

LA FIBROMYALGIE

LA FIBROMYALGIE

LA FIBROMYALGIE TOUCHERAIT

**PRÈS D'1 MILLION
DE PERSONNES**

EN FRANCE

8 PATIENTS SUR 10

SONT DES FEMMES

EST UNE PATHOLOGIE
TRÈS INVALIDANTE
ENCORE MAL CONNUE.

SYMPTÔMES

La fibromyalgie, ou syndrome fibromyalgique, est la pathologie douloureuse chronique diffuse la plus fréquente en France. Elle est liée à une perturbation des voies de la douleur et se caractérise par une fatigue intense, un sommeil non-réparateur et des douleurs diffuses notamment au niveau des muscles, des articulations et des tendons. Elle est souvent associée aux comorbidités de la douleur chronique comme les troubles anxieux, la dépression ou encore le sentiment d'injustice. À ces symptômes peuvent aussi s'ajouter des problèmes de céphalées, d'intestin irritable, d'acouphènes, d'intolérance au froid ou de troubles de la

concentration. Pour les patients, c'est toute la vie quotidienne qui est affectée. Une souffrance à la fois intense et invisible.

DIAGNOSTIC

La fibromyalgie est d'autant plus difficile à vivre que la plupart des malades, surtout les plus âgés, ont parfois dû attendre des

années avant qu'un diagnostic ne soit posé. Si cette pathologie est reconnue par l'OMS depuis 1992, il a fallu attendre 2006 pour sa reconnaissance par l'Académie nationale de médecine en France, et même 2010 pour que la Haute autorité de santé établisse des recommandations de prise en charge. Pendant longtemps, l'errance médicale des patients a

Points sensibles

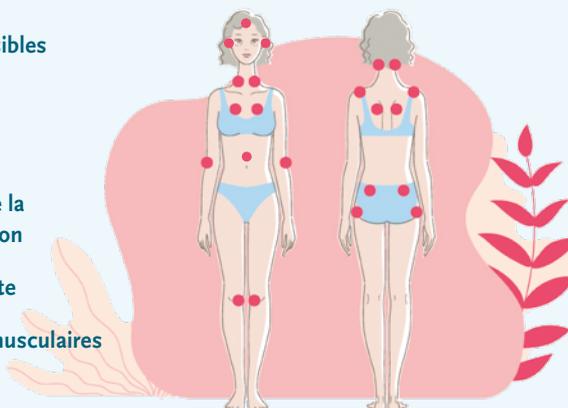
Fatigue

Insomnies

Troubles de la
concentration

Maux de tête

Douleurs musculaires



Intestin irritable

Intolérance au froid

Douleur chronique

Anxiété

Dépression

Acouphènes

**1 patient
sur 2**
souffrant de douleurs
chroniques voit sa
qualité de vie altérée

donc été la règle. Aujourd'hui, même si le diagnostic reste encore difficile à poser (ce syndrome ne s'accompagne d'aucune lésion organique), le dépistage est facilité par des outils comme le *Fibromyalgia Rapid Screening Tool*, un auto-questionnaire aisément utilisable en consultation de médecine générale. La positivité de 5 items sur les 6 permet de dépister une fibromyalgie chez des patients souffrant de douleurs diffuses depuis plus de 3 mois avec une sensibilité et une spécificité proches



de 90 %. Bien entendu, un bilan complet permettant d'écartier les pathologies susceptibles de donner le même type de douleurs doit également être réalisé.

TRAITEMENT

Si cette pathologie chronique reste mal connue et qu'il n'existe à ce jour aucun traitement curatif pour la soigner, les patients sont aujourd'hui mieux diagnostiqués et peuvent bénéficier de prises en charge multidisciplinaires qui les aident à mieux gérer leur mal.

La pratique d'exercices physiques d'aérobie, doux et réguliers, est

mise au premier plan dans la plupart des recommandations. Il peut s'agir de marche, de vélo et de natation, mais aussi de techniques de mouvement méditatif comme le yoga, le tai-chi ou le qi gong. Finalement, c'est surtout lorsque l'on associe des antalgiques bien utilisés (préventivement notamment) à des méthodes non-médicamenteuses que les patients se sentent mieux. Certains centres de soins de suite et de réadaptation (SSR) proposent aujourd'hui une prise en charge globale qui intègre plusieurs disciplines alternatives (balnéothérapie, thérapie cognitive-comportementale, groupes de parole, relaxation et réentraînement à l'effort). Enfin, la stimulation magnétique transcrânienne a quant à elle montré des résultats intéressants mais elle demeure encore difficile d'accès.

TEMOIGNAGE

« JE NE SUIS PLUS ESCLAVE DE MA DOULEUR »
JOSÉPHINE, DIAGNOSTIQUÉE FIBROMYALGIQUE EN 2002



Pendant longtemps, mes proches et mes collègues n'ont pas cru à la réalité de mes douleurs ; ils me disaient que c'était dans la tête. C'est un accident de voiture qui a tout déclenché. Sans que l'on ne sache vraiment pourquoi, j'ai commencé à souffrir dans tout mon corps. J'ai commencé à m'isoler, à enchaîner les arrêts maladie et à sombrer dans la dépression. Même après

le diagnostic, les médicaments n'ont aucun effet sur moi. Finalement, c'est une cure thermique et une prise en charge dans un centre de la douleur à partir de 2015 qui m'ont permis de remonter la pente. J'ai appris à mieux gérer mon mal et à vivre avec. La sophrologie et la méditation, que je pratique encore, m'ont beaucoup aidée. Aujourd'hui, je me ménage et je ne suis plus esclave de ma douleur.



LES ASSOCIATIONS DÉDIÉES À LA FIBROMYALGIE

Association fibromyalgie France :

Créée en 2001, elle met en place des actions avec le corps médical afin de sensibiliser sur la maladie et aider les patients et leurs proches. Elle intervient auprès des autorités publiques pour faire reconnaître la maladie auprès des plus hautes instances.

www.fibromyalgie-france.org

Association Française pour Vaincre les Douleurs (AFVD) :

Association de patients qui s'adresse aux personnes atteintes de douleurs chroniques et à leurs proches.

www.association-afvd.com

FibromyalgieSOS :

Association créée en 2005 afin de sortir les malades fibromyalgiques de l'isolement.

Elle propose un forum permettant aux patients ou à leurs proches d'échanger ainsi qu'une cellule d'écoute.

0820 220 2002 / www.fibromyalgiesos.fr

— D'après un texte de France Mutualité écrit par Aliisa Waltar