

## Fibromyalgie

**Autres noms :** fibrosite, fibromyosite

- [Points saillants](#)
- [Témoignage](#)
- [Définition](#)
- [Causes](#)
- [Symptômes - diagnostic](#)
- [Traitement](#)
- [Conséquences sur la vie quotidienne](#)
- [Participation active](#)
- [Ressources du milieu](#)

### Points saillants

---

- La fibromyalgie est un syndrome caractérisé par des douleurs généralisées au niveau des muscles et des articulations, qui durent depuis au moins trois mois; les personnes atteintes présentent également de la douleur à la palpation de certains points précis du corps.
- Les personnes atteintes peuvent également ressentir de la fatigue ainsi que divers troubles tels que anxiété, maux de tête et insomnie.
- Le traitement vise à permettre une meilleure gestion des douleurs chroniques par l'activité physique quotidienne, une bonne hygiène du sommeil et un contrôle des facteurs aggravants, notamment le stress.
- Des relaxants musculaires et certains médicaments agissant sur le système nerveux pourront, selon les cas, compléter le traitement.
- La fibromyalgie appartient à un groupe de maladies où les sensations du corps sont anormales, pour des raisons encore mal comprises.
- La fibromyalgie touche beaucoup plus de femmes que d'hommes.

### Témoignage

---

« J'avais mal à la poitrine depuis des semaines, au point d'avoir de la difficulté à lever mes bras, et je me sentais toujours fatiguée. Inquiète, je me suis rendue à l'urgence. On m'a dit que c'était simplement nerveux. Je venais de perdre mon frère et c'est vrai que ça avait été un deuil difficile. J'ai donc attendu que ça passe. Mais j'avais toujours mal : à la poitrine, dans le cou, dans le dos, aux coudes, aux chevilles. J'hésitais à aller voir mon médecin habituel. Devant une blessure qui saigne, personne ne peut mettre en doute ce que vous avez. Moi, mes douleurs, je ne pouvais pas les « prouver ». N'en pouvant plus, je me suis décidée. Quand le médecin m'a annoncé que je souffrais de fibromyalgie, j'étais presque soulagée. Pas que je sois contente d'avoir cette maladie mais au moins, je pouvais mettre un nom sur ce que je ressentais. Je n'étais pas folle! Son soutien m'a été très précieux pour continuer à vivre normalement, tout en acceptant les moments plus difficiles qu'apporte la maladie. »

### Définition

---

La fibromyalgie est une maladie chronique qui se manifeste principalement par des douleurs généralisées dans les muscles et les articulations, affectant le plus souvent les régions du dos, des épaules, de la poitrine, des bras et des jambes. On a identifié 18 points douloureux à la palpation chez les personnes souffrant de fibromyalgie.

Contrairement à l'arthrite, par exemple, la fibromyalgie n'est ni une maladie inflammatoire, ni une maladie dégénérative; elle ne cause aucune déformation et ne représente aucune menace pour la vie. Il importe de garder à l'esprit que l'intensité de la douleur ne signifie aucunement que la maladie s'aggrave ou que votre état se détériore.

La fibromyalgie fait partie d'un groupe de maladies (p. ex. : côlon irritable, céphalées chroniques, syndrome de fatigue chronique) caractérisées par des sensations anormales. Dans ces maladies, les organes eux-mêmes sont normaux, mais les sensations perçues par le système nerveux sont anormales (par exemple : au lieu d'une sensation de pression, la personne atteinte ressentira une brûlure).

## Causes

---

On ne connaît pas encore les causes de la fibromyalgie. Les chercheurs pensent à une « sensibilisation centrale » du système nerveux, qui deviendrait exagérément sensible aux sensations en provenance des organes, des muscles etc.

Très souvent, la maladie se manifeste ou s'aggrave à la suite d'un élément déclencheur: accident, perturbation émotionnelle intense, troubles du sommeil, infection virale, etc.

On constate une prédisposition familiale : le risque d'être atteint de fibromyalgie est multiplié par 8 dans les familles des personnes atteintes.

## Symptômes - diagnostic

---

Le diagnostic de fibromyalgie sera envisagé si une personne présente des douleurs généralisées depuis trois mois, et qu'au moins 11 des 18 points sensibles caractéristiques de la maladie sont douloureux. Le médecin demandera généralement certains examens pour éliminer des maladies potentiellement graves (p. ex. : arthrite rhumatoïde, thyroïdite etc.) qui peuvent être présentes en même temps que la fibromyalgie, et qui exigeraient un traitement spécifique.

D'autres symptômes peuvent également se présenter, dans la fibromyalgie :

- sensation de raideur des articulations;
- sensation d'enflure : la personne atteinte a souvent la sensation que ses articulations, ses extrémités ou ses muscles sont enflés mais, en fait, ils ne le sont pas.
- tension musculaire
- fatigue
- insomnie
- maux de tête, migraine
- intestin irritable (diarrhée, constipation, douleur abdominale, ballonnement)
- sensation de brûlure, de chaleur ou d'engourdissement
- dépression, anxiété, irritabilité

Les symptômes et problèmes de santé associés au syndrome de fibromyalgie varient d'une personne à l'autre.

## Traitement

---

Le traitement de la fibromyalgie vise avant tout à favoriser une bonne gestion des douleurs musculo-squelettiques, en améliorant l'état de santé général des muscles et du système nerveux central.

L'approche thérapeutique comporte plusieurs volets:

- Les activités physiques aérobies et les étirements, pratiqués quotidiennement, réduisent la sensibilité excessive, diminuent la fatigue et améliorent la qualité du sommeil.
- Relaxation musculaire : en plus des exercices aérobies et des étirements, les patients bénéficient beaucoup d'exercices de relaxation destinés à apprendre aux muscles à se détendre en profondeur (p. ex : méthode de Jacobson, training autogène, biofeedback), ce qui diminue la douleur et la fatigue et améliore la qualité du sommeil.
- Une bonne hygiène de sommeil (horaire régulier, peu d'alcool, prévoir un nombre suffisant

d'heures de détente avant d'aller dormir, prévoir un nombre suffisant d'heures de sommeil, etc.) peut avoir un effet très stabilisant sur le système nerveux et sur la qualité du sommeil.

- Certains médicaments peuvent être utiles, pour relaxer les muscles et pour réduire la sensibilité excessive du système nerveux.
- Éviter les facteurs aggravants tels que le stress et les perturbations émotives; dans plusieurs cas, cela peut impliquer une réévaluation du type d'emploi (à éviter : horaires irréguliers, heures supplémentaires à répétition, pression excessive à la performance, etc.); l'idéal est que la personne soit continuellement active, mais sans tension excessive.

## Conséquences sur la vie quotidienne

---

Initialement, le diagnostic de fibromyalgie peut être très perturbant, puisque la personne atteinte apprend qu'il lui faudra apprendre à composer avec cette maladie, plutôt que de s'en débarrasser définitivement à partir d'un traitement.

- Il peut être nécessaire de réorganiser considérablement le mode de vie, peut-être même de changer de type d'emploi, ce qui peut paraître initialement inacceptable.
- Il peut apparaître des tensions à la maison et au travail, en rapport avec les nouvelles priorités à établir.
- Il peut y avoir augmentation temporaire des douleurs musculaires si la personne atteinte n'a pas fait d'exercices réguliers depuis longtemps; de plus, les nouvelles habitudes (horaires plus sains, changements dans la consommation d'alcool et de stimulants, etc.) peuvent paraître rébarbatives.
- Toutefois, la diminution progressive de la douleur et de la fatigue en vaut largement la peine; la difficulté consistera, par la suite, à maintenir les changements à long terme une fois que la personne se met à se sentir un peu mieux.

## Participation active

---

Un diagnostic de fibromyalgie ne fait pas de vous un invalide. Au contraire! Si vous souffrez de cette maladie, vous vous sentirez beaucoup mieux en demeurant actif, physiquement et socialement.

L'activité physique quotidienne est votre plus sûre alliée pour conserver votre mobilité et votre autonomie malgré la douleur. Il ne s'agit pas de vous imposer une discipline d'athlète, mais simplement de mettre au programme quotidien 30 à 60 minutes d'activités physiques qui respectent vos possibilités. Marche, natation, bicyclette, danse, jardinage, exercices d'étirement, yoga, Tai Chi... le choix vous appartient! Si l'activité physique ne fait pas déjà partie de vos habitudes de vie, allez-y peu à peu et à votre rythme. En plus d'oxygéner et de détendre vos muscles, l'activité physique vous procurera quantité d'autres bienfaits, à commencer par un meilleur sommeil, une meilleure gestion du stress, et une plus grande endurance.

Le stress compte parmi les principaux facteurs aggravants de la maladie. Bien qu'il soit important de maintenir vos activités professionnelles et sociales habituelles, vous avez avantage à éviter les sources de stress inutiles. Pour y parvenir, vous devrez peut-être revoir votre façon d'aborder certaines tâches, ou encore changer de point de vue sur les événements. Au besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide, que ce soit pour développer de bons outils de gestion du stress ou pour apprendre une technique de relaxation.

N'hésitez pas à vous offrir le réconfort d'un bon massage ou d'un bain chaud lorsque vous avez besoin de relâcher la tension. S'il le faut, réorganisez vos activités pour vous assurer des pauses plus fréquentes dans la journée.

Consultez un professionnel de la santé si vous notez un changement dans votre humeur qui dure depuis plus de deux semaines. Tristesse, perte d'intérêt pour les activités habituelles, diminution de l'appétit peuvent être des signes de dépression.

Si l'on vous a prescrit des médicaments, que ce soit pour favoriser un meilleur sommeil ou pour aider à contrôler la douleur, suivez bien la posologie et les recommandations de votre médecin et de votre pharmacien. Si vous prenez déjà des médicaments, informez-vous auprès de votre pharmacien avant de vous en procurer d'autres en vente libre. Les analgésiques peuvent vous être utiles à l'occasion, mais il est préférable d'éviter d'en consommer sur une base régulière.

Des heures de coucher et de lever régulières favorisent un meilleur sommeil, élément essentiel pour diminuer la douleur et contrer la dépense d'énergie supplémentaire que celle-ci vous demande.

Évitez les excès de caféine ou d'autres stimulants qui pourraient nuire à la qualité de votre sommeil. Faites le plein d'énergie en privilégiant une alimentation équilibrée tous les jours.

Avec le soutien de vos proches ou d'un groupe d'entraide, vous vous sentirez mieux outillé pour faire face aux difficultés.

## Ressources du milieu

---

Association québécoise de la fibromyalgie (AQF)  
333, boul. Lacombe, bureau 208  
Le Gardeur (Québec)  
J5Z 1N2  
(450) 582-3075  
<http://www.aqf.ca/>

Dernière modification de cette page : 2008-11-03

© 2006-2009 [Médimed Inc.](#)  
Toute reproduction ou réutilisation interdite



© Gouvernement du Québec, 2010