

## Comment la fibromyalgie est-elle diagnostiquée?

Il n'existe pas de test précis pour diagnostiquer la fibromyalgie. Comme ses symptômes chevauchent ceux d'autres affections, son diagnostic s'effectue par élimination.

La douleur n'apparaît pas sur les clichés radiographiques ni dans le sang. Qui plus est, hormis d'avoir l'air fatigué, les patients atteints de fibromyalgie n'affichent aucun symptôme visible. Ainsi, l'établissement du diagnostic doit se faire par élimination des autres affections possibles, et peut prendre un certain temps. Il faut donc s'armer de patience.

Cela dit, quand on est aux prises avec une douleur chronique généralisée depuis longtemps, on veut savoir pourquoi. On veut un diagnostic, pour pouvoir commencer un traitement aussitôt que possible. C'est tout à fait normal.

Bien qu'il n'existe pas de test de dépistage précis, la fibromyalgie est assortie de critères diagnostiques officiels. Ainsi, votre médecin :

1. **prendra note de vos symptômes** (le principal symptôme est une douleur musculaire chronique généralisée durant plus de 3 mois) et de vos **antécédents médicaux**;
2. **effectuera un examen physique** pour déterminer les sièges de la douleur et la présence de points sensibles;
3. **commandera des épreuves de laboratoire et des analyses sanguines** propres à vos antécédents médicaux, pour écarter la présence d'autres affections et se rapprocher ainsi d'un diagnostic exact. Il commencera sans doute par une simple prise de sang visant à exclure la possibilité d'une infection ou de troubles thyroïdiens.

**On peut effectuer d'autres épreuves, selon votre cas particulier.**

Rappelez-vous que le diagnostic d'une autre affection n'écarte pas nécessairement la présence de fibromyalgie, et vice-versa.

### Ce que vous pouvez faire

Il va sans dire qu'un diagnostic ne peut être posé sans l'aide de votre médecin. Vous pouvez toutefois faire un bon travail préliminaire avant votre prochain rendez-vous. Commencez par remplir le questionnaire sur la douleur, noter tous vos symptômes et les comparer aux symptômes officiellement reconnus de la fibromyalgie.

Puis, consignez tout changement de votre état physique et tous les facteurs qui déclenchent, aggravent ou atténuent vos symptômes. Prenez note de tous les autres symptômes que vous ressentez, des maux de tête aux troubles digestifs. N'oubliez pas d'apporter tous les flacons de médicaments d'ordonnance, de vitamines ou de remèdes naturels que vous prenez. En fournissant le plus d'information possible à votre médecin, vous lui permettrez de mieux évaluer votre état et de poser le bon diagnostic.

### Peut-on guérir ou traiter la fibromyalgie?

Bien que la fibromyalgie soit incurable, il y a de plus en plus d'espoir pour ceux qui vivent avec cette affection. Deux médicaments ont été autorisés par Santé Canada pour le soulagement de la douleur.

Les médecins peuvent recourir à divers médicaments pour traiter la douleur, mais seuls 2 agents sont actuellement approuvés au Canada pour soulager la douleur fibromyalgique : la prégabaline (Lyrica) et la duloxétine (Cymbalta).

- La prégabaline (Lyrica) peut contribuer à soulager la douleur associée à la fibromyalgie. Ses principaux effets secondaires comprennent étourdissements, somnolence, gain de poids, sécheresse buccale, vision brouillée, enflure des extrémités (œdème périphérique), constipation, troubles de concentration, manque d'énergie, faiblesse musculaire et troubles de mémoire.
- La duloxétine (Cymbalta) peut contribuer à soulager la douleur associée à la fibromyalgie. Ses principaux effets secondaires comprennent nausées, maux de tête, sécheresse buccale, insomnie, fatigue, constipation, diarrhée, étourdissements, somnolence, transpiration excessive (hyperhydrose) et diminution de l'appétit.

Vous et votre médecin choisirez ensemble le médicament et la dose qui vous conviennent le mieux. Pour optimiser l'efficacité de votre traitement, tâchez d'en apprendre le plus possible au sujet de la fibromyalgie, de poser des questions et de participer à la prise des décisions relatives à votre état.

Quel que soit le médicament prescrit, vous devez suivre les directives du médecin à la lettre. Celui-ci vous dira à quel moment le prendre, et à quelle dose; il se peut qu'il modifie votre traitement selon vos besoins particuliers. N'oubliez pas que vous ne devez pas cesser de prendre votre médicament à moins d'effets secondaires graves, et ce, uniquement après en avoir discuté avec votre médecin.

En prenant le médicament qui convient pour aider à soulager la douleur et en adoptant de saines habitudes de vie, vous pourrez profiter pleinement de la vie. En outre, à mesure que la fibromyalgie devient plus reconnue en tant qu'affection médicale réelle – par le corps médical, en milieu de travail et par la société – les recherches se poursuivent pour en élucider les causes et trouver des traitements, ce qui vous donne de l'espoir, à vous et aux autres Canadiens qui vivent avec cette affection.

### **Vous et votre médecin**

Afin d'établir le diagnostic de fibromyalgie et d'entreprendre un traitement contre la douleur, vous devez apprendre à communiquer et à collaborer avec votre médecin.

Dans la plupart des cas, vous pouvez consulter votre médecin de famille, avec qui vous pourrez décider ensemble de la marche à suivre pour soulager vos symptômes.

### **Savoir nommer vos symptômes**

Vous connaissez votre corps mieux que quiconque. La douleur et les autres symptômes que vous ressentez sont tout à fait réels. En utilisant les bons outils et les bons mots

pour décrire votre douleur, vous pourrez mieux expliquer votre état à votre médecin.

Certains sont mal à l'aise de tout révéler à leur médecin, par crainte d'avoir l'air de se plaindre. Or, votre médecin ne peut pas vous aider s'il ne connaît pas tout de votre situation. Ne minimisez pas vos symptômes; décrivez-les de façon claire, précise et factuelle. Lors de vos rendez-vous, posez des questions et prenez des notes.

Malgré sa compassion et son éducation, votre médecin ne songera peut-être pas d'emblée à la fibromyalgie lorsque vous lui décrierez vos symptômes. N'oubliez pas qu'il s'agit d'une maladie bel et bien réelle, et de plus en plus reconnue. Elle est assortie de critères diagnostiques officiels, mais aussi de symptômes complexes qui peuvent chevaucher ceux d'autres affections.

### **Qu'en est-il de la médecine alternative?**

Si vous souffrez de fibromyalgie, vous devez prendre soin de votre corps et de votre esprit. Peut-être avez-vous déjà songé à la médecine alternative. Or, avant d'amorcer toute thérapie non médicale, assurez-vous d'être bien renseigné et de consulter votre médecin.

En explorant les différentes options complémentaires qui s'offrent à vous, vous prendrez sans doute connaissance de divers traitements alternatifs pour la fibromyalgie.

Thérapie	Description
Acupuncture	Insertion de petites aiguilles à des endroits précis du corps pour soulager la douleur ou prévenir certains troubles de santé.
Pensée positive (thérapie corps-esprit)	Méditation, relaxation, imagerie, hypnose, entraînement autogène (auto-hypnose), yoga, thérapie cognitivo-comportementale.
Rétroaction biologique ( <i>biofeedback</i> )	Utilisation d'instruments pour mesurer et moduler des activités biologiques telles qu'ondes cérébrales, fréquence cardiaque et perception de la douleur.
Massage	Manipulation des muscles visant à améliorer la circulation, à soulager la douleur et à favoriser la relaxation.
Tai-chi	Pratique chinoise de mouvements corporels selon un enchaînement continu, lent et extrêmement précis, d'origine très ancienne.
Chiropratique	La chiropratique se fonde sur le principe voulant que le corps possède une forte capacité d'autoguérison, et que la structure (notamment la colonne vertébrale) et les fonctions corporelles agissent de pair. L'objectif du traitement chiropratique est de normaliser le lien entre la structure et les fonctions corporelles. Les chiropraticiens travaillent par manipulations de la colonne, parfois appelées <i>ajustements</i> .
Magnétothérapie	L'application d'aimants sur la peau crée un champ magnétique qui soulage la douleur.
Oxygéno-thérapie hyperbare	Administration d'une grande quantité d'oxygène aux organes et aux tissus dans un caisson pressurisé.
Ostéopathie	L'ostéopathie repose sur le principe selon lequel chaque structure corporelle soutient les fonctions du corps. Si une structure est lésée, déplacée ou ne fonctionne pas correctement, le corps n'est pas à son meilleur. Les ostéopathes repèrent les régions déficientes et tentent d'en rétablir la fonction normale.
Réflexologie	Soulagement de la douleur par application d'une pression en certains points du corps (pieds et mains).

## **Habitudes de vie**

Mis à part les médicaments, il existe une multitude de moyens simples de gérer la douleur, par exemple, en prenant le repos dont vous avez besoin ou en commençant graduellement à vous adonner à une activité physique régulière.

## **Douleur et sommeil**

De nombreuses personnes aux prises avec la fibromyalgie ont souvent de la difficulté à dormir en raison de la douleur. Si votre douleur vous cause des troubles du sommeil, sachez que vous n'êtes pas seul.

La douleur pourrait vous priver du sommeil profond et reposant dont votre organisme a besoin. Au cours de la nuit, le sommeil passe par différents stades : les stades 1 et 2 correspondent au sommeil léger, et les stades 3 et 4, au sommeil profond. Des études ont révélé que, chez les patients atteints d'affections entraînant de la douleur chronique – telles que la fibromyalgie –, la durée des stades de sommeil profond est moins longue.

La douleur peut également vous causer de la difficulté à vous endormir le soir ou vous réveiller durant la nuit. En raison de ces perturbations de votre sommeil, vous pourriez vous sentir fatigué et avoir l'impression que votre sommeil n'a pas été réparateur.

En outre, une mauvaise nuit de sommeil peut vous rendre plus sensible à la douleur le lendemain. Et une douleur accrue durant la journée peut perturber votre sommeil la nuit suivante, et ainsi de suite, créant un véritable cercle vicieux.

Si vous êtes aux prises avec des troubles du sommeil, vous devriez en parler avec votre médecin, afin de choisir le traitement qui vous convient le mieux.

Il existe une multitude de moyens simples de gérer la douleur, par exemple, en prenant le repos dont vous avez besoin ou en commençant graduellement à vous adonner à une activité physique régulière.

## **Sommeil**

Si vous souffrez de fibromyalgie, il est primordial de bien dormir. En plus d'être essentiel pour la santé, un sommeil réparateur vous permet d'être à votre meilleur.

Saviez-vous que de 60 à 90 % des personnes atteintes de fibromyalgie ont du mal à dormir?

Une bonne nuit de sommeil, c'est vital. Lorsque vous dormez, votre corps produit une hormone qui aide à réparer les muscles. Un manque de sommeil normal abaisse la

production de cette hormone, ce qui peut endolorir les muscles.

Voici quelques trucs pour favoriser une bonne nuit de sommeil :

### **Créez un espace calme et serein :**

- Dormez sur une surface confortable – idéalement, un matelas ferme avec plateau-coussin.
- Trouvez l'oreiller qui vous convient; par exemple, un oreiller cervical, qui épouse la tête et soutient le cou.
- Tamisez les lumières et réduisez le bruit au minimum.
- Gardez votre chambre en ordre et libre de tout fouillis, pour éviter les distractions.

### **Préparez-vous à dormir :**

- Prenez un bain chaud.
- Reposez-vous le corps et l'esprit en faisant une activité calme de 30 à 60 minutes avant le coucher.
- Évitez l'alcool, le sucre et la nicotine.
- Évitez la caféine dans les 8 heures précédant l'heure du coucher. N'oubliez pas que le chocolat et la plupart des boissons gazeuses contiennent de la caféine.
- Si vous avez du mal à décrocher, écoutez de la musique douce, faites des exercices de relaxation ou répétez un mantra.

### **Positions pour dormir :**

- Si vous avez des maux de dos, couchez-vous sur le côté, un oreiller entre les genoux.
- Évitez de dormir sur le ventre; cette position peut imposer un stress au dos et au cou.

### **Activité physique**

Il est fortement recommandé aux personnes souffrant de fibromyalgie de faire de l'exercice régulièrement – même s'il ne s'agit que d'une courte promenade autour du pâté de maisons.

Malheureusement, la fibromyalgie s'accompagne souvent d'une baisse de l'activité physique due à la douleur. L'ironie, c'est qu'une meilleure forme physique contribue à soulager la douleur. En outre, l'exercice fortifie les os et les muscles, tout en améliorant la santé cardiovasculaire, l'énergie, la vigilance et l'humeur.

Avant d'amorcer un programme d'exercice, consultez votre médecin pour déterminer le type d'activité qui vous convient. Et n'oubliez pas d'y aller graduellement, à votre rythme, sans jamais vous surmener. Vous pouvez débuter par une marche d'aussi peu

que 1 ou 2 minutes, puis en augmenter la durée au fil du temps. Mieux vaut commencer lentement que pas du tout!

## **Diverses formes d'exercice se sont révélées bénéfiques aux patients atteints de fibromyalgie :**

### ***La marche***

La marche est un excellent exercice dont les bienfaits sont démontrés. D'autant plus qu'elle est sécuritaire, abordable et accessible presque n'importe où. En outre, des études indiquent que même la marche de faible intensité peut amoindrir la douleur et améliorer l'amplitude de mouvement. Tout ce dont vous avez besoin pour vous y mettre, c'est d'une bonne paire de chaussures de marche.

### ***L'entraînement cardiovasculaire***

Les activités aérobiques comme le vélo et la danse sont une excellente façon de renforcer les muscles. En effet, les patients atteints de fibromyalgie disent ressentir moins de sensibilité lorsqu'ils pratiquent un exercice d'intensité modérée au moins 2 fois par semaine. Souvent, le simple fait de sortir de la maison pour faire du vélo ou assister à un cours avec un ami fait un bien énorme!

### ***Activité aquatique***

L'exercice en milieu aquatique peut également être extrêmement thérapeutique. L'eau crée une résistance, ce qui contribue à tonifier les muscles. En plus, l'eau enveloppe le corps et permet un entraînement tout en douceur, sans l'effort et le stress imposés par d'autres formes d'exercice. Qu'il s'agisse d'un cours d'aquaforme ou de la nage en longueur, les activités aquatiques peuvent réduire l'intensité des symptômes tout en améliorant la forme.

Si vous souffrez de fibromyalgie et que l'exercice en milieu aquatique vous intéresse, renseignez-vous sur la température de l'eau et du milieu environnant. Les piscines bien chauffées sont préférables, car la chaleur est moins susceptible d'aggraver les symptômes. Vous serez donc plus enclin à poursuivre votre entraînement.

### ***Tai-chi, yoga et étirements***

Le tai-chi, le yoga et les étirements conviennent à merveille aux patients atteints de fibromyalgie. De faible intensité, ils font appel à des mouvements lents et doux, que chacun peut exécuter à son rythme. De plus, ils favorisent la détente – un autre bienfait énorme.

Rappelons à nouveau qu'il est important de commencer lentement et d'y aller graduellement. Débutant ou avancé, vous vous sentirez prendre des forces à mesure que vos articulations s'assouplissent au fil des séances d'entraînement.

Il existe une multitude de moyens simples de gérer la douleur, par exemple, en prenant le repos dont vous avez besoin ou en commençant graduellement à vous adonner à une activité physique régulière.

## Gestion du stress

Apprenez à vous détendre... Vous ne pourriez vous offrir un plus beau cadeau. En effet, le stress libère des substances chimiques qui peuvent accentuer la douleur et la fatigue.

À certains moments, les patients atteints de fibromyalgie peuvent éprouver beaucoup d'émotions et de stress face à ce qu'ils vivent. Or, l'état émotionnel peut avoir des conséquences physiques; le stress peut même provoquer ou aggraver les symptômes.

Il est essentiel de composer avec les facteurs de stress externes – travail, couple, responsabilités familiales – et d'apprendre à mieux communiquer. Les personnes atteintes de fibromyalgie se verront peut-être discuter avec leur patron, mettre fin à une relation « toxique » ou dire « non » à un être cher pour pouvoir veiller à leurs propres besoins et trouver une paix intérieure.

D'innombrables recherches ont été faites sur la réduction du stress au cours des dernières années, montrant l'utilité de techniques comme la respiration profonde, la méditation, la relaxation et la visualisation, surtout au coucher. En plus de procurer une sensation de sérénité, elles favorisent la libération d'endorphines, réduisant ainsi tension et douleur.

Bref, toute activité qui favorise la détente – lecture, musique apaisante, bain chaud, aromathérapie, prière, méditation ou pensée positive – vous sera bénéfique. Et surtout, riez! Riez tous les jours!

## Alimentation

Qui mange mieux se sent mieux, point à la ligne. En adoptant une saine alimentation, vous dormirez mieux la nuit et fonctionnerez mieux le jour.

On ne saurait trop insister sur l'importance d'une alimentation équilibrée. Essentielle pour une bonne santé, elle peut en outre aider les personnes atteintes de fibromyalgie à mieux composer avec la douleur.

Le diagnostic de fibromyalgie donne souvent suite à un mode de vie plus sédentaire. À cause de leurs symptômes, les patients sont moins actifs, et brûlent donc moins de calories. Qui plus est, ils sont parfois portés à « manger leurs émotions ». Une saine alimentation peut donc constituer un bon point de départ pour ceux qui bougent moins en raison de la douleur.

## Bien manger

Bien manger signifie consommer une abondance d'aliments entiers – fruits et légumes frais, poisson, viandes maigres, légumineuses, œufs, yogourt, noix, produits multigrains

– ainsi que des aliments riches en fibres, en antioxydants, en vitamines, en minéraux et acides gras essentiels.

## **Planification des repas**

La clé du succès pour manger sainement? Planifier des repas équilibrés sans que ce ne soit une corvée. Le Guide alimentaire canadien (TÉLÉCHARGER) est une excellente référence. Il offre des idées-repas faciles et rapides, ainsi qu'une foule de conseils et de trucs, entre autres pour économiser à l'épicerie et bien lire les étiquettes. Il peut également se révéler utile de consulter une nutritionniste, qui saura élaborer une diète adaptée à vos besoins particuliers ainsi qu'à ceux de votre famille.

## **L'eau, source de vie**

Il est également important de demeurer bien hydraté. Le corps humain perd de l'eau tout au long de la journée, et ses réserves doivent être comblées. On devrait tous boire de 6 à 8 verres d'eau par jour. Les fruits et légumes frais, de même que d'autres aliments et boissons, peuvent aussi fournir de l'eau. Sachez toutefois que l'alcool et la caféine déshydratent. Optez donc pour des options plus saines, comme les tisanes et les jus de fruits frais.

## **Sensibilité aux aliments**

Environ 10 % des patients atteints de fibromyalgie disent éprouver une sensibilité à certains aliments. Or, des études ont démontré que le fait d'éliminer certains ingrédients retrouvés dans de nombreux aliments transformés, comme le glutamate monosodique et l'aspartame, peut aider à atténuer les symptômes gastro-intestinaux chez certains individus.

Si vous croyez avoir une sensibilité à un aliment, consultez votre médecin. Il pourra vous aider à vérifier si l'aliment en question provoque une réaction ou non. Vous devrez peut-être l'éliminer de votre alimentation pendant quelque temps, puis le réintroduire pour voir si la réaction revient.

## **Collations**

Les collations sont un excellent moyen de combler les 5 à 10 portions quotidiennes recommandées de fruits et légumes, de fibres et d'autres nutriments essentiels. Il existe une foule de combinaisons à la fois savoureuses et nourrissantes : crudités et humus, tranche de pain à grains entiers tartinée de beurre d'arachides ou d'amandes, boisson fouettée aux bananes et au yogourt.

Pour ceux qui doivent s'absenter de la maison durant la journée, il suffit d'un brin de planification. Un mélange de noix, de raisins et de céréales, ainsi que des crudités ou des tranches de pomme accompagnés d'un morceau de fromage, ne sont que quelques exemples de collations qui se préparent et s'emportent facilement.

Vous trouverez d'autres suggestions sur le site web du Guide alimentaire canadien.

Évitez les aliments vides, qui sont beaucoup plus riches en calories provenant de lipides et de glucides qu'en valeur nutritive. On connaît bien les coupables : boissons gazeuses, grignotines telles que croustilles, bonbons et chocolat au lait, biscuits, gâteaux, beignes, etc.

## Restaurants

Quel plaisir de sortir manger au restaurant! On n'a rien à préparer à la maison et on a l'occasion de socialiser avec amis et famille. Optez pour des endroits où l'on sert des repas appétissants et fraîchement préparés, en prenant soin de demander qu'on mette les sauces et vinaigrettes à côté. Bon appétit!

Évitez le plus possible le prêt-à-manger et les repas-minute. Ces aliments sont généralement surtransformés, et même les « options santé » sont remplies de calories et de matières grasses, et dépourvues de vitamines et de minéraux essentiels.

## Suppléments

En règle générale, il est sage de consulter un médecin ou un pharmacien avant de prendre toute vitamine autre qu'une multivitamine, pour s'assurer qu'il n'y ait pas d'interaction avec d'autres médicaments.

Vu leur risque accru d'ostéoporose, les femmes qui souffrent de fibromyalgie doivent être particulièrement vigilantes, et consommer suffisamment de calcium et de magnésium.

## Tabac, alcool et autres substances

Les personnes atteintes de fibromyalgie doivent tout mettre en œuvre pour bien dormir, entre autres, éviter les substances comme le tabac, l'alcool et la caféine.

Ceux qui sont aux prises avec une douleur chronique cherchent parfois à se soulager au moyen de diverses substances – tabac, alcool et autres – croyant à tort qu'elles se sentiront mieux. Or, ces substances peuvent nuire au sommeil et ainsi aggraver la douleur.

La **nicotine** est un stimulant qui peut perturber le sommeil, en plus d'accroître le risque d'une multitude de troubles de santé : cancer, maladies du cœur, AVC, ostéoporose, emphysème, bronchite, fausse couche et plusieurs autres.

Si vous fumez, il est temps d'arrêter. Consultez votre médecin dès aujourd'hui pour discuter d'un plan d'abandon du tabac.

Résistez à la tentation de recourir à l'alcool pour soulager douleur et tension – physique ou mentale – car il peut provoquer des réveils nocturnes.

La caféine est une autre substance stimulante pouvant perturber le sommeil. Évitez les boissons caféinées dans les 8 heures précédant le coucher, voire même complètement. Optez plutôt pour une tisane, comme la verveine.

## Composer avec la douleur – le rôle du patient

Certains jours, la fibromyalgie peut être plus difficile à vivre que d'autres. Malgré tout, il faut trouver des stratégies pour composer avec la douleur au quotidien.

Comme la fibromyalgie est une affection chronique et permanente, les patients doivent se prendre en main. Ils doivent en apprendre le plus possible sur leur maladie et faire le suivi de leurs symptômes.

**Mise en garde :** Reportez-vous à des sources d'information fiables, comme des articles et des livres. Assurez-vous qu'ils sont recommandés ou publiés par un organisme, une association ou un professionnel de la santé reconnu. Méfiez-vous des sites web qui offrent des « remèdes » non étayés par la science ni autorisés par Santé Canada. Dans le doute, consultez votre médecin.

**Votre relation avec votre médecin** doit être un partenariat. Pour y arriver, il est important de savoir communiquer. Planifiez chaque visite, de sorte à pouvoir expliquer clairement vos symptômes ainsi que tout facteur pouvant influencer sur votre douleur. Prenez des notes sur ce que vous éprouvez au jour le jour. Il est sage de tenir un journal de la douleur, que vous pouvez apporter à chaque visite et consulter avec votre médecin.

La tenue d'un journal de la douleur est le moyen idéal de faire le suivi de sa douleur. Il permet de consigner concrètement les activités quotidiennes, le sommeil et d'autres aspects relatifs à la douleur fibromyalgique. Vous pourrez ainsi cerner les stratégies antidouleur efficaces et les changements que vous devez apporter à votre mode de vie. L'objectif est de maintenir les symptômes à un niveau stable et prévisible, de sorte à prévenir les accès de douleur intense qui vous empêchent de fonctionner et de profiter de la vie.

**Joignez-vous** à des groupes d'entraide et d'autoprise en charge, question de rompre l'isolement et de pouvoir échanger avec des personnes qui éprouvent des symptômes semblables aux vôtres. Vous y rencontrerez peut-être des gens qui ont suivi une formation en matière de traitement de la douleur, dont vous pourrez tirer parti.

**Les personnes atteintes de fibromyalgie peuvent éprouver des hauts et des bas sur le plan émotif**, outre leur douleur. Elles risquent de se sentir coupables les jours où elles sont incapables d'en faire autant que d'habitude ou qu'un de leurs proches compte sur elles. D'autres encore peuvent ressentir de la colère ou de la frustration à certains moments, et se sentir tout à fait sereines à d'autres.

Certains consultent un mentor personnel ou un psychologue pour venir à bout de leurs émotions, surtout lorsque leur état affectif est tel qu'il les empêche de prendre soin d'eux-mêmes ou nuit à leurs relations interpersonnelles. Rappelez-vous qu'une attitude positive et un renforcement positif sont indispensables pour profiter pleinement de la vie, malgré la douleur.

Météo

Les symptômes peuvent varier selon la météo. Ils peuvent être plus intenses par temps froid ou humide. Voici quelques trucs pour braver les intempéries en tout confort.

En présence de fibromyalgie, on veut tout mettre en œuvre pour soulager ses symptômes. Les jours pluvieux, gris et froids, prenez un bain chaud de 15 minutes, puis enfiler un chandail douillet et une bonne paire de bas. Il est également sage de porter des gants et de se vêtir de plusieurs épaisseurs, que l'on peut enlever au besoin une fois à l'intérieur, par exemple en magasinant. Les sachets chauffants, populaires auprès des amateurs de plein air, sont utiles pour garder les pieds et les mains bien au chaud.