

FIBROMYALGIE

La maladie invisible



QU'EST-CE QUE C'EST ?

fibro

Tissu fibreux, ligaments, tendons

myo

Muscles

algie

Douleur

La fibromyalgie est une forme de douleur chronique diffuse, associée à une hypersensibilité douloureuse et à différents troubles, notamment du sommeil et de l'humeur.

Un impact négatif majeur sur la qualité de vie et les activités sociales et professionnelles

Comment JE PARAIS

Comment JE ME SENS

PREVALENCE EN FRANCE

1,6% de la population

3/4 sont des femmes

Apparition des premiers symptômes en moyenne à

40/45 ANS

SYMPTÔMES

Communs à presque toutes les fibromyalgies :



Douleur chronique



Fatigue chronique



Troubles du sommeil



Troubles cognitifs

Chaque personne a ensuite son « menu » individuel de **symptômes concomitants** (plus de 100 ont été répertoriés !), dont les plus communs sont :



Troubles digestifs et urinaires



Céphalées



Anxiété



Dépression réactionnelle



«Fibro brouillard» (état mental confusional)

D'autres pathologies sont souvent associées :

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, syndrome de Gougerot-Sjögren, syndrome d'Ehlers Danlos, syndrome de l'intestin irritable, syndrome des jambes sans repos, et bien d'autres.

COMMENT ÇA MARCHE ?

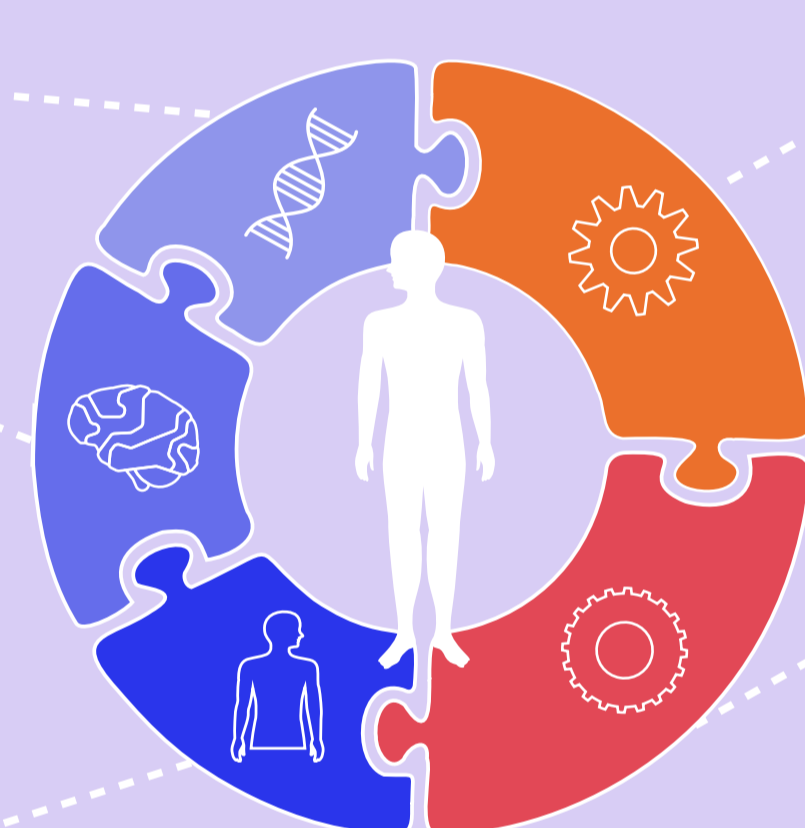
Facteurs déclencheurs

2 mécanismes

Prédisposition génétique

Traumatismes psychologiques

Traumatismes physiques engendrant du stress à l'organisme



Séparément ou simultanément

Mécanismes centraux

- Altérations de l'axe du stress et du système nerveux autonome
- Dysfonctions des systèmes nociceptifs

Mécanismes périphériques

- Atteinte musculaire
- Inflammation ?
- Atteinte des fibres nerveuses périphériques

AU QUOTIDIEN : 3 grands stades

STADE 1

La vie quotidienne est affectée partiellement

- Douleurs modérées
- Sommeil non-réparateur
- Fatigue
- Troubles de l'humeur
- L'entourage peut minimiser l'état du malade, qui peut se replier sur lui-même, commencer à s'isoler

STADE 2

La pathologie est bien installée de façon chronique

- Douleurs intenses ressenties de jour comme de nuit
- Troubles cognitifs
- Hypersensibilité physique
- Reduction du temps de travail nécessaire
- La fatigue augmente
- L'activité physique baisse
- Un sentiment de culpabilité s'installe

STADE 3

Invalidité totale

- Tous les symptômes sont amplifiés
- Le malade ne peut plus se débrouiller seul
- Il est quasiment impossible d'assumer une vie sociale et familiale
- Le malade s'invalide, s'isole

GESTION DE LA MALADIE

Prise en charge non médicamenteuse



Activité physique



Activité de détente musculaire et mentale (yoga, qi gong...)



Soutien psychologique (TCC : Thérapie Cognitive Comportementale)



Gestion du stress (sophrologie, relaxation, cohérence cardiaque, musicothérapie...)



Autres thérapies (acupuncture, fasciathérapie, ostéopathie, kinésithérapie, balnéothérapie, TENS...)



Cures thermales



Alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire



Compléments alimentaires (magnésium, vitamines...)

Prise en charge médicamenteuse



Elle ne doit intervenir qu'en deuxième intention si la prise en charge non médicamenteuse n'a pas été suffisamment efficace. Les médicaments sont adaptés aux symptômes spécifiques de chaque individu, mais ne sont pas à prescrire en continu, et ils ne constituent jamais la solution unique !