

La fibromyalgie et la douleur névropathique

La fibromyalgie est une affection médicale chronique qui provoque des douleurs corporelles diffuses et de la fatigue. La douleur se produit habituellement des deux côtés du corps au-dessus et en dessous de la taille. On la décrit souvent comme une douleur sourde profonde et persistante. Plusieurs décrivent également la douleur comme des élancements, des douleurs pulsatives ou des douleurs en coup de poignard dans le muscle qui peuvent s'avérer très intenses. On retrouve habituellement des zones sensibles sur le corps où même la pression légère provoque de la douleur. La fatigue peut varier d'un sentiment de fatigue modérée à celui d'un épuisement total.

Parmi les autres symptômes, on compte :

- un obscurcissement mental et de la difficulté à se concentrer ;
- des problèmes de mémoire à court terme et pour accomplir plusieurs tâches à la fois ;
- une raideur musculaire, en particulier le matin ;
- un sommeil non reposant (s'éveiller fatigué le matin même après une nuit complète de sommeil) ;
- des maux de tête ou une douleur à la mâchoire ;
- des étourdissements ou vertiges ;
- des palpitations cardiaques ;
- une sudation excessive ;
- de la nausée, de diarrhée, une constipation, des flatulences ou un ballonnement ;
- une difficulté à contrôler la température du corps ;
- une sensibilité aux lumières vives ou aux sons intenses ;
- un gain ou une perte de poids ;
- un sentiment d'anxiété ou d'engourdissement émotionnel ;
- des menstruations douloureuses (chez les femmes).

Les symptômes varient de jour en jour et de personne en personne.

La fibromyalgie peut avoir un impact important sur votre vie. Certaines personnes atteintes de fibromyalgie ne peuvent travailler à cause de la douleur, de l'épuisement et de la difficulté à se concentrer. Les efforts déployés pour faire face à ces symptômes peuvent affecter vos relations interpersonnelles et votre vie sociale. Les personnes atteintes de fibromyalgie sont également plus sujettes à subir des dépressions.

La fibromyalgie touche environ 3 % des Canadiens. Parmi les facteurs de risque de la fibromyalgie, on retrouve :

- le sexe** : environ 80 % à 90 % des personnes atteintes de fibromyalgie sont des femmes ;
- l'âge** : la fibromyalgie apparaît habituellement entre les âges de 30 et 60 ans ;
- l'existence de certaines maladies concomitantes** : les personnes atteintes de certains troubles du sommeil (comme les impatiences musculaires ou l'apnée du sommeil), l'arthrite ou le lupus présentent un risque accru de fibromyalgie ;
- des antécédents familiaux de fibromyalgie.**

Nous ne connaissons pas la cause exacte de la fibromyalgie. Les chercheurs pensent qu'il peut y avoir un lien avec la façon dont le cerveau traite les signaux associés à la douleur. Les récepteurs de la douleur au niveau cérébral peuvent agir d'une façon exagérée à la douleur, ou il se peut qu'il y ait des niveaux plus élevés de *neurotransmetteurs* (messagers chimiques retrouvés dans le cerveau) qui transmettent les signaux associés à la douleur.

On appelle « douleur névropathique » la douleur provoquée par des problèmes du système nerveux. Cette douleur peut sembler différente de la douleur normale. La douleur causée par la fibromyalgie est conforme à ce modèle et certaines études suggèrent que la douleur de la fibromyalgie pourrait être névropathique.

Il se peut que certains facteurs génétiques jouent également un rôle ; il se pourrait ainsi qu'un gène amène l'organisme à réagir plus fortement à la douleur. Il est également possible qu'un événement traumatisant sur le plan physique ou émotionnel (comme un accident d'automobile), des blessures à répétition ou une infection déclenchent la fibromyalgie. Pourtant, dans certains autres cas, la fibromyalgie apparaît sans qu'aucun de ces éléments déclencheurs n'existe.

Tous les contenus sont la propriété de MediResource Inc. 1996 – 2018. Conditions d'utilisation. Les contenus présents ne sont destinés qu'à des fins d'information. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié sur des questions relatives à une affection médicale. Source : santecheznous.com/healthfeature/gethealthfeature/Fibromyalgie-ce-que-vous-devez-savoir

Diagnostic de la fibromyalgie

Si vous pensez que vous êtes possiblement atteint de la fibromyalgie, il importe que vous consultiez votre médecin pour qu'il établisse le diagnostic, le cas échéant. Parmi les symptômes de la fibromyalgie, on retrouve :

- une douleur diffuse sur tout le corps (habituellement des deux côtés du corps et au-dessus et en dessous de la taille) ;
- de la fatigue ;
- la présence de zones sensibles (endroits sur lesquels une légère pression provoque de la douleur) ;

- un obscurcissement mental, de la difficulté à se concentrer ou des problèmes de mémoire à court terme et de la difficulté à accomplir plusieurs tâches à la fois ;
- une raideur musculaire, en particulier le matin ;
- un sommeil non reposant (les personnes peuvent se sentir épuisées même après 10 heures de sommeil ;
- des maux de tête ou une douleur à la mâchoire ;
- des étourdissements ou vertiges ;
- des palpitations cardiaques ;
- une sudation excessive ;
- des nausées, de la diarrhée, une constipation, des flatulences ou un ballonnement ;
- des menstruations douloureuses (chez les femmes) ;
- une difficulté à contrôler la température du corps ;
- une sensibilité aux lumières vives ou aux sons intenses ;
- un gain ou une perte de poids ;
- un sentiment d'anxiété ou d'engourdissement émotionnel.

Si vous pensez que vous êtes atteint de fibromyalgie, consultez votre médecin pour qu'il établisse le diagnostic, le cas échéant. Lorsque vous rencontrerez votre médecin, celui-ci vous fera subir un examen physique et il vous posera certaines questions sur vos symptômes et vos antécédents médicaux. Afin de déceler la présence de sensibilité, votre médecin pourrait appliquer une légère pression sur diverses parties de votre corps.

Comme les symptômes de la fibromyalgie peuvent également correspondre avec ceux de plusieurs autres maladies, il se peut que votre médecin demande des analyses supplémentaires pour éliminer d'autres causes possibles de ces symptômes. Parmi les analyses fréquemment demandées, votre médecin peut recommander un hémogramme, une vitesse de sédimentation des érythrocytes (un test qui indique s'il y a de l'inflammation dans l'organisme) ou des tests de fonction thyroïdienne.

Si votre médecin diagnostique la fibromyalgie, il vous recommandera peut-être de consulter un rhumatologue. Les rhumatologues sont des médecins qui se spécialisent dans les maladies qui touchent les articulations et les tissus mous, comme l'arthrite et la fibromyalgie.

Pour vous aider à vous préparer pour votre visite chez le médecin, consultez la section « Parler à son médecin de la fibromyalgie ».

Tous les contenus sont la propriété de MediResource Inc. 1996 – 2018. Conditions d'utilisation. Les contenus présents ne sont destinés qu'à des fins d'information. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié sur des questions relatives à une affection médicale. Source : santecheznous.com/healthfeature/gethealthfeature/Fibromyalgie-ce-que-vous-devez-savoir

Parler à son médecin de la fibromyalgie

Vous êtes constamment fatigué, vous subissez des douleurs diffuses et vous vous demandez si vous êtes atteint de fibromyalgie? Consultez votre médecin. Il peut vous aider à établir la cause de vos symptômes, vous offrir des options de traitement et vous recommander des spécialistes et des groupes de soutien qui pourront vous offrir du soutien et des soins supplémentaires.

Lors de votre visite, votre médecin vous posera certaines questions sur vos symptômes et votre santé et il vous fera subir un examen physique. Consultez la section « Diagnostic de la fibromyalgie » pour connaître comment le médecin diagnostique la fibromyalgie. Selon les constatations de votre médecin, il pourra établir le diagnostic ou demander d'autres analyses médicales.

Si vous vous préparez à votre visite chez le médecin, vous bénéficierez davantage de la visite et vous aiderez votre médecin à diagnostiquer et traiter vos symptômes plus efficacement. Avant votre visite chez votre médecin, préparez-vous à discuter de vos symptômes, de vos autres maladies, des médicaments que vous prenez et de vos antécédents familiaux. Si vous êtes atteint de plusieurs maladies ou si vous prenez plusieurs médicaments, faites-en une liste écrite que vous remettrez à votre médecin.

Vous pouvez utiliser cette liste de contrôle pour indiquer les symptômes que vous ressentez :

- douleur diffuse chronique sur l'ensemble du corps
- fatigue
- sommeil non reposant
- raideur matinale
- obscurcissement mental, difficulté à vous concentrer, problèmes avec la mémoire à court terme et difficulté à accomplir plusieurs tâches en même temps
- maux de tête ou douleur à la mâchoire
- étourdissements ou vertiges
- palpitations cardiaques
- sudation excessive
- nausée, diarrhée, constipation, flatulences ou ballonnement
- menstruations douloureuses (chez les femmes)
- difficulté à contrôler la température du corps
- sensibilité aux lumières vives ou aux sons intenses
- gain ou perte de poids
- sentiment d'anxiété ou d'engourdissement émotionnel
- autre : _____

Avant votre visite, vous devriez également faire une liste des questions que vous aimeriez poser à votre médecin. Voici quelques suggestions :

Suis-je atteint de la fibromyalgie ?

Recommandez-vous d'autres tests médicaux ?

Dois-je savoir certaines choses sur la façon dont la fibromyalgie peut influencer mes autres maladies ?

Quelles sont mes options de traitement ?

Quelles options me recommandez-vous et pourquoi ?

Dois-je modifier mon mode de vie ?

Dois-je commencer à prendre des médicaments ?

Que puis-je faire d'autre pour faire face à cette maladie ? (par ex. groupes de soutien locaux)

Dois-je consulter un spécialiste ?

Autre : _____

Autre : _____

Si votre médecin recommande un médicament, voici quelques questions supplémentaires à lui demander :

Comment s'appelle ce médicament ?

Comment agit-il ?

Comment dois-je le prendre ?

Quels sont les effets secondaires susceptibles de se produire et que dois-je faire pour les traiter ?

La prise de ce médicament est-elle sans danger avec mes autres médicaments et pour mes autres maladies ?

Quand doit-il commencer à agir ?

Pendant combien de temps dois-je le prendre ?

Que dois-je faire si j'omets de prendre une dose ?

Autre : _____

Autre : _____

Tous les contenus sont la propriété de MediResource Inc. 1996 – 2018. Conditions d'utilisation. Les contenus présents ne sont destinés qu'à des fins d'information. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié sur des questions relatives à une affection médicale. Source : santecheznous.com/healthfeature/gethealthfeature/Fibromyalgie-ce-que-vous-devez-savoir

Traitement et soutien

Il existe plusieurs options de traitement pour la fibromyalgie, notamment certains médicaments, des modifications dans le mode de vie, des techniques non médicamenteuses de réduction de la douleur et du counseling. Les personnes atteintes de fibromyalgie doivent utiliser une combinaison de différentes options de traitement pour maîtriser leurs symptômes et améliorer leur qualité de vie.

Médicaments

Il se peut que votre médecin recommande un ou plusieurs médicaments pour vous aider à traiter vos symptômes de fibromyalgie :

Médicaments pour la douleur de fibromyalgie : on utilise la duloxétine (Cymbalta®) et la prégabaline (Lyrica®) pour traiter la douleur de fibromyalgie. On pense que ces médicaments agissent en affectant les neurotransmetteurs (messagers chimiques) qui transmettent les messages associés à la douleur dans le cerveau.

Analgésiques généraux : ces médicaments agissent en réduisant la douleur et certains réduisent également l'inflammation. Parmi eux, on retrouve l'acétaminophène (Tylenol®), l'ibuprofène (Advil®, Motrin®) et le tramadol (Ralivia®, Tridural®, Zytram XL®).

Médicaments qui améliorent le sommeil : si vous éprouvez de la difficulté à dormir, il se peut que votre médecin vous recommande un somnifère. Ces pilules ne servent pas à traiter la fibromyalgie – mais seulement à vous aider à dormir. On ne doit pas les utiliser pendant de longues périodes de temps. Parmi ces médicaments, on retrouve la zopiclone (Imovane®).

Médicaments qui traitent la dépression : certaines personnes atteintes de fibromyalgie peuvent souffrir également de dépression. Si cela se produit, il se peut que votre médecin vous recommande un médicament antidépresseur comme l'amitriptyline (générique), la fluoxétine (Prozac®) ou la venlafaxine (Effexor XR®).

Options non médicamenteuses

les exercices aérobiques (comme la marche ou la natation) les étirements et la musculation ;

techniques non médicamenteuse de réduction de la douleur comme l'application de chaleur ou de froid, l'acupuncture, les massages, et les TENS (un appareil qui transmet de légères impulsions électriques pour aider à atténuer la douleur) ;

la physiothérapie ;

les techniques de réduction du stress comme la respiration profonde, la bioréaction, l'hypnose et la méditation ;

s'assurer d'adopter un rythme de vie où vous ne tentez pas de trop en faire en une journée ;

l'adoption d'un régime alimentaire sain (5 à 10 portions de fruits et légumes chaque jour, éviter l'alcool et la caféine, manger de petits repas à intervalles courts et l'inclusion d'aliments contenant des acides gras oméga-3 comme les poissons gras et l'huile de canola) ;

les techniques permettant d'améliorer le sommeil comme le fait de se coucher à la même heure chaque soir, se baigner avant le coucher, s'assurer que la chambre est obscure et tranquille et n'utiliser le lit que pour le sommeil et les relations sexuelles.

Counseling et soutien

La fibromyalgie peut représenter un fardeau pour la santé mentale et il est utile d'obtenir du soutien de personnes qui comprennent la situation. Les conseillers professionnels peuvent vous aider à puiser de nouvelles forces en vous-même et à trouver des façons de faire face au stress. Les groupes de soutien peuvent vous donner accès à une communauté des gens qui comprennent les défis auxquels vous êtes confronté parce qu'ils « savent par quoi vous passez ».

Demandez à votre médecin de vous recommander un conseiller qui est versé dans les questions relatives à la fibromyalgie.

Vous pouvez également trouver un groupe de soutien près de vous en visitant la base de données de soutien communautaire.

Tous les contenus sont la propriété de MediResource Inc. 1996 – 2018. [Conditions d'utilisation](#). Les contenus présents ne sont destinés qu'à des fins d'information. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié sur des questions relatives à une affection médicale. Source : santecheznous.com/healthfeature/gethealthfeature/Fibromyalgie-ce-que-vous-devez-savoir