



## Fibromyalgie

🕒 paru le 01/10/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

La fibromyalgie n'est pas une maladie au sens propre mais plutôt une combinaison de symptômes et de plaintes, la douleur et la fatigue étant les caractéristiques les plus apparentes. Les personnes fibromyalgiques souffrent d'une perturbation des mécanismes de la douleur, ce qui les rend plus sensibles à la douleur. Leur seuil de douleur est plus bas, ce qui signifie qu'ils ressentent la douleur beaucoup plus rapidement que les autres. Rien que le fait de les toucher normalement peut déjà déclencher une douleur.

### Comment la reconnaître ?

Les personnes fibromyalgiques éprouvent des douleurs persistantes sur tout le corps. Les autres plaintes typiques sont la fatigue et la sensation de ne pas être reposé au moment du réveil. Elles souffrent souvent du côlon irritable, de problèmes cardiaques, de problèmes d'ordre gynécologique et doivent uriner plus fréquemment.

Les personnes fibromyalgiques se plaignent de maux de tête, d'une sensation d'oppression, d'engourdissements ou de fourmillements dans le corps. Elles ont plus de mal à se concentrer, éprouvent des difficultés à apprendre des nouvelles choses et peuvent ressentir de l'anxiété ou de la dépression.

Elles ont souvent une sensation de gonflement du corps. Dans environ la moitié des cas, la fibromyalgie s'accompagne du syndrome d'hypermobilité articulaire. Les personnes fibromyalgiques rougissent facilement et souffrent de mains et de pieds froids.

Les symptômes peuvent s'aggraver en cas de changements de conditions météorologiques et en période de stress.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Un certain nombre de symptômes physiques et psychologiques sont typiques de la fibromyalgie et aident le médecin à diagnostiquer la maladie, comme un sommeil non réparateur, de la fatigue tout au long de la journée et une douleur générale au toucher.

Il établira une distinction par rapport à d'autres affections qui peuvent entraîner des symptômes douloureux ou de la fatigue de longue durée, telles qu'une affection rhumatismale, une altération du fonctionnement de la glande thyroïde ou des symptômes propres à la ménopause.

### Que pouvez-vous faire ?

Les exercices physiques réduisent les plaintes. L'amélioration de la force musculaire et de l'endurance vous permet de participer aux activités normales du quotidien dans de meilleures conditions. L'idéal est de pratiquer la marche, le vélo et des exercices musculaires. La natation est également recommandée, sauf en cas de plaintes prononcées

dans la région du cou et des épaules. Les problèmes de sommeil peuvent s'améliorer en évitant le café, l'alcool, le bruit et le stress. Il convient d'éviter activement les pensées négatives, comme les craintes et les convictions en rapport avec la douleur et les idées de scénario catastrophe.

### Que peut faire votre médecin ?

Une bonne relation entre le médecin et le patient s'impose, dans le cadre d'une approche multifactorielle, c'est-à-dire une approche qui tient compte des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Le médecin fera en sorte que la personne fibromyalgique ne soit pas exposée à une multiplication d'exams. À travers la thérapie cognitive comportementale, elle peut apprendre à détourner l'attention de la douleur et à voir le côté positif des choses.

Certains antidépresseurs peuvent également avoir un effet sur les symptômes douloureux de la fibromyalgie. Cet effet ne se ressent qu'après deux semaines, ce qui est plus rapide qu'en cas de dépression. Il arrive qu'un médicament contre l'épilepsie soit également efficace en cas de fibromyalgie.

Le médecin dressera un plan de traitement personnel. Les symptômes physiques et mentaux seront pris en charge. Il existe des centres spécialisés dans la prise en charge de la fibromyalgie où l'on peut bénéficier d'un accompagnement professionnel en vue d'une réadaptation fonctionnelle.

### En savoir plus ?

- [Fibromyalgie : douloureuse et mystérieuse - mongeneraliste.be](http://mongeneraliste.be) - SSMG - Société Scientifique de Médecine Générale
- [Fibromyalgie : aides spécifiques - AVIQ - Agence pour une Vie de Qualité](#)
- [Comprendre la douleur et qu'en faire en moins de 5 minutes \(vidéo en français\) - GP Access et Hunter integrated pain service](#)
- [Thérapie cognitivo-comportementale \(TCC\) - AEMTC - Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trouver un thérapeute - AEMTC - Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [La LUSS - Une fédération d'associations de patients et de proches](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Fibromyalgie' \(2000\), mis à jour le 07.03.2017 et adapté au contexte belge le 01.07.2017 - ebpracticenet](#)