

Fibromyalgie

conseils pour mieux vivre la maladie au quotidien

Définitions de la Fibromyalgie

- La fibromyalgie est une pathologie complexe qui se caractérise par l'apparition de douleurs musculaires diffuses, chroniques et multiples et par une fatigue accompagnée de troubles du sommeil.
- La fibromyalgie est reconnue en tant que maladie depuis 1992 par l'Organisation mondiale de la Santé.
- La fibromyalgie touche environ 1 à 3 % de la population.
- Elle concerne majoritairement des femmes (80%) entre 30 et 50 ans.
- Les douleurs musculaires diffuses sont les principales manifestations de la Fibromyalgie.
- Les troubles du sommeil et la fatigue sont deux autres manifestations importantes de la Fibromyalgie.

Des conseils très simples permettent de mieux vivre le quotidien

Bien dormir

Pour soulager les personnes atteintes de Fibromyalgie qui présentent des troubles du sommeil, plusieurs conseils permettent de mieux dormir.

Adopter des horaires de sommeil réguliers

- Eviter des heures de coucher et de lever trop variables facilite le sommeil.
- Se lever tous les jours à la même heure, même le week-end, permet de garder le même rythme de veille et de sommeil.

Se réveiller à son rythme

Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.

Pratiquer un exercice physique en journée

- Pratiquer un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement.
- Mieux vaut éviter de pratiquer un exercice physique en soirée, en particulier avant d'aller dormir.

Eviter les excitants après 15 heures

- Café, thé, cola, et vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.
- Eviter l'alcool et le tabac le soir. La nicotine retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger.
- L'alcool favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents. De plus, c'est un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes, comme l'apnée ou les ronflements.

Faire un dîner léger, au moins 2 heures avant le coucher

- Privilégier les aliments à base de glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes), qui favorisent le sommeil car ils permettent une meilleure régulation des apports tout au long de la nuit.
- Les produits laitiers sont également conseillés le soir.
- Éviter les fritures et les graisses cuites.
- Ne pas sauter le repas du soir sous peine de risquer une fringale en seconde moitié de nuit.

Se ménager un environnement favorable au sommeil

- Maintenir une température dans la chambre aux alentours 18°C et bien l'aérer.
- Faire l'obscurité dans la chambre, qui favorise le sommeil profond.
- L'hormone du sommeil, la mélatonine, est sécrétée dans l'obscurité.
- Prendre soin de sa literie et la changer régulièrement.
- Le lit doit être un espace exclusivement réservé au sommeil, à l'exception de l'activité sexuelle.

Favoriser les activités calmes et la relaxation en fin de journée

- Éviter un travail intellectuel juste avant le sommeil.
- La lumière vive, le travail ou les jeux sur ordinateur entraînent des difficultés d'endormissement.
- Au moins 30 minutes avant le sommeil, réserver une période de calme et de relaxation.
- Instaurer son propre rituel d'endormissement permet de s'endormir en douceur, naturellement.

Se coucher dès les premiers signes de sommeil

Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, clignements des yeux signifient qu'il est temps d'aller dormir.

Pratiquer une activité physique

- Un malade atteint de Fibromyalgie doit tout mettre en oeuvre afin de bouger le plus souvent possible.
- Une des mesures fondamentales de la prise en charge d'un malade atteint de Fibromyalgie est de maintenir une activité physique, ceci bien entendu dans les limites de ces capacités.
- Pratiquer des mouvements quotidiens peut même être considéré comme un des traitements de la maladie.
- La pratique d'une activité physique ou sportive est donc fortement conseillée.

Le réentraînement à l'effort

- Il est indispensable d'envisager une rééducation à l'effort car les personnes atteintes de fibromyalgie présentent souvent une diminution de leur force musculaire accompagnée d'une amyotrophie, ainsi que d'une accélération de la fréquence cardiaque.
- Le réentraînement à l'effort s'effectue après un bilan cardiaque comprenant le plus souvent une épreuve d'effort.
- Plusieurs exercices, appelés exercices dynamiques globaux, peuvent être proposés comme la marche sur un tapis roulant par exemple ou du rameur.
- Il est parfois impossible d'effectuer ce type d'activité : dans ce cas, d'autres exercices limités à certains groupes musculaires peuvent être proposés.

Lutter contre le stress

Lutter contre le stress demeure primordial pour les malades atteints de Fibromyalgie.

Relaxation

Les techniques de relaxation permettent d'appivoiser le stress.

Yoga

- Faire vingt minutes de yoga par jour serait très efficace pour lutter contre le stress, d'après les résultats d'une étude américaine réalisée par des chercheurs de l'École de médecine d'Harvard. L'équipe du Dr. Benson a découvert que les techniques du yoga agissent directement sur l'expression des gènes liés au stress.
- Pour les besoins de ces travaux, 58 personnes ont été suivies. Plusieurs d'entre elles pratiquaient le yoga, mais aussi le tai-chi, et d'autres n'en avaient jamais fait.
- Les résultats ont montré que les personnes qui pratiquent quotidiennement une technique de méditation ou de relaxation "activent" différemment leurs gènes liés au stress. Selon les auteurs de l'étude, leur cerveau serait entraîné de telle façon qu'elles réagiraient à un état d'anxiété de façon inverse aux personnes qui ne font pas de yoga. Les adeptes de longue date de ces techniques "contrôleraient" ainsi 2.200 gènes différents.
- Vingt minutes de relaxation ou de méditation par jour suffiraient à lutter activement contre le stress, et donc contre les maladies qui y sont liées.

Prendre un bain chaud le soir

Prendre un bain chaud le soir peut permettre de se relaxer.

Appliquer des compresses chaudes sur les points douloureux

Appliquer des compresses chaudes sur les points douloureux calme les douleurs

Effectuer des auto massages

Effectuer des auto massages sur les zones douloureuses permet de provoquer un soulagement.