

Qu'est-ce que la fibromyalgie?

La fibromyalgie est une maladie qui touche le système nerveux central (cerveau et moelle épinière) et le système nerveux autonome (fibres nerveuses de tout le corps qui régissent les processus involontaires comme la digestion et la température corporelle). La fibromyalgie stimule les fibres nerveuses et en accroît la sensibilité, ce qui provoque de la douleur et de la fatigue ainsi que des troubles du sommeil et de l'humeur.

La fibromyalgie est-elle courante?

Selon une étude canadienne, environ 3,3 % de la population est atteinte de fibromyalgie, soit 4,9 % de femmes et 1,6 % d'hommes.

Qui peut être atteint de fibromyalgie?

La fibromyalgie touche généralement les femmes jeunes ou d'âge moyen, mais elle peut également s'observer chez les hommes, les enfants et les adolescents. À peu près trois fois plus de femmes que d'hommes en sont atteintes.

Comment prévenir la fibromyalgie?

Comme on en ignore souvent la cause, la fibromyalgie est difficile à prévenir. Néanmoins, certains facteurs pourraient contribuer à son apparition :

- hérédité – comme bien d'autres maladies, la fibromyalgie a tendance à toucher les membres d'une même famille;
- traumatisme physique (p. ex., accident de voiture);
- traumatisme émotionnel (p. ex., épreuve dans la vie ou détresse psychologique);
- troubles du sommeil;
- infection (p. ex., maladie de Lyme);
- maladie auto-immune (p. ex., polyarthrite rhumatoïde, lupus ou hypothyroïdie);
- exposition répétée à l'humidité et au froid.

Quels en sont les signes et les symptômes?

La fibromyalgie se caractérise principalement par une douleur chronique et généralisée accompagnée de points sensibles, que les patients décrivent comme suit : douleur profonde et persistante rappelant celle qui accompagne la grippe. Les points sensibles sont des masses douloureuses qui se forment dans un muscle lorsque celui-ci se contracte sans se relâcher complètement. Ils touchent surtout l'avant et l'arrière du cou, la partie centrale et supérieure de l'arrière des épaules, le haut de la poitrine, les coudes, le haut des fesses, les hanches et les genoux.

Parmi les autres symptômes courants de la fibromyalgie, mentionnons :

- la fatigue;
- les troubles du sommeil (insomnie, réveils fréquents pendant la nuit, absence de sommeil profond réparateur);
- les douleurs articulaires;
- les maux de tête;
- la raideur.

Chez certains, la fibromyalgie peut également causer des troubles de la mémoire ou de la concentration, des crampes dans les jambes, de l'agitation ou une dépression.

Comment est-elle diagnostiquée?

Le diagnostic de la fibromyalgie repose généralement sur le type et le siège de la douleur, ainsi que sur la présence de points sensibles. Pour repérer ces derniers, le médecin exerce une pression sur des parties précises du corps, afin de déterminer s'il s'agit d'une zone douloureuse.

Le médecin peut également demander des analyses sanguines pour s'assurer que les symptômes ne sont pas causés par une autre affection.

Comment est-elle traitée?

La fibromyalgie peut être traitée au moyen de médicaments et de modifications du mode de vie. On peut administrer des médicaments précis contre la douleur et les autres symptômes de la maladie.

Certaines modifications du mode de vie et du comportement peuvent également contribuer à soulager la douleur causée par la fibromyalgie. Voici quelques suggestions :

- évitez les endroits bruyants;
- habillez-vous chaudement par temps froid;
- prenez des bains chauds ou appliquez un coussin chauffant sur les zones douloureuses;
- massez doucement les zones douloureuses;
- étirez doucement les muscles atteints (étirez-les pendant 30 secondes puis relâchez-les; répétez 5 fois);
- ralentissez le rythme afin de ménager votre énergie;
- apprenez des techniques de relaxation et de réduction du stress;
- favorisez votre sommeil en évitant les stimulants en soirée et en dormant dans une pièce calme et obscure;
- faites des exercices d'aérobic pour améliorer votre condition physique.

Le fait de soulager la douleur peut également réduire la fatigue, l'anxiété ainsi que les troubles du sommeil et de la concentration.

Vivre avec la fibromyalgie

Question d'optimiser l'efficacité de votre traitement, parlez ouvertement de vos symptômes avec votre médecin et participez aux décisions relatives à votre traitement. Renseignez-vous sur la fibromyalgie et sur ce que vous pouvez faire pour prendre en charge vos symptômes.

Si vous prenez des médicaments pour soulager vos symptômes de fibromyalgie, suivez à la lettre les directives de votre médecin et de votre pharmacien. Prenez-les à la même heure tous les jours et tentez d'adopter une routine pour éviter de les oublier.

Ressources

Associations de patients

- [ACTION Atlantic For People with Chronic Pain](#) (en anglais seulement)
- [La Coalition canadienne contre la douleur](#)
- [Chronic Pain Association of Canada](#) (en anglais seulement)
- [Association québécoise de la douleur chronique \(AQDC\)](#)
- [Association Québécoise de la Fibromyalgie](#)

Confédérations

- [Le Réseau canadien de l'arthrite](#)
- [La Société canadienne de la douleur](#)

Autres sites

- [La Société de l'arthrite](#)
- [La Coalition canadienne contre la douleur](#)
- [Canadian Institute for the Relief of Pain and Disability](#) (en anglais seulement)