

# FIBROMYALGIE

La maladie invisible

FibromyalgieSOS  
ASSOCIATION NATIONALE

www.fibromyalgiesos.fr

## 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.

## PREVALENCE EN FRANCE

1,6%  
de la population

Apparition des premiers  
symptômes en moyenne à

40/45 ANS

3/4  
sont des femmes



Comment  
JE PARAIS

Comment  
JE ME SENS

## SYMPTÔMES

**Communs** à presque toutes les fibromyalgies :



Douleur  
chronique



Fatigue  
chronique



Troubles  
du sommeil



Troubles  
cognitifs



Troubles digestifs  
et urinaires



Céphalées



Anxiété



Dépression  
réactionnelle



«Fibro brouillard»  
(état mental  
confusionnel)

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

**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  
Réduction 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

Prise en charge non médicamenteuse

## GESTION DE LA MALADIE

Prise en charge 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,  
anti-inflammatoire



Compléments  
alimentaires  
(magnésium,  
vitamines...)

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 !