Milnacipran

Le Milnacipran, utilisé pour le traitement de la dépression sous le nom commercial Ixel, et produit par les Laboratoires Pierre Fabre, a obtenu l'autorisation de la Food and Drug Administration aux États-Unis, pour le traitement de la fibromyalgie. Selon une publication de l'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé datée de février 2008, « les premières données laissent penser que le milnacipran serait bénéfique chez certains patients atteints de fibromyalgie, mais son utilisation pourrait être limitée par ses effets indésirables. Davantage d'études sont nécessaires pour évaluer l'innocuité et l'efficacité du milnacipran, déterminer la posologie optimale, confirmer la durée des effets positifs et préciser le rôle de ce médicament par rapport à d'autres traitements contre la fibromyalgie et en association avec ceux-ci. ».

Cette agence déclare que lors d'une étude de phase II, 17 des 18 patients ayant abandonné en raison d'effets indésirables se trouvaient dans les groupes sous milnacipran. En moyenne 30 à 35 % des patients se retirent des tests sur le Milnacipran, majoritairement ceux ayant le médicament et non un placebo (ce qui pourrait sous-entendre des effets secondaires importants, ou une inefficacité du produit). L'agence canadienne déplore des études faibles au niveau de la méthodologie, une absence de comparaison à d'autres médicaments, des taux de retrait élevés, et plus importants chez les patients avec milnacipran que ceux avec un placebo.

Une demande d'agrément du Milnacipran pour la fibromyalgie auprès de l'Agence européenne des médicaments est à l'étude.

Soutien psychologique

La fibromyalgie causant une douleur chronique et difficilement atténuée de façon stable, le patient peut présenter un état dépressif voire déclarer une dépression. Un soutien psychologique peut s'avérer un complément efficace. La prise en compte des conséquences psychiques peut comporter :

- écoute active par un psychiatre, psychanalyste, psychologue ou psychothérapeute ;
- une proposition d'exercices - différentes approches de la relaxation, détente en eau chaude, méthode Feldenkrais, etc. ;
- séjour en lieu calme avec repos.

L'ensemble de ces pratiques visent à aider le malade à "accepter" son état, faire le deuil de sa vie avant la maladie, mais ne constitue pas à elles seules une solution.

Régime alimentaire

À noter que certaines personnes affectées ont constaté une rémission partielle en suivant un régime strict sans gluten. Cela pourrait être lié à une inflammation spécifique de l'appareil digestif générant des toxines particulières, mais cela reste éminemment conditionnel. Cela pourrait également être lié au rôle de la sérotonine dans l'allergie au gluten aggravée (la réaction immunitaire de l'allergie provoque la destruction de sérotonine, ce qui peut causer des symptômes similaires à la fibromyalgie et peut être aisément confondu), une autre étude prouvant la rémission de diverses formes de maladies neuronales après une diète sans gluten pour des patients allergiques.

Il existerait un nombre relativement visible de personnes à la fois fibromyalgiques et allergiques au gluten.

Traitements complémentaires

Le tai-chi-chuan, sorte de gymnastique chinoise basée sur des mouvements lents, semble efficace sur les symptômes de la fibromyalgie, même si un effet placebo ne peut être exclu du fait de l'absence de comparaison en aveugle.

En complément du traitement conventionnel, l'acupuncture fonctionne également, testée sur plusieurs patients, mais les résultats des études demeurent discutés.

Le parfait alignement des structures dentaires, tel que cela est entendu au sens ostéopathique peut modifier la symptomatologie du syndrome fibromyalgique-like. Ce traitement purement mécanique semble apporter au minimum un confort occlusal, tout en ayant l'avantage d'éviter des médications à long terme.