

# La fibromyalgie et vous

## Qu'est-ce que c'est?



La fibromyalgie est un problème chronique (à long terme) lié à la douleur. Les principaux symptômes sont des douleurs et une rigidité dans tout l'organisme, celles-ci étant pires le matin.

Après le réveil, cela peut prendre des heures avant que le corps se détende. La douleur associée à la fibromyalgie peut être d'intensité très variable. Elle peut être aggravée par le stress, le manque de sommeil, l'activité physique et les conditions météo. Souvent, la douleur devient pire après la pratique d'une activité et peut durer plusieurs jours par la suite. La fibromyalgie est également associée à une fatigue intense, qui peut être très incapacitante.

On doit retenir deux choses à propos de la fibromyalgie :

1) Ses manifestations diffèrent d'une personne à l'autre. Chaque patient présente la maladie de façon particulière. 2) Chaque jour est différent. Certains jours sont meilleurs, alors que d'autres peuvent être difficiles (lors des poussées).

Croyez-le ou non, les muscles ou les articulations ne présentent aucune anomalie, bien que l'on puisse penser le contraire. On croit que la fibromyalgie se manifeste parce que les nerfs et le cerveau amplifient les signaux de douleur. Par conséquent, les patients ressentent des douleurs musculaires et articulaires, alors qu'en fait, aucune lésion aux tissus ne cause ces douleurs.

La meilleure façon d'imaginer la fibromyalgie est qu'il s'agit d'un trouble de régulation de la douleur. Étant donné que le « thermostat de la douleur » de l'organisme ne fonctionne pas bien, les sensations de douleur sont amplifiées, et celles qui ne sont pas douloureuses habituellement occasionnent de la douleur.



**La fibromyalgie est un problème lié à la douleur. Le cerveau devient confus et croit que tout constitue un signal de douleur. Les choses qui ne devraient pas causer de douleur commencent à en provoquer.**

Pendant la première guerre mondiale, on a remarqué quelque chose d'étrange. Des soldats qui venaient de perdre une jambe ou un bras étaient assis dans les tentes servant d'hôpitaux; ils parlaient et fumaient. Ils auraient dû souffrir bien davantage - pensez-y - car ils venaient de perdre un membre! Cependant, le cerveau est intelligent : lorsque la douleur sévit, il envoie des signaux spéciaux pour la bloquer. Dans les cas de fibromyalgie, le problème est que le cerveau est constamment bombardé par la douleur.

## Que va-t-il m'arriver?



La fibromyalgie est un problème lié à la douleur. Parfois, on confond la fibromyalgie et l'arthrite, en raison de la douleur et de la sensibilité que ressentent les patients. Cependant, ces deux affections sont bien distinctes. L'arthrite cause des lésions et de l'enflure au niveau des articulations, alors que la fibromyalgie n'entraîne aucun changement ni dommage aux articulations, aux muscles ou aux tissus mous.

En plus de la douleur, les personnes atteintes de fibromyalgie peuvent présenter d'autres symptômes, notamment de la fatigue, des difficultés de concentration et de mémoire, de la difficulté à dormir et des changements sur le plan émotionnel. La fibromyalgie est aussi associée à d'autres affections comme les migraines, la dépression et l'anxiété, le syndrome des jambes sans repos, le syndrome du côlon irritable et le syndrome de la vessie irritable.

La cause de la douleur liée à la fibromyalgie n'est ni perceptible à l'œil nu, ni évidente. Les personnes autour de vous peuvent ne pas bien comprendre ou ne pas croire ce que vous vivez, et cela peut être frustrant.

La douleur et la fatigue attribuables à la fibromyalgie peuvent limiter ce que vous êtes capable d'accomplir. Heureusement, la maladie n'entraîne aucun dommage à long terme aux articulations ou aux autres tissus de l'organisme.

Il perd alors la capacité d'envoyer les signaux spéciaux qui bloquent la douleur. En l'absence de ces signaux, le cerveau devient confus et commence à croire que tout constitue un signal de douleur. On ne connaît pas la cause exacte de la fibromyalgie. Elle peut apparaître après un événement stressant sur le plan physique (accident de voiture) ou sur le plan émotionnel (divorce), ou encore après une infection telle qu'une maladie virale.

## Que puis-je faire?



Tout d'abord, vous devez savoir que la fibromyalgie est une maladie bien réelle. Il peut être frustrant de consulter un professionnel de la santé pour une affection pour laquelle il n'y a aucune lésion évidente. Le fait de passer des tests qui ne donnent aucune réponse peut être épuisant. N'oubliez pas que la fibromyalgie est réelle, même si elle ne peut être diagnostiquée à l'aide d'une radiographie ou d'une analyse sanguine. Qui inventerait une telle histoire?

Seul un professionnel de la santé peut établir un diagnostic de fibromyalgie. En général, le patient doit subir une évaluation et un examen exhaustifs, y compris des analyses sanguines, pour exclure d'autres maladies dont les symptômes sont semblables. Le traitement de la fibromyalgie comporte plusieurs mesures, notamment :

**Information :** Renseignez-vous sur la fibromyalgie et sur les symptômes qui y sont associés. Le site Web [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com) (en anglais seulement) constitue une excellente ressource.

**Thérapie :** Il a été démontré que la thérapie cognitivo-comportementale peut aider les patients atteints de fibromyalgie. Discutez-en avec votre professionnel de la santé.

**Exercice :** La pratique quotidienne d'exercices cardiovasculaires est un aspect important de la prise en charge de la fibromyalgie. Discutez-en avec votre professionnel de la santé.

**Sommeil :** La difficulté à dormir et le fait de ne pas se sentir reposé s'avèrent problématiques pour de nombreuses personnes atteintes de fibromyalgie. Apprenez comment améliorer votre sommeil pour commencer à vous sentir mieux.

**Prise de plusieurs médicaments :** De nombreux médicaments peuvent avoir un effet favorable sur le sommeil, la douleur et les émotions. Il peut s'agir de médicaments d'ordonnance ou en vente libre.

## Visitez RheumInfo.com



RheumInfo.com est un site Web éducatif gratuit, où vous pouvez en apprendre davantage sur la fibromyalgie et sur les traitements de cette maladie. Ce site Web est géré par le Dr Andy Thompson, rhumatologue.