La FIBROMYALGIE : l'image réelle

Un guide pratique, pour vous informer!

Association de la FIBROMYALGIE de Laval

20 ans

Avant-Propos

Ce projet de création d'un guide pratique est l'aboutissement d'une réflexion commune sur la nécessité d'informer les personnes atteintes de fibromyalgie et de rendre les différents aspects liés à la maladie plus facile à vivre au quotidien.

Ce document s'adresse aux personnes atteintes et à leur proche et peut également être utile aux intervenants de la santé. Les renseignements contenus dans ce guide ne sauraient remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Nous espérons que ce document vous aidera à mieux gérer cette maladie qui affecte environ 5 % de la population et qui touche en plus grande proportion les femmes.

La création de ce guide pratique est une initiative des membres de l'Association de fibromyalgie de Laval, en collaboration avec les membres de l'Association de fibromyalgie de Montréal et des Laurentides. Ce document est disponible sur le site Internet de l'Association de la fibromyalgie de Laval au www.fibromyalgielaval.org. Le genre masculin a été utilisé afin d'alléger le texte.

Nous remercions particulièrement Dr Mark Hazeltine, rhumatologue de Laval qui a révisé et validé le document afin de nous assurer de la qualité de l'information. Nous remercions également, toutes les personnes qui ont contribuées en nous transmettant leurs idées et leurs suggestions. Nous souhaitons que ce document saura répondre à vos attentes et que vous le lirez avec beaucoup d'intérêt.

Ce guide a été élaboré par les membres du groupe de travail des Associations de fibromyalgie dont Mme Lise Cloutier (Laurentides), Chantal Globensky (Laval) et Renée Marleau (Montréal) et la coordination du projet a été réalisée avec la collaboration de Suzanne Morin, Chef Client, Réseau de la Santé de la compagnie Pfizer Canada.

La reproduction de ce guide est permise en tout ou en partie avec la mention des auteurs.
Première impression : avril 2012

Guide pratique sur la fibromyalgie

pour les personnes atteintes, leur entourage et les intervenants de la santé

Association de la FIBROMYALGIE de Laval

1435, boulevard Saint-Martin Ouest, bureau 310, Laval, Québec, H7S 2C6
Tél. : 450 933-1123 ; fibromyalgie_laval@hotmail.com ; www.fibromyalgielaval.org

Table des matières

1er volet : De la connaissance… à la reconnaissance

La fibromyalgie (FM), c'est quoi au juste? 7

Comment se manifestent les symptômes et quelles en sont les causes? 8

Autres maladies apparentées à la fibromyalgie 12

Impacts possibles de la fibromyalgie 13

2e volet : Des stratégies à découvrir…

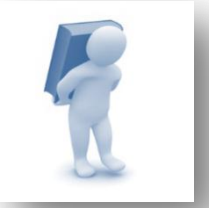
Se préparer à la consultation médicale 16

Traitements pharmacologiques 17

Traitements non pharmacologiques

- L'exercice physique « adapté » 19
- Les approches dites douces 22
- Les approches psychothérapeutiques 25
- Programmes d'autogestion de la douleur chronique 27
- Les saines habitudes alimentaires 29

3e volet : Des ressources pour vous!



Des ressources utiles 32

Livres et documents suggérés 38

Références 40

Le 1er VOLET permettra d'augmenter vos connaissances sur la maladie, sa prévalence, les symptômes associés et l'impact sur la personne qui en est atteinte.

L'objectif du 2e VOLET consiste à découvrir des stratégies (des clés) afin d'élaborer un plan personnalisé pour mieux gérer cette maladie. Ce volet vous aidera entre autres à vous préparer à la consultation médicale, à connaître les traitements pharmacologiques disponibles (médicaments) et à différencier les traitements non pharmacologiques et les programmes d'autogestion.

Finalement, le 3e VOLET énumère les ressources disponibles et les coordonnées des organismes, accompagnées d'un bref résumé afin de mieux vous guider.

1er VOLET :

De la connaissance… à la reconnaissance

La fibromyalgie (FM), c'est quoi au juste?

La fibromyalgie n'est pas une maladie imaginaire, elle est réelle et reconnue au niveau médical. La FM existe depuis très longtemps et a changé de nom au fil des ans (fibrosite, polyalgie, etc.). Les critères de classification ont été établis en 1990 par l'American College of Rheumatology et elle fut ainsi définie comme une maladie à part entière, dont le nom est déterminé aujourd'hui comme étant fibromyalgie. En 1992, l'organisation mondiale de la santé a reconnu officiellement le diagnostic de fibromyalgie.

On estime entre **3,3 %** et **5 %** le taux d'incidence de fibromyalgie au Canada, soit de **260 000 à 400 000 personnes au Québec seulement**. La prévalence de la fibromyalgie est de 2 à 5 fois celle de l'arthrite rhumatoïde et elle est de 4 à 6 fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme. L'âge moyen des personnes atteintes de FM se situe entre 30 et 55 ans. Elle peut également affecter les enfants et les personnes âgées.

Système nerveux

Les principaux symptômes de la fibromyalgie sont la douleur chronique généralisée, la sensibilité, les troubles du sommeil et la fatigue. Chez les personnes atteintes de fibromyalgie, les fibres nerveuses, présentes dans tout l'organisme, sont plus sensibles et plus actives que la normale, ce qui leur cause plus de douleur qu'aux personnes qui ne souffrent pas de cette maladie. La fibromyalgie est donc un **trouble d'hyperexcitabilité du système nerveux central** qui se manifeste par un ensemble de douleurs aux muscles, aux articulations, aux ligaments et aux tendons dans toutes les parties du corps sans présence d'inflammation. Elle est souvent accompagnée de douleurs viscérales (par exemple à l'intestin et à la vessie) et parfois de migraines.

Comment se manifestent les symptômes et quelles en sont les causes?

Souvent, l'apparition des premiers symptômes de fibromyalgie se manifestent par une perte considérable d'énergie, de la douleur diffuse et persistante, de même que des troubles de concentration. Chez la personne atteinte, la fatigue est souvent associée à un manque de sommeil profond ce qui occasionne un sommeil peu réparateur. Une personne fatiguée aura plus de difficulté à se concentrer, et son niveau de fatigue peut affecter son humeur et augmenter son niveau d'anxiété et même de troubles de la mémoire. Les personnes atteintes rapportent souvent une amplification de leurs impressions sensorielles (sensibilité tactile, odeur, audition, goût, olfaction). Cette amplification varie selon les personnes.

Les causes de la douleur chronique peuvent être de nature physique ou psychologique. La littérature indique qu'une douleur peut être provoquée par un traumatisme physique comme, par exemple, une blessure à la colonne vertébrale suite à un accident ou un traumatisme psychologique. D'autres traumatismes connexes, comme une intervention chirurgicale, des efforts répétitifs, un accouchement, une infection virale et une exposition aux produits chimiques

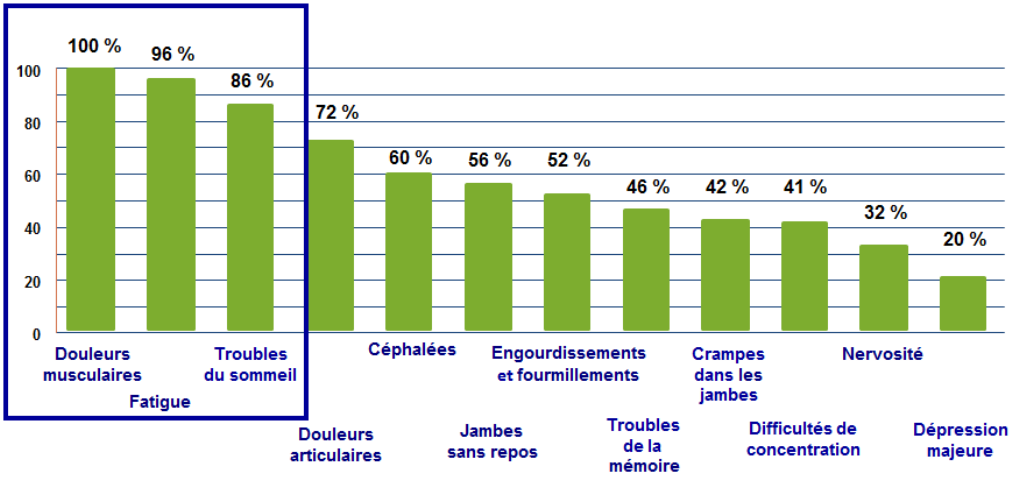
La douleur diffuse est prédominante depuis au moins 3 mois et s'accompagne d'autres symptômes tels que :

- **Fatigue généralisée**
- **Troubles du sommeil**
- **Troubles cognitifs (brouillard cérébral)**
- **Troubles de l'humeur et anxiété**
- **Douleurs et crampes abdominales**
- **Raideur, maux de tête, côlon irritable, cystite, etc...**

peuvent être mis en cause. Une prédisposition génétique peut aussi être à l'origine, si plus d'un membre de la famille en est atteint. Certains cas vont se manifester graduellement sans cause apparente.

Le Tableau 1, tiré du National Fibromyalgia Research Association, démontre que la douleur, la fatigue et les troubles du sommeil sont observés chez au moins 86 % des personnes atteintes de FM.

Tableau 1: Symptômes les plus fréquents



National Fibromyalgia Research Association

Généralement, le patient observe plus de deux symptômes lors de la consultation avec un professionnel de la santé. Cependant, il serait inusité de retrouver tous ces symptômes et signes chez une même personne.

Voici une description sommaire des symptômes de cette maladie :

- **Douleur diffuse** : Généralement dans les muscles, sensations de brûlure, de coups de poignard sans aucune cause apparente. Cette douleur est insidieuse et souvent spontanée, sans signes apparents et évidents d'enflure ou de rougeur.

- **Fatigue généralisée** : Fatigue inhabituelle et persistante, souvent accompagnée d'un manque de résistance physique et mentale. La personne ressent toujours de la lourdeur.

- **Troubles du sommeil** : Absence de sommeil réparateur, souvent accompagné d'insomnie, d'apnée du sommeil, de contractions musculaires et/ou du syndrome des jambes sans repos.

- **Troubles de l'humeur et anxiété** : Troubles affectifs qui peuvent être retrouvés dans différents états comme la dépression, la bipolarité ou encore la dysthymie. Les personnes atteintes d'un trouble de l'humeur sont plus à risque de souffrir de troubles anxieux, du trouble panique et de phobies. Les symptômes sont notamment une anxiété excessive, un sentiment de peur, d'inquiétude et des comportements d'évitement et de compulsion. Le catastrophisme et le pessimisme y sont souvent associés.

- **Troubles cognitifs ou « brouillard cérébral »** : Troubles de concentration, trous de mémoire, trouble de consolidation de la mémoire à court terme diminuant la vitesse de performance, mouvements plus lents, impossibilité de faire plusieurs choses à la fois, distractivité et/ou surcharge cognitive et désorientation.

- **Raideurs :** Il est normal d'avoir des raideurs généralisées ou localisées, surtout au réveil mais, dans le cas des personnes atteintes de FM, elles persistent généralement pendant des heures comme pour l'arthrite rhumatoïde active. Ces raideurs peuvent réapparaître durant certaines périodes d'inactivité de la journée.

Le Tableau 2, définit brièvement les signes et symptômes de la FM.

Tableau 2 : SIGNES et SYMPTÔMES de la FM

Système musculosquelettique
- raideur généralisée
- crampes musculaires (jambes) lourdeur et douleur thoracique

Système nerveux
- fatigue persistante
- manque d'endurance
- migraines ou maux de tête

Sensoriel
- hypersensibilité à la douleur
- hyperréactivité aux stimuli nuisibles
- déformations perceptuelles et dimensionnelles
- sensation de brûlure ou d'enflure
- phénomène de surcharge sensoriel

Cognitif
- difficulté à gérer l'information
- déficit cognitif
- troubles de concentration
- troubles de remémoration
- confusion
- mauvais emploi des mots
- troubles de mémoire à court terme

Motricité et équilibre
- faiblesse musculaire
- manque d'équilibre
- maladresse et tendance à échapper les objets
- troubles de démarche du funambule
- engourdissement ou fourmillement

Troubles du sommeil
- hypersomnie ou insomnie
- sommeil non réparateur, apnée du sommeil

Système neuroendocrinien
- changement soudain de poids
- intolérance à la chaleur/au froid
- sautes d'humeur, anxiété
- dépression réactionnelle

Troubles visuels et auditifs
- changement ou douleur aux yeux
- vision double, floue ou sinueuse
- sécheresse/démangeaison des yeux
- photophobie
- acouphène
- interférence causée par les bruits de fond

Système circulatoire
- hypotension orthostatique
- évanouissement ou vertige
- palpitations et tachycardie
- rétention d'eau
- ecchymoses

Système digestif
- bosse dans la gorge
- nausées
- brûlement d'estomac
- douleurs abdominales
- syndrome du côlon irritable

Système urinaire
- troubles de la vessie
- vessie hyperactive

Système reproductif
- endométriose
- TPM ou cycle menstruel irrégulier
- perte de libido ou impuissance
- anorgasmie

Ce tableau a été réalisé à partir de la Synthèse du Consensus sur le syndrome de la fibromyalgie (version révisée) du *Journal of Musculoskeletal Pain – Volume 11, N◦ 4, 2004*

Autres maladies apparentées à la fibromyalgie

Comme il n'existe pas de biomarqueurs précis pour identifier la cause exacte de la fibromyalgie, les médecins utilisent en plus des critères diagnostic de la fibromyalgie, des tests permettant d'éliminer d'autres maladies. Ce procédé se nomme ***diagnostic d'exclusion***. Ainsi, le médecin s'assure de ne pas confondre une maladie ayant des symptômes similaires à la fibromyalgie. Pour le patient, le processus semble parfois long, mais il est nécessaire à l'obtention d'un bon diagnostic.

Les maladies présentant des symptômes similaires à la fibromyalgie sont **l'encéphalomyélite myalgique** ou **syndrome de fatigue chronique (l'EM/SFC),** le **lupus**, la **sclérose en plaques** et la **polyarthrite rhumatoïde.**

La douleur est la caractéristique dominante de la fibromyalgie, elle apparait le plus souvent de façon spontanée mais elle peut être déclenchée par un traumatisme physique ou psychologique. **L'EM/SFC** est accompagnée d'une plus grande fatigue, d'un malaise après un exercice physique, de troubles cognitifs plus importants, des troubles cardiaques et d'un dysfonctionnement du système immunitaire. Il est possible qu'une même personne puisse se retrouver à la fois avec les symptômes de la FM et de l'EM/SFC. Des études ont démontré que 75 % des personnes qui souffrent de l'EM/SFC sont aussi atteintes de fibromyalgie, mais moins de personnes atteintes de FM souffrent de l'EM/SFC.

Une autre distinction qui permet de différencier les deux groupes est leur réaction à l'exercice physique. En effet, les personnes atteintes de FM réagissent mieux aux exercices alors que les personnes atteintes de l'EM/SFC voient leurs symptômes exacerbés. Le fait de souffrir de fibromyalgie n'empêche pas de bouger, de marcher et de faire parfois des activités plus intenses, mais cette dernière, mène à une fatigabilité musculaire précoce et à une résistance physique diminuée.

Une fois le diagnostic confirmé

Toute personne qui reçoit un diagnostic de fibromyalgie peut se sentir soulagée et/ou devenir inquiète face à cette maladie.

La personne soulagée de connaître la maladie qui l'afflige peut avoir le sentiment de pouvoir enfin agir sur sa maladie en décidant de la gérer de la manière la plus efficace possible, en s'informant sur les ressources disponibles de son milieu et en collaborant avec son médecin pour trouver les traitements appropriés à son état.

D'autres personnes peuvent vivre cette étape d'acceptation plus difficilement et de manière pessimiste. On entend souvent les phrases suivantes : ***Mes journées ne sont plus aussi remplies qu'avant ; Je fais la moitié de ce que j'aimerais faire ; Je n'arrive plus à me concentrer ; Je dois prendre des pauses durant la journée.*** Ces nouvelles réalités peuvent engendrer de la tristesse, un sentiment d'impuissance, de découragement, de la colère et de l'irritabilité. Certaines personnes réagissent en s'isolant de leur cercle d'amis ayant le sentiment de ne plus être en mesure de faire les mêmes activités qu'eux. Elles peuvent vivre le sentiment de perdre le contrôle sur leur vie et ce sentiment de perte, peut même amener ces personnes à vivre une dépression.

Les tâches ménagères peuvent également occasionner un stress supplémentaire, par le fait de ne plus pouvoir les effectuer comme auparavant. L'impact sur le couple et la famille peut occasionner des remises en question sur la façon de répartir les tâches nécessaires au bon fonctionnement de la vie familiale. **Les personnes atteintes doivent apprendre à faire des choix, à se donner des pauses, à se fixer des limites et à composer avec leurs réserves d'énergie.** La personne peut aussi redéfinir son implication sociale afin d'orienter ses énergies sur la famille et les amis. Il est souhaitable de garder contact avec les gens que vous aimez puisque leur soutien vous sera précieux dans les moments les plus difficiles. Parlez de ce que vous ressentez et orientez-vous sur ce que vous pouvez encore faire. N'hésitez pas

à vous référer aux ressources disponibles de votre région et à trouver de l'aide auprès des associations de fibromyalgie du Québec en vous renseignant sur les services offerts.

Le soutien de la famille et des proches est souvent essentiel au maintien du bien-être de la personne qui souffre de fibromyalgie. Ce soutien permet même parfois d'influencer le résultat des traitements et l'évolution de la maladie. Il est difficile de trouver une recette parfaite qui convienne à toutes les situations. **Cependant, soyez réceptif aux suggestions et n'hésitez pas à demander de l'aide.**

Impact en milieu de travail

Lorsqu'une personne est plus gravement atteinte, elle doit inclure des périodes de repos à son lieu de travail, ce qui n'est pas toujours compatible avec le niveau de productivité des entreprises. Cependant, un médecin pourrait aider ces personnes à continuer de travailler en assignant des limitations liées à certaines activités qui aggraveraient leur cas. De plus, il peut être parfois utile d'informer ses collègues de travail de son état de santé afin d'éviter les jugements.

Bien que la majorité des personnes continue d'occuper un emploi, il arrive qu'un arrêt temporaire puisse être nécessaire. Il est recommandé de vérifier auprès de son employeur les avantages sociaux offerts par l'entreprise. D'autres organismes peuvent combler la perte de revenu comme l'assurance emploi, la Régie des rentes du Québec, la CSST ou parfois même des assurances privées.

L'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) offre gratuitement le programme : **La douleur, j'y vois**. Un programme offert en entreprise, pour les personnes souffrant de douleur chronique qui a comme objectifs d'améliorer la qualité de vie des employés, de diminuer le taux d'absentéisme, d'augmenter la productivité et de réduire les dépenses de santé de l'entreprise. Le programme comprend **un volet pour les dirigeants d'entreprise et un volet pour les employés.** L'employeur peut faire la demande de ce programme en communiquant avec l'AQDC.

2e VOLET :

Des stratégies à découvrir

Choisir ses propres clés …
et bâtir son trousseau.

Se préparer à la consultation médicale

Étant donné qu'on ne connaît pas encore avec exactitude la cause de la fibromyalgie, les médecins traitent les symptômes reliés à la fibromyalgie (douleur, troubles du sommeil, de l'humeur, etc.). Le médecin détermine le traitement qui convient le mieux au patient selon son état de santé, d'où l'importance **de bien se préparer à la consultation médicale**.

Vous trouverez à l'intérieur de la pochette de ce guide d'information ou du site internet **un livret de santé** dans lequel vous pourrez noter **vos antécédents médicaux, et inscrire les éléments suivants afin d'aider le médecin à bien évaluer votre état de santé :**

- Identifier vos symptômes en décrivant le type de douleur ressentie, le déroulement de votre nuit de sommeil (agitation, insomnie au début ou à la fin du sommeil, jambes sans repos, etc..) et votre état général.

- Demander à votre pharmacien d'imprimer la liste des médicaments que vous consommez (médicaments d'ordonnance, produits de santé naturels, analgésiques, etc.). Ce professionnel pourra également vous renseigner sur les interactions médicamenteuses possibles.

- Noter vos questions, vos observations et vos préoccupations.

Ce recueil d'informations permettra au médecin de prescrire le médicament qui vous convient selon votre état de santé. De plus, cet outil vous sera utile comme aide-mémoire si vous devez vous rendre dans une clinique d'urgence, à l'hôpital, à la pharmacie ou chez un thérapeute. **Ce livret est conçu pour vous aider à documenter vos rencontres avec les divers intervenants de la santé.**

Traitements pharmacologiques

Je choisis mes clés!

La personne nouvellement diagnostiquée a souffert de douleurs plusieurs mois avant d'obtenir un traitement, car souvent, plusieurs professionnels de la santé ont été rencontrés avant qu'un diagnostic soit posé. En général, à ce stade de la maladie, elle a mal partout, ne dort pas bien, elle se sent fatiguée et déconcentrée. **Les traitements pharmacologiques** sont des clés que vous pouvez ajouter à votre trousseau.

Le choix des médicaments est fait par le médecin traitant selon les symptômes rapportés par le patient. Plusieurs classes de médicaments disponibles permettent de soulager la douleur, d'améliorer le sommeil, l'humeur et la qualité de vie des personnes atteintes.

L'état d'hyperexcitabilité du système nerveux central explique en partie la sensibilité accrue des personnes atteintes de FM au toucher, à l'odorat, aux bruits, aux changements de température, aux médicaments, etc. On dit parfois de la fibromyalgie **qu'elle ressemble à une voiture dont l'accélérateur est au « plancher ».** L'un des moyens de maîtriser la douleur est donc d'aider le système nerveux à se tranquilliser, à « **lever le pied** » ou à « **appliquer les freins** ». Il existe donc des médicaments spécifiques pour diminuer l'état d'hyperexcitabilité du système nerveux central. Chaque personne est différente et peut réagir différemment à un même médicament. Parfois, plusieurs essais de médicaments sont nécessaires avant de trouver celui qui conviendra le mieux à son état de santé.

Les **antidépresseurs** à faible dose constituent un traitement utilisé pour la fibromyalgie. Ces médicaments ont un effet sur les neurotransmetteurs. La sérotonine, la noradrénaline et la dopamine en sont des exemples. On pense que, dans le cerveau, la **sérotonine** et la **noradrénaline** sont associées à l'humeur ainsi qu'à la régulation et à la réduction des sensations de douleur provenant du corps. La **dopamine** agirait sur l'appétit ainsi que sur la perte de plaisir, d'énergie et de motivation.

La **duloxétine** et la **prégabaline** sont des médicaments spécifiquement indiqués par Santé Canada pour le traitement de la fibromyalgie. Ces médicaments calment l'activité nerveuse et sont efficaces contre les douleurs chroniques ainsi que les troubles du sommeil.

Les **relaxants musculaires** agissent sur la douleur en diminuant les spasmes musculaires. Ils amoindrissent les raideurs, et peuvent soulager l'anxiété et l'insomnie.

Les **opioïdes (antidouleurs puissants)** sont une catégorie de médicaments qui ont des effets similaires à ceux de la morphine. Ils sont rarement utilisés en fibromyalgie. Le Tramadol est celui que l'on prescrit dans certains cas. Ces médicaments permettent d'atténuer la douleur, mais ne doivent pas être utilisés de façon prolongée. Ces médicaments ne devraient être employés qu'en dernier recours, lorsque les autres traitements se sont révélés inefficaces. L'emploi de ceux-ci doit se faire sous surveillance étroite du médecin et du pharmacien en raison du risque de dépendance.

Quelques éléments à considérer

- L'hypersensibilité des personnes atteintes de FM est bien démontrée. **Le médecin commence souvent par de faibles doses et augmente graduellement la médication.** Ainsi, la dose initiale est généralement inférieure à celle recommandée par le fabricant.

- **Éviter l'arrêt brusque de certains médicaments** sauf dans le cas d'une réaction allergique grave. Lorsque le médecin arrête ou change d'antidépresseur, pour certains médicaments, la dose doit être diminuée progressivement afin de réduire le risque d'effets secondaires. C'est ce que l'on appelle le sevrage à un médicament.

- **Discuter avec votre médecin lorsque vous avez l'impression qu'un médicament ne donne pas le résultat attendu.** Chaque personne est unique et ne réagit pas de la même façon à un médicament. User de prudence à l'égard des médicaments en vente libre, les produits naturels et les suppléments, car ils peuvent contribuer à produire des effets secondaires néfastes ou à interagir avec les médicaments sur ordonnance. Vérifier auprès de votre pharmacien avant de consommer ces produits.

L'exercice physique « adapté »

L'association de traitements pharmacologiques et non pharmacologiques peut être avantageuse pour la plupart des personnes atteintes de fibromyalgie.

La plupart des personnes atteintes ont comme premier réflexe de bouger le moins possible en espérant ressentir le moins de douleur possible. Pourtant, les études effectuées chez des patients atteints de FM qui font de l'exercice nous démontrent le contraire. Moins le patient fait de l'exercice, plus ses muscles demeurent endoloris, se figent, se raidissent et font mal au moindre mouvement. Il est donc recommandé de faire de l'exercice pour améliorer sa condition physique.

L'**exercice** est une **clé** très importante du traitement de la FM. Cependant, il faut éviter les sports « extrêmes » et les séances d'entraînement trop énergiques. Le rythme et l'intensité des exercices, doivent être mesurés en fonction de l'état de santé de la personne atteinte. L'exercice stimule la production d'endorphines (une sorte de morphine naturelle), lesquelles sont des hormones propices à la détente et au bien-être. La pratique régulière d'exercice favorise le sommeil et procure généralement plus d'énergie. Aussi, il est possible chez certaines personnes qui font de l'exercice de diminuer les médicaments et d'obtenir un soulagement de la douleur équivalent.

Le succès réside dans le **respect de vos limites** et de votre **persévérance** à l'entraînement. L'objectif est d'en faire régulièrement, en augmentant graduellement la durée et l'intensité de vos séances d'exercices et de trouver le meilleur moment dans la journée où vous êtes au meilleur de votre forme. Une minute de marche à

pied (ou une distance de 50 pieds) est peut-être le maximum que vous pouvez accomplir, mais faites-le, même si la distance vous semble ridicule. Ce sont la constance et la persévérance qui vous aideront à développer de l'endurance avec le temps. Les nouvelles données scientifiques parlent des bienfaits d'aussi peu que **10 minutes** d'activité physique, **trois fois par jour**, pour un total de trente minutes par jour. C'est un objectif que tout le monde pourrait atteindre, sans trop de difficulté, après un mois ou deux.

Les **exercices d'étirement** ou **stretching** contribuent à augmenter la flexibilité et à diminuer les blessures. Il faut y aller graduellement et multiplier les occasions durant la journée afin d'éviter les spasmes musculaires. Des muscles trop longtemps au repos augmentent les douleurs.

La **marche à pied** est un choix accessible à tous et gratuit. Elle stimule les systèmes osseux, musculaire et ligamentaire. Elle permet de maintenir la souplesse articulaire et la masse musculaire, tout en entraînant le système respiratoire et cardiovasculaire. Misez sur des chaussures de qualité avec une semelle qui absorbe les chocs. C'est un sport qui se pratique en toute saison et qui vous permet de prendre l'air.

Vous pouvez être guidé dans votre programme d'exercices par un **physiothérapeute**. Ce professionnel traite des problèmes touchant le système musculosquelettique (les os, les muscles et les articulations).

Une rencontre avec un **kinésiologue** peut également vous aider à développer une routine d'exercices adaptés à votre condition physique et médicale. Ce professionnel a reçu une formation universitaire en éducation physique.

L'ergothérapie est aussi une profession des sciences de la santé requérant une formation universitaire. Le rôle de **l'ergothérapeute** est d'évaluer les limites, mais aussi, le potentiel des personnes ayant des limitations. Il lui revient de trouver des solutions pour maintenir, rétablir ou améliorer l'autonomie de ces personnes dans leur environnement quotidien et social.

L'aquaforme est l'activité physique la plus souvent recommandée aux personnes atteintes de FM. Il est de préférence recommandé de la pratiquer en eau chaude, à raison d'une à deux fois/semaine. Cette activité dite douce et sans impact permet d'assouplir les muscles et de faire travailler le système cardiovasculaire. L'eau exerce une résistance sur le corps, ce qui fait travailler les muscles sans risquer de les blesser.

- Choisissez un moment dans la journée où vous êtes au meilleur de votre forme, par exemple le matin et intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne.
- N'oubliez pas de vous reposer après toute activité physique et restez bien hydraté en tout temps.
- Privilégiez des vêtements amples et favorisant les mouvements sans gêne.

Les approches dites douces

Les approches dites douces sont des approches qui cherchent à fournir des outils pour faire face aux périodes de douleur intense. La perception de la douleur et sa gestion passent par des mécanismes cérébraux et psychiques dont la littérature scientifique a démontré qu'il est possible d'atténuer la douleur.

Les approches « **psychocorporelles** » consistent « **à traiter le corps et l'esprit** ». Comme la fibromyalgie est essentiellement un problème de surexcitation de la moelle épinière, tout ce qui produit un effet calmant sur le corps et l'esprit engendrera éventuellement une diminution du niveau de la douleur. Selon vos goûts, vos besoins et vos moyens financiers, une pléiade de choix s'offre à vous. Les thérapies suggérées sont à titre de renseignement seulement. Or, la personne atteinte de FM devra expérimenter ou trouver l'approche qui lui conviendra le mieux.

La **massothérapie adaptée** améliore la circulation sanguine, diminue les douleurs musculaires, dénoue les tensions et redonne de l'amplitude à vos mouvements. Cette méthode aide à éliminer la fatigue et détend le système nerveux.

Le yoga traditionnel peut être une activité difficile pour une personne souffrant de FM, car ces personnes ne peuvent soutenir une pause trop longtemps, d'où la possibilité de rechercher un cours de **yoga adapté**. Les postures et étirements sont synchronisés avec la respiration pour atteindre une détente profonde et ainsi relaxer le corps et l'esprit.

La gymnastique holistique et **l'anti-gymnastique** sont deux méthodes apparentées. Ces méthodes redonnent la mobilité, la souplesse et la force musculaire. Elles améliorent l'équilibre postural et assurent la détente physique et mentale. Elles soulagent les malaises et les douleurs et permettent de réapprendre à mieux respirer. Les mouvements proposés peuvent être exécutés sur un tapis confortable, assis sur une chaise ou debout et sont adaptés selon les limites de chacun. L'utilisation de bâtons, petits ballons, balles et coussins accompagne les mouvements. Ces méthodes permettent de retrouver le plaisir de bouger.

Le **Pilates** en douceur corrige et améliore la posture. Cette méthode développe la souplesse et détend les muscles. Le stress est éliminé par les techniques de respiration. Les exercices sont pratiqués au sol, sur un tapis et ils font surtout travailler les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux.

Le **Tai-chi** constitue un enchaînement de mouvements continus et circulaires exercés dans un ordre préétabli en douceur, mais avec précision. Son côté méditatif aide à la détente, à apaiser l'esprit, à améliorer la concentration et la mémoire.

L'art thérapie utilise l'art pour extérioriser des émotions. C'est une forme de thérapie par la création dont le but n'est pas de créer une œuvre, mais de canaliser certaines émotions face à la maladie. C'est aussi une façon de récupérer l'estime de soi.

La **relaxation** et la **méditation** sont des méthodes permettant de se centrer sur soi en s'offrant des moments de pauses afin de diminuer le stress. Pour obtenir des résultats, ces techniques doivent être pratiquées sur une base régulière car le cerveau performe mieux lorsqu'il effectue des routines d'entraînement.

La **visualisation créatrice** permet de se visualiser un plus bel avenir par ce qu'on imagine pour soi-même. Il est nécessaire au préalable de poser une intention, un désir, puis de formuler une vision de ce que l'on souhaite: objet, situation, état physique, état psychologique, etc. Ceci affecte positivement les fluctuations de vos ondes cérébrales et, par conséquent, influence le monde qui vous entoure, en faisant en sorte que ce que vous visualisez se manifeste concrètement dans votre vie.

Technique de visualisation créative : cet exercice peut être pratiqué en visualisation, allongé, assis ou étendu. Il peut également être pratiqué sous la douche pour plus de réalisme. Imaginez-vous une scène magnifique, un lagon avec une chute d'eau splendide par exemple. Entendez-la, voyez-la clairement dans votre esprit, voyez les alentours, le ciel, les arbres tropicaux, etc.

Dirigez-vous mentalement vers la chute, convaincu qu'il s'agit d'une chute magique dotée d'une propriété de guérison. Tenez-vous sous la chute, et concentrez votre esprit sur le but recherché (guérison, purification). Sentez-vous nettoyé par cette eau qui coule sur votre peau. Visualisez et sentez votre santé s'améliorer d'instant en instant. Imaginez le désordre physique (douleur, fatigue, troubles du sommeil) s'atténuer, puis disparaître complètement. Sentez-vous rempli d'une joie sans borne!

Les approches psychothérapeutiques

Les personnes qui souffrent de FM ont parfois besoin d'un support professionnel psychologique pour réussir à traverser les périodes difficiles ou apprendre à gérer la maladie. Différentes approches psychothérapeutiques ont pour but de mettre en lumière de fausses croyances, de mauvaises manières de gérer la douleur sur les plans cognitif et/ou émotionnel, voire même sur le plan des relations. Ces approches ont comme vocation de « **soigner par l'esprit** » des souffrances physiques et psychiques.

La **thérapie cognitive comportementale (TCC)** est une des thérapies la plus étudiée. Elle est efficace pour de nombreuses maladies, comme la dépression et l'anxiété. La TCC cible les pensées et les comportements qui affectent notre bien-être et ont un impact sur notre gestion du stress et des situations difficiles. Le but de la thérapie cognitive comportementale est de développer des façons de penser et de se comporter qui favorisent positivement l'humeur et l'estime de soi. Cette thérapie peut être offerte par tout professionnel de la santé formé en TCC, comme des **psychiatres, des psychologues, certains médecins** et des **travailleurs sociaux.**

La **relation d'aide thérapeutique :** Cette approche vise l'épanouissement de la personne et la résolution de problèmes psychologiques particuliers. Elle permet d'explorer les troubles reliés à l'angoisse, à la dépression, à l'estime de soi, à la jalousie, à l'agressivité, à la timidité, les perturbations de la personnalité et les problèmes d'adaptation. Elle incite à reconnaître et à exprimer ses émotions refoulées, ses résistances et ses besoins fondamentaux.

La **programmation neuro linguistique (PNL) :** L'appellation programmation neuro linguistique repose sur les trois plus importantes composantes qui structurent l'expérience humaine : le langage, la neurologie et la programmation.

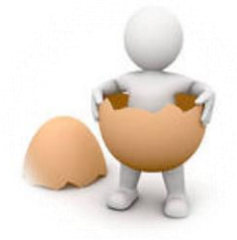
Programmation : À partir des expériences vécues depuis notre plus tendre enfance, nous avons créé et enregistré des programmes complexes pour penser, analyser, ressentir et nous adapter à notre environnement et aux personnes qui nous entourent. Ces programmes sont propres à chaque personne et à ses expériences. Une fois enregistrés, ils deviennent rapidement des automatismes, des habitudes.

Neuro : Ces programmes sont codés et enregistrés dans les neurones. En effet, c'est parce que nous possédons un système nerveux et un système neurologique que nous sommes capables de percevoir notre environnement, de penser, de ressentir et de nous comporter.

Linguistique : Nos programmes mentaux se manifestent à travers notre langage verbal et non verbal. Notre langage structure et reflète la façon dont nous pensons et organisons notre modèle du monde.

En résumé, cette méthode permet de modifier nos croyances, nos valeurs, notre identité et de clarifier le sens que nous donnons à notre vie.

Groupe d'entraide, groupe de soutien ou rencontres animées :



Les groupes de discussions permettent de partager les expériences et problématiques que vivent les personnes atteintes de fibromyalgie et d'aider à **briser l'isolement**. Vous apprendrez à mieux vous connaître et à vous affirmer sans vous sentir jugé.

D'autres approches, bien qu'elles n'aient pas fait l'objet d'études déterminantes, peuvent être expérimentées comme **l'acupuncture, la naturopathie, l'ostéopathie, la luminothérapie, le Reiki, la Méthode écho et la réflexologie intégrale.**

Programmes d'autogestion de la douleur chronique

La douleur chronique (DC) est un problème de santé fréquent. On estime à plus de 20 % la population souffrant de douleur chronique et ce symptôme est prédominant parmi les personnes atteintes de fibromyalgie. Le **Programme ACCORD** (Application Concertée des Connaissances et Ressources en Douleur) et **l'Association québécoise de la douleur chronique** travaillent à l'élaboration de programmes d'Autogestion de la douleur chronique au Québec et favorisent la recherche, l'échange et l'application des connaissances dans le domaine de la douleur chronique.

Certaines personnes gravement atteintes de fibromyalgie peuvent avoir besoin de rencontrer une équipe interdisciplinaire composée soit **d'un médecin, d'un psychologue, d'un physiatre, de physiothérapeute, d'ergothérapeute et d'une infirmière.** On retrouve ces équipes interdisciplinaires dans les cliniques de douleur et les centres de réadaptation en déficience physique. Les programmes d'Autogestion de la douleur chronique proposent des moyens pratiques qui permettent aux personnes de mieux gérer la douleur, de l'apprivoiser et d'atteindre un meilleur équilibre émotionnel afin d'améliorer leur qualité de vie.

Deux programmes offerts à Laval :

- **Programme pour les personnes atteintes de fibromyalgie**
  Hôpital juif de réadaptation de Laval
  3205, Place Alton-Goldbloom, Laval, Québec, H7V 1R2, Tél. : 450 688-9550
  Site Web : www.hjr-jrh.qc.ca

- **Programme pour s'activer**
  Développé par l'Association de fibromyalgie de Laval
  Ce programme basé sur une approche alternative innovatrice contribue au mieux-être physique, émotionnel et social de l'individu. On pratique l'activité physique adaptée, les techniques de communication et de connaissance de soi. Téléphone : 450 933-1123

Nous vous suggérons de communiquer avec **Info-Santé 8-1-1** pour obtenir plus de renseignements sur les ressources locales disponibles dans votre région (cliniques de la douleur, centres de réadaptation, CLSC, hôpitaux, etc.). Pour connaître les associations de la fibromyalgie au Québec, vous trouverez la liste sur le site Internet de **l'Association de la fibromyalgie de Laval**.
www.fibromyalgielaval.org

Les personnes souffrant de fibromyalgie et/ou de douleur chronique doivent consulter un médecin de famille ou un spécialiste pour obtenir une demande de consultation leur permettant d'accéder aux services d'une clinique de douleur chronique ou d'un centre de réadaptation.

Les saines habitudes alimentaires

Une alimentation saine et équilibrée présente une prédominance de fruits et légumes, de fibres alimentaires sous forme de céréales complètes ; une diminution de l'apport en gras animal, surtout en viandes rouges et un apport de produits laitiers adéquats. Utiliser le sucre, le café et l'alcool avec modération car c'est l'excès, plus que l'usage modéré, qui est nuisible pour la santé.

Les **antioxydants** sont des molécules qui diminuent ou empêchent l'oxydation d'autres substances chimiques qui peuvent produire des radicaux libres ayant un pouvoir oxydant très élevé et que les personnes atteintes ont en surcharge. On dit également que les antioxydants ont un pouvoir anti-inflammatoire et ceux-ci sont aussi des ingrédients importants des compléments alimentaires. Certaines études ont démontré qu'un régime alimentaire riche en antioxydants permettait de vivre « jeune » plus longtemps.

Parmi les fruits contenant des vitamines et minéraux antioxydants, on retrouve les canneberges, les mûres, les pruneaux, les fraises, les framboises, les prunes, les oranges, les raisins, les cerises, les Kiwis et les pamplemousses.

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels pour l'organisme humain que l'on retrouve uniquement en consommant certains aliments. Les poissons (saumon, sardines, hareng, maquereau), les graines de lin, l'huile de canola bio et les noix de Grenoble sont des aliments riches en oméga-3. De nombreuses études ont démontré les bienfaits des oméga-3 sur l'amélioration de la santé en général et de la santé cardiovasculaire en particulier (réduction de l'inflammation, baisse de l'hypertension, amélioration cognitive, etc.).

Éviter **les mauvais gras** (produit animal), les gras trans, les huiles hydrogénées et rechercher les aliments riches en fibres (légumes, fruits, céréales, légumineuses, noix et graines).

On recommande aux personnes atteintes de fibromyalgie de **manger de préférence au même moment de la journée tous les jours** car le changement d'horaire affecte la digestion, le sommeil et le bien-être général.

Plusieurs personnes atteintes de fibromyalgie souffrent du **syndrome de l'intestin irritable**. Les symptômes se manifestent par des crampes, des douleurs intestinales et un inconfort abdominal, des ballonnements et une dérégulation du système digestif, ce qui entraîne de la diarrhée et/ou de la constipation. Les personnes atteintes doivent donc revoir leurs habitudes alimentaires. On connaît mal les causes du syndrome de l'intestin irritable mais des changements alimentaires et une meilleure gestion du stress peuvent diminuer les malaises. Le stress est un facteur exacerbant les symptômes de la fibromyalgie mais il est difficilement évitable.

Voici, en bref, **quelques conseils à suivre pour améliorer la digestion :**

- Consommer des fibres solubles : céréales d'avoine, farine d'avoine, orge et crème d'orge.
- Éviter les fibres insolubles : blé entier, son de blé et petits fruits.
- Réduire les matières grasses.
- Éliminer le lactose (pour les personnes intolérantes).
- Éviter de consommer de l'alcool, du chocolat, du café et des boissons à base de caféines.
- Remplacer les épices (poivre, chili, Cayenne, etc.) par des fines herbes.
- Consommer la salade et les légumes crus à la fin des repas.
- Boire de l'eau de façon régulière au cours de la journée.

3e VOLET :

Des ressources pour vous!

Des ressources utiles

Aidants

www.aidant.ca

www.reseauentreaidants.com

Service Canada
Mesures d'assistance du gouvernement du Canada qui s'adressent aux aidants afin de mieux les préparer aux diverses situations.
Sans frais : 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
Site Web : www.servicecanada.gc.ca/fra/vie/soins.shtml

Alimentation - allergies et intolérances alimentaires

Santé Canada
Les allergies alimentaires et les intolérances alimentaires
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/index-fra.php

Association des Allergologues et Immunologues du Québec (AAIQ)
Informations pour les patients et liste des allergologues
Tél. : 514 350-5101
Site Web : www.allerg.qc.ca

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Arthrite

La société d'arthrite
Tél. sans frais : 1 800 321-1433
Site Web : www.arthrite.ca

Côlon irritable ou syndrome de l'intestin irritable

Fondation canadienne de la santé digestive (Ressources/fiches d'informations)

Organisme national offrant des programmes et des services aux personnes souffrant de troubles digestifs.
Tél. : 905 829-3949
Site Web : www.cdhf.ca/fr

Douleur chronique

Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)

Organisme offrant de l'information sous forme de documentation, de programmes, de vidéos, etc.
Tél. : 514 355-4198
Site Web : www.douleurchronique.org

Programme ACCORD (informations et publications disponibles)

Site Web : www.programmeaccord.org

Encéphalomyélite myalgique/ Syndrome de fatigue chronique (l'EM/SFC)

Association Québécoise de l'Encéphalomyélite Myalgique (AQEM)

Organisme offrant de l'information, des services et des activités.
Tél. : 514 369-1689 - Sans frais 1 877 369-1689
Site Web : www.aqem.org

Exercices physiques

Directives canadiennes en matière d'activité physique

Informations, publications et associations
Site Web : www.scpe.ca/directives

Kino-Québec **Site Web :** www.kino-quebec.qc.ca

Fibromyalgie

Fédération québécoise de la fibromyalgie (FQF)

- Synthèse du Consensus canadien sur la fibromyalgie
- Syndrome de fibromyalgie :
  Définition clinique et lignes directrices à l'intention des médecins

Site Web : www.fibromyalgie-fqf.org

Association québécoise de la fibromyalgie

Site Web : www.aqf.ca

Pour connaître les **associations de la fibromyalgie au Québec**, vous trouverez la liste sur le site Internet de **l'Association de la fibromyalgie de Laval**.
www.fibromyalgielaval.org

Film-documentaire "La fibromyalgie pas à pas". www.fibromyalgie.ca

Les experts M. Serge Marchand, neurophysiologiste et chercheur, Dr. Pierre Arsenault, omnipraticien et M. Claude Sarrazin, psychologue, nous apportent toutes les explications sur ce qu'est la fibromyalgie et ce que peut vivre une personne qui en est atteinte. Demander à l'association de votre région ou contacter l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie au numéro de téléphone sans frais: 1 877-566-1067

Ordres professionnels et regroupements

Répertoire d'organismes et de professionnels de la santé su Québec

- Ordre professionnel des **diététistes** du Québec
  Tél. : 514 393-3733 - Sans frais 1 888 393-8528 (201)
  Site Web : www.opdq.org
- Ordre des **ergothérapeutes** du Québec
  Téléphone : 514 844-5778 – Sans frais 1 800 265-5778
  Site Web : www.oeq.org
- Fédération des **kinésiologues** du Québec
  Tél . : 514 343-2471
  Site Web : www.kinesiologue.com

- Commission des praticiens en médecine douce du Québec
  Site Web : www.cpmdq.com
- Ordre professionnelle de la physiothérapie du Québec
  Tél. : 514 351-2770 - Sans frais 1 800 361-2001
  Site Web : www.oppq.qc.ca/index.php
- Association des médecins psychiatres du Québec
  Tél. : 514 350-5128
  Site Web : www.ampq.org
- Ordre des psychologues du Québec
  Tél. : 514 738-1881 – Sans frais : 1 800 363-2644
  Courriel : info@ordrepsy.qc.ca (questions et commentaires)
  Site Web : www.ordrepsy.qc.ca

Prestations financières, loi et emploi

Assurance emploi
Sans frais : 1 800 808-6352
Site Web : www.servicecanada.gc.ca

Commission de la santé et de la sécurité au travail (CSST)
Tél. : 1 866 302-CSST (2778)
Site Web : www.csst.qc.ca

Commission des services juridiques
Tél. : 514 873-3562
Site Web : www.csj.qc.ca

Éducaloi
Site Web : www.educaloi.qc.ca

Monemploi.com

Régie des rentes du Québec (RRQ)

Région de Québec - Tél. : 418 643-5185
Région de Montréal - Tél. : 514 873-2433
Sans frais : 1 800 463-5185
Site Web : www.rrq.gouv.qc.ca

Protecteur du citoyen

Région de Québec – Tél. : 418 643-2688
Région de Montréal – Tél. : 514 873-2032
Sans frais : 1 800 463-5070
Site Web : www.protecteurducitoyen.qc.ca

Société d'habitation du Québec

Région de Québec – Tél. : 514 873-8775 – Sans frais : 1 800 463-4315
Région de Montréal – Tél. : 514 643-2533 - Sans frais : 1 800 463-4315
Site Web : www.habitation.gouv.qc.ca

Troubles de l'humeur et troubles anxieux

Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec

Informations et ressources
Tél. : 514 849-3291
Site Web : www.acsm.qc.ca

Association / Troubles Anxieux du Québec (ATAQ)

Informations au public et formation aux professionnels de la santé
Tél. : 514 251-0083
Courriel : info@ataq.org
Site Web : www.ataq.org

Phobies-Zéro

Tél. administratif : 450 922-5964 - Sans frais : 1 866 922-0002
Écoute et soutien : 514 276-3105
Site Web : www.phobies-zero.qc.ca

Revivre

Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

Ligne d'écoute, informations et références
Montréal : 514 REVIVRE (738-4873)
Sans frais au Canada : 1 866 REVIVRE (738-4873)
Site Web : www.revivre.org

Troubles du sommeil

Association pulmonaire du Québec

Informations et ressources au Québec
Tél. : 514 287-7400
Sans frais : 1 888 POUMON-9 (1 888 768-6669)
Site Web : www.pq.poumon.ca

LIVRES ET DOCUMENTS SUGGÉRÉS

Faire équipe face à la douleur chronique est un livre destiné à soutenir les efforts des personnes atteintes et de leurs proches vers l'autogestion de la douleur chronique. Cet ouvrage s'adresse également à tous les professionnels de la santé qui désirent s'informer des enjeux et des aspects propres à la douleur chronique, et bénéficier de l'expérience de leurs collègues et des témoignages des personnes atteintes de FM. Deux chapitres sur la **fibromyalgie**, écrits par **Dr Pierre Arsenault** Ph. D., M.D., CPI et **Dr Alain Béland** B. Sc., M.D., FRCPc, anesthésiologiste.

Faire équipe-- face à la douleur chronique : un ouvrage conçu pour les patients et écrit en collaboration avec leurs professionnels de la santé / sous la direction de Louise O'Donnell-Jasmin ; [textes] Aline Boulanger ... [et al.]. — Laval : Productions Odon, 2010, 400 p. ISBN : 978-0-9810478-0-5
www.productionsodon.com/boutique ou www.renaud-bray.com

Fibromyalgie – Les maux qui empoisonnent la vie

Ouvrage conçu pour les personnes atteintes afin de les aider dans leurs démarches.

AUCLAIR, Huguette. Edimag, février 2011, 130 pages. ISBN : 978-2-89542-325-6

TEACH-ME : Guide de référence pour l'enseignement aux élèves

souffrant d'encéphalomyélite myalgique / syndrome de fatigue chronique (EM/SFC) et/ou du syndrome de fibromyalgie (SFM).
www.mefmaction.com/images/stories/Support/Teach_ME_Fr.pdf

Fibromyalgie : Bien la connaître pour mieux surmonter la douleur, la fatigue chronique et les troubles du sommeil

Écrit par deux personnes souffrant de cette affection avec des conseils de spécialistes, ce livre fournit une synthèse d'information pour permettre de connaître, de comprendre et de surmonter cette maladie afin d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes.

GUITÉ, Marcel ; DROUIN BÉGIN, Agathe. *La Fibromyalgie*. Éditions MultiMondes, Sainte-Foy, 2000, 544 p. ISBN : 978-2-921146-93-73

Passeportsanté

Site Web : www.passeportsante.net/Fr/Accueil/Accueil/Accueil.aspx

Programme Neuroactive : DVD de jeux interactifs pour un cerveau vif et performant de l'entreprise Neuroactive. Ce programme exerce et développe 18 fonctions cognitives afin d'améliorer la capacité de concentration et les réflexes.
Site Web : www.neuroactive.ca

Bibliothèques de quartier

RÉFÉRENCES

1. Extrait de la *Synthèse du consensus sur le syndrome de la fibromyalgie*. Journal of musculoskeletal pain – Volume 11, No. 4

2. Bruce M. Carruthers, M.D., C.M., FRCP(C), Marjorie I. van de Sande, B.Ed., Grad. Dip. Ed. *Syndrome de fibromyalgie: Définition clinique et lignes directrices à l'intention des médecins Abrégé du Consensus canadien,* version française 2010, 29 p.

3. Ginette Lacourse. *Extrait du Guide pratique à l'intention des personnes ayant reçu un diagnostic de fibromyalgie.* Association de la fibromyalgie – région Île-de-Montréal, mars 2011, 28 p.

4. Pierre Arsenault et Robert Thiffault. *La fibromyalgie : aider le système nerveux à « lever le pied »*. Info-comprimée, Le Médecin du Québec, volume 45, numéro 3, mars 2010.

5. Hazeltine M, Tremblay J-L. *Le syndrome de fibromyalgie: mythe ou réalité?* Le rhumatologue mai 2009, No. 07, p.1 à 12.

6. Arsenault, P, Ph. D., M.D., CPI, Béland A B. Sc., M.D., FRCPc, anesthésiologiste. *Faire équipe face à la douleur chronique*. Production Odon, 2010, 400 p.