

QUID DE LA FIBROMYALGIE

La fibromyalgie, aussi connue sous les noms de fibromyosite, spid et de fibrosite, est une maladie chronique courante caractérisée principalement par une douleur diffuse et continue de tout le corps, un mauvais sommeil et une fatigue excessive (*épuisement anormal*).

La majorité des personnes atteintes sont des femmes chez qui les premiers symptômes apparaissent entre 20 et 50 ans. Toutefois, les hommes, les adolescents(es) et les enfants peuvent également souffrir de fibromyalgie.

Quelles sont les causes de la fibromyalgie ?

Chez certaines personnes, la fibromyalgie se développe sans cause apparente. Chez d'autres, la maladie se manifeste suite à une expérience traumatique (*accident, choc émotionnel, stress/surmenage, changements hormonaux, abus sexuel/physique durant l'enfance, maladie virale, etc.*).

À ce jour, la cause réelle de la fibromyalgie demeure inconnue. Des recherches se poursuivent actuellement afin d'identifier la ou les causes probables de ce syndrome.

Quels sont les symptômes des la fibromyalgie ?

La fibromyalgie se définit par une "collection" de symptômes et c'est la raison pour laquelle on parle d'un syndrome plutôt que d'une maladie clairement définie.

Les symptômes de la fibromyalgie peuvent varier d'une personne à l'autre et évoluer d'heure en heure ou d'une journée à l'autre.

Voici la liste des principaux symptômes :

- un sommeil non réparateur (sensation de fatigue au lever et raideurs matinales pouvant se prolonger en journée);
- troubles digestifs (*spasmes de l'estomac, de l'intestin, constipation, diarrhée, etc.*);
- maux de tête et migraines;
- symptômes augmentés en période de stress;
- douleurs amplifiées en raison de changements de température (*humidité, froid et air climatisé*);
- sensation d'enflure, d'engourdissement;
- douleurs amplifiées par un manque ou un excès d'activité physique;
- tendance à se sentir déprimé(e), anxieux(se) et triste;
- manque de concentration et pertes de mémoire; et
- fatigue et faiblesse musculaire.

Comment fait-t-on le diagnostic de la fibromyalgie ?

De plus, étant donné que les symptômes de la fibromyalgie se retrouvent également dans d'autres maladies (*notamment dans le syndrome de la fatigue chronique et l'encéphalomyélite myalgique*), c'est pourquoi le diagnostic est parfois difficile à établir.

L'histoire médicale et l'examen physique de la patiente sont essentiels avant de poser le diagnostic. Lorsque la possibilité d'autres maladies est éliminée, le diagnostic s'appuie sur deux principaux symptômes :

- une douleur généralisée pendant plus de 3 mois (*tant en haut qu'en bas de la taille, tant du côté gauche que du côté droit du corps de même que sur la face avant et arrière du corps*);

ET

- une douleur ressentie par la pression à au moins 11 des 18 points sensibles Ces points sont rarement ressentis par la patiente comme étant douloureux jusqu'à ce qu'un médecin ou un rhumatologue, qui connaît la maladie, applique une légère pression à ces endroits à l'aide de son pouce ou d'un dolorimètre.

Comment trouver un spécialiste de la fibromyalgie ?

Si vous souffrez ou croyez souffrir de la fibromyalgie, le choix d'un médecin qui connaît ce syndrome est une étape très importante. Celui-ci pourra alors vous référer à un rhumatologue, le spécialiste reconnu de la fibromyalgie.

Toutefois, ce ne sont pas tous les rhumatologues qui sont familiers avec la fibromyalgie. C'est pourquoi il peut être très utile de s'informer auprès d'une association régionale pour obtenir le nom d'un médecin ou d'un rhumatologue qui a déjà travaillé auprès de patients souffrant de la fibromyalgie.

Existent-ils des traitements pour guérir la fibromyalgie ?

À l'heure actuelle, la fibromyalgie est incurable, on ne peut en guérir. Se sont donc les symptômes qui sont traités.

Toutefois, si vous êtes atteinte de la fibromyalgie, la meilleure façon d'appivoiser la maladie est d'apprendre à gérer votre style de vie, c'est-à-dire d'être à l'écoute des signaux que vous transmet votre corps et d'adapter votre vie en conséquence.

La combinaison de chaleur, de repos, d'exercice, et de réduction ou élimination des sources de stress peuvent également contribuer à améliorer votre qualité de vie.

Les associations de personnes atteintes de fibromyalgie peuvent jouer un rôle important dans le traitement de la maladie en vous donnant de l'information sur le sujet et en vous offrant l'occasion de rencontrer d'autres personnes atteintes de fibromyalgie par l'entremise des groupes d'entraide.

Voici quelques suggestions afin de vous aider à atténuer certains symptômes de la fibromyalgie :

- Faites de l'exercice tel que la marche, la bicyclette, la natation afin de réduire la douleur et d'autres symptômes.
- Pratiquez une technique de relaxation ou de respiration afin soit de gérer votre stress et/ou de favoriser un meilleur sommeil.
- La chaleur et les massages peuvent vous aider à soulager certains symptômes d'origine musculaire.
- Pour certaines personnes, des doses modérées d'analgésiques (*tels que Aspiri***, *Ibuprof****, *Tylén***, *Adv***, *etc.*) peuvent également procurer un certain soulagement de la douleur et des raideurs musculaires.

Plusieurs médecins prescrivent des antidépresseurs parce qu'ils ne comprennent pas ou comprennent mal ce syndrome.

Toutefois, les antidépresseurs tricycliques peuvent aider certaines personnes, à réduire la douleur ainsi qu'à soulager leurs symptômes de dépression dont l'origine est bien souvent l'impact de la fibromyalgie dans leur vie.

De plus, afin de contrer les problèmes de sommeil, la prise de ce type d'antidépresseurs peut également s'avérer utile pour certaines personnes.

Cependant, d'autres personnes vont plutôt privilégier la pratique d'une technique de relaxation (*ou de respiration*) afin d'améliorer la qualité de leur sommeil au lieu de prendre ces médicaments.

Les médecines douces peuvent également soulager une variété de symptômes de la fibromyalgie que la médecine traditionnelle n'arrive pas toujours à soigner. Voici les principales médecines douces susceptibles d'apporter du soulagement aux personnes fibromyalgiques :

- l'acupuncture;
- le biofeedback (*réaction biologique*);
- la chiropractie;
- l'homéopathie;
- l'hypnothérapie;
- l'imagerie mentale;
- la naturopathie; et
- l'ostéopathie.

Comment peut-on aider les personnes fibromyalgiques ?

Comme les personnes atteintes de fibromyalgie ont l'air en bonne santé, elles sont souvent mal comprises de la part de leur employeur ou de leur famille, ce qui a pour effet d'aggraver leur état de stress et d'anxiété. Pourtant, ce n'est pas une maladie imaginaire, la douleur et la fatigue associées à la fibromyalgie sont bien réelles.

C'est pourquoi, l'écoute, la compréhension, le respect et la compassion de la part de leur entourage sont des attitudes importantes à adopter afin de les aider à faire face au quotidien. Leur offrir de l'aide pour une tâche quelconque peut également être très apprécié.