

La fibromyalgie et le sport

par Bruno Chauzi

La **fibromyalgie** se manifeste par des *douleurs musculaires dans tout le corps* mais fibromyalgie et sport n'en sont pas pour autant incompatibles. La fibromyalgie peut même être **mieux** tolérée grâce à une activité physique d'intensité moyenne.

La fibromyalgie se manifeste par des douleurs diffuses, des sensations de brûlures dans les muscles de tout le corps. Ces douleurs sont accompagnées d'une sensation de profonde fatigue. 18 points sensibles sont précisément identifiés sur le corps humain. Cette maladie atteint essentiellement les femmes de 30 à 50 ans, dans la proportion de 4 femmes pour un homme.

Origines

Les causes de la maladie sont peu connues. Des cas de fibromyalgie ont été constatés après un choc émotionnel ou un traumatisme physique. Une maladie virale peut aussi provoquer l'apparition de la maladie.

Il pourrait s'agir d'une **perception anormale de l'intensité de la douleur** (une stimulation normalement indolore serait perçue comme douloureuse)

Symptômes



Les **symptômes** sont nombreux et peuvent varier d'un malade à l'autre:

- Douleurs musculaires
- Sommeil non-réparateur
- Grande sensation de fatigue
- Etat dépressif, anxiété
- Engourdissement dans les mains et les pieds

- Maux de tête
- Intestin ou vessie irritables
- Sensibilité accrue aux odeurs, aux bruits, à la lumière

Les 18 points à rechercher pour diagnostiquer une fibromyalgie



La fibromyalgie évolue lentement et se manifeste différemment d'une personne à l'autre. La fibromyalgie n'est pas mortelle car les organes vitaux ne sont pas en jeu mais les douleurs peuvent entraver l'activité physique jusqu'à rendre impossibles les gestes les plus simples. Elle peut donc vite devenir **invalidante**, des efforts de moins en moins importants devenant de plus en plus fatigants. Une spécificité de la fibromyalgie est la présence de 18 points sensibles sur le corps. Quand ces points sont pressés, une douleur est ressentie, alors que les personnes n'ayant pas de fibromyalgie ressentent une simple pression. L'image de gauche présente ces 18 points. Pour être diagnostiqué fibromyalgique, un patient doit éprouver une douleur sur 11 ou plus de ces 18 points.

Comment soigner une fibromyalgie?

Médicaments

L'origine de la douleur n'étant pas connue, il n'existe **aucun traitement spécifique**, mais certains médicaments sont utilisés avec de bons résultats

- Les antidouleurs
- Les anticonvulsivants
- Les antidépresseurs peuvent à la fois réduire la douleur et l'état dépressif
- Les somnifères peuvent avoir un effet relaxant

Vie quotidienne

- Il est très important de conserver une **activité physique** d'intensité moyenne

- Un **soutien psychologique** est indispensable
- Une bonne hygiène de vie (heures de coucher, alimentation ...) est primordiale.

L'ail et l'extrait de pépins de pamplemousse ont une action bénéfique sur les **fibromyalgies** ainsi que sur l'hypertension, sur le taux de cholestérol et sur les tendinites en luttant contre un champignon, le Candida Albicans. Par ailleurs une consommation régulière d'ail aide aussi à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang.

Lien externe: Fibromyalgie et Activités Physiques (Site Nantais de Médecine Physique et de Réadaptation, MPR)

Liens internes

Ménopause et sport: Les risques pour la santé liés à la ménopause et ses effets secondaires peuvent disparaître grâce à l'activité physique.

Courbatures: Impressions de rigidité musculaire à la fin d'un effort

Manque de fer: Un taux de ferritine bas présageant une carence en fer est un risque permanent pour les sportifs. Certains aliments permettent d'éviter une carence, synonyme d'**anémie** et d'abandon de la pratique sportive

Manque de FER ???...



Fatigue des Muscles: L'effort musculaire conduit à plus ou moins long terme à un état particulier, la fatigue. La fatigue musculaire est sans doute due à l'association de plusieurs facteurs