

## La fibromyalgie : une série de symptômes mal partout – mal tout le temps

*Dr Jean-Pierre Walker*

La fibromyalgie est une maladie chronique caractérisée par une sensation de douleur générale diffuse et un sentiment de fatigue profonde. C'est un rhumatisme abarticulaire pénible à supporter, qui peut, dans certains cas, devenir invalidant.

La douleur est ressentie diffuse ou comme une sensation de brûlure de la tête aux pieds. Aiguë à certains moments, elle peut passer d'un endroit à l'autre et devenir plus intense dans les parties du corps les plus utilisées.

Elle peut être suffisamment forte pour entraver les tâches quotidiennes ou n'être qu'un léger inconfort selon les personnes atteintes. Elle peut aussi avoir des phases de rémission.

La fatigue varie d'un sentiment de lassitude à un épuisement total, semblable aux effets d'une grosse grippe. Elle est intermittente aussi. Parfois, les personnes atteintes se sentent vidées de toute énergie; elles ont complètement perdu leurs forces.

### Qui atteint-elle ?

La fibromyalgie est une affection courante, aussi répandue que les rhumatismes articulaires et elle peut même être plus douloureuse. 85% des malades sont des femmes. Les hommes sont moins souvent atteints. La maladie se retrouve chez les jeunes et très rarement chez les enfants.

Elle touche 2 à 4% des populations des pays industrialisés et 2% de la population mondiale.

Connue autrefois sous les noms de fibrosite ou de polyinsertionite, la maladie est communément appelée fibromyalgie actuellement et provient des termes « fibro » pour les tendons et les ligaments, « my(o) » pour les muscles, « algie » pour la douleur.

### Les symptômes

La fibromyalgie est un syndrome (SFM), car elle comprend un ensemble de symptômes. Outre la douleur et la fatigue, il y a souvent :

- Un sommeil non reposant : fatigue et raideur au lever ;
- Des maux de tête : « ordinaires » ou fortes migraines ;
- Des troubles digestifs, diarrhées et/ou constipation, des ballonnements et/ou des nausées ;
- Des troubles génito-urinaires »
- Des états dépressifs ou d'anxiété (ces états sont plus souvent la conséquence que la cause du SFM).

Mais on peut voir se manifester également :

Des spasmes musculaires, des douleurs au visage, des engourdissements, des picotements de la peau, des fourmillements, des sensations d'enflures, des douleurs thoraciques, des troubles vasculaires, des difficultés de concentration, des trous de mémoire.

Beaucoup de personnes sont, en outre, très sensibles aux changements météorologiques, à la fumée, aux bruits, à la lumière, au froid, aux courants d'air.

Ces symptômes, qui peuvent être les signes d'autres maladies, impliquent de consulter un médecin. Ils sont aggravés par le stress, les émotions, par un manque ou un excès d'activité physique ou par un travail trop contraignant.

### Diagnostic clinique

La fibromyalgie ne peut pas être décelée par des examens de laboratoire. Au contraire, elle sera confirmée par la normalité de ces examens, de même que par des résultats radiologiques normaux.

### Quelles sont les causes de la fibromyalgie ?

Ce syndrome est souvent déclenché par une expérience traumatique (un choc physique ou émotionnel), une chute, un accident, une infection, une intervention chirurgicale, un accouchement, parfois il se manifeste sans cause apparente.

La cause réelle du SFM n'a pas encore pu être déterminée. Les recherches de ces dernières années ont mis en évidence que les malades atteints sont en général privés de sommeil réparateur profond. On pourrait donc découvrir la source de ce trouble et encourager le développement de techniques thérapeutiques plus efficaces.

Les recherches se portent actuellement sur les signes « objectifs » découverts :

- Un débit sanguin irrégulier dans certaines parties du cerveau ;
- Un dérèglement de production de cortisol ;
- Un type particulier d'hypotension artérielle ;
- Des perturbations du métabolisme ou de la circulation musculaire ;
- Des niveaux anormaux de certains médiateurs chimiques appelés neurotransmetteurs.

### Les thérapies actuelles

Le traitement de la fibromyalgie vise à réduire la douleur et à améliorer le sommeil. Ce sont les symptômes qui sont traités, plutôt que l'affection.

Les antalgiques et les anti-inflammatoires ne sont pas efficaces.

Ce sont les antidépresseurs tricycliques qui sont le plus souvent prescrits, en doses beaucoup plus faibles que pour traiter la dépression. Dans certains cas, ces médicaments atténuent la douleur et améliorent le sommeil. Dans d'autres cas, ils semblent sans effet bénéfique.

Les recherches se poursuivent activement sur différents plans pour trouver des médicaments efficaces. Par exemple, une étude-pilote a déjà enregistré des premiers résultats positifs avec un inhibiteur des récepteurs 5-HT3 (Tropisetron). D'autres études sont en cours.

### Comment vivre avec la fibromyalgie ?

Il convient de s'adapter en conséquence, en modifiant son mode de vie, en combinant les périodes de repos et d'activité.

La chaleur, les bains, la réduction du stress, la relaxation, peuvent soulager le mal. Il est important de réentraîner les muscles progressivement à l'effort.

Un soutien psychologique et/ou les thérapies douces telles que l'acupuncture, l'eutonnie, le yoga, etc., permettent d'atténuer les douleurs et la fatigue.

L'entourage peut aider beaucoup le malade par une attitude de compréhension de son mal. Il est donc important qu'il soit informé également.

Le malade doit participer activement à son propre traitement avec l'aide des médecins et des autres thérapeutes.

Une personne comprise et positive retrouvera plus rapidement une vie meilleure.

#### IMPRESSUM

##### Président

Jean-Pierre Walker  
Maison de Santé de Préfargier  
2074 Marin  
Tél. 032 755 07 55

##### Rédaction - Secrétaire médical

Dr R. Kehtari  
Hôpital Pourtalès, 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 713 36 00  
E-mail: reza.kehtari@ne.ch

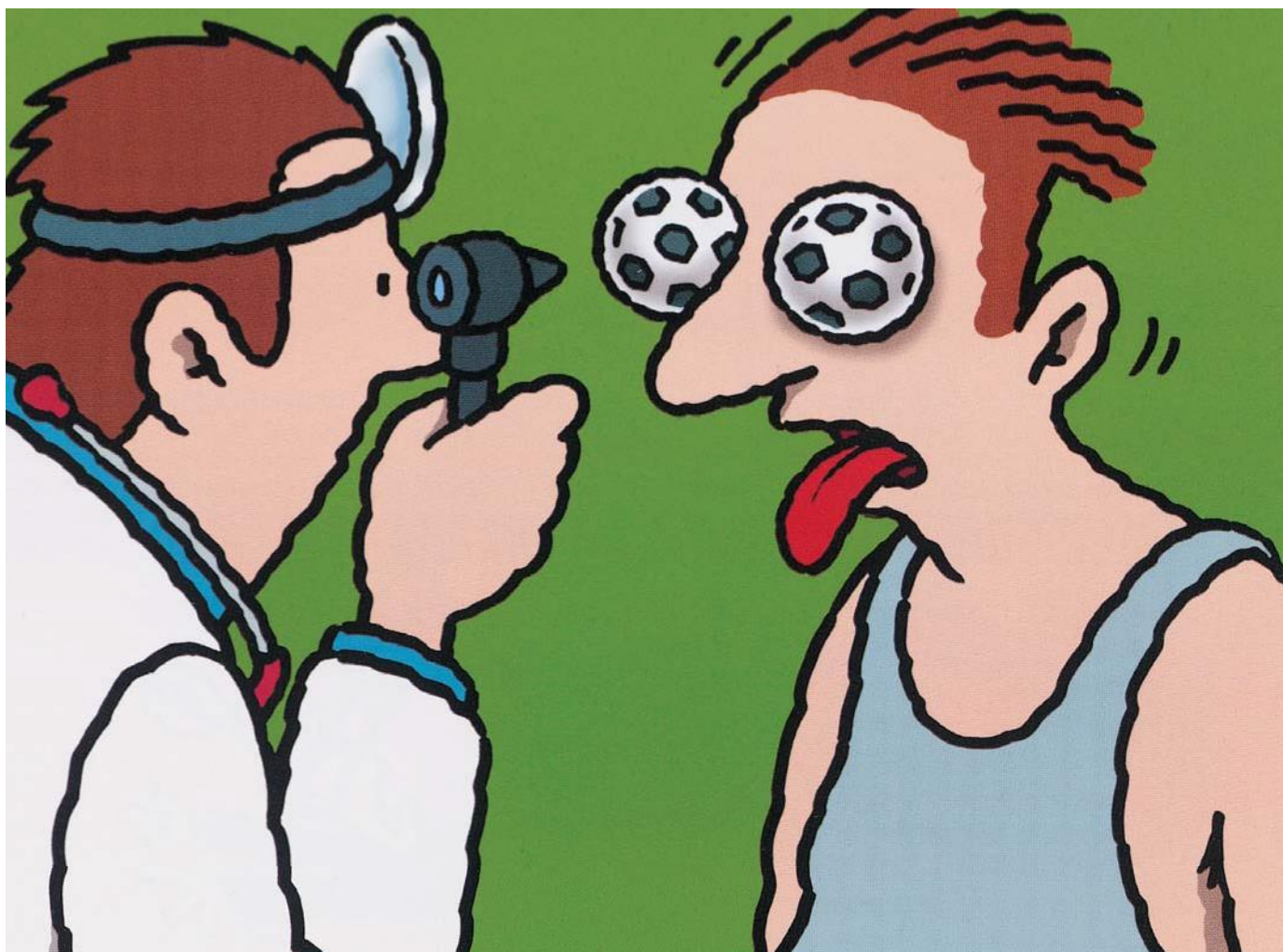
##### Secrétaire SNM

Etude Walder et Klausner  
Grand-Rue 7, 2108 Couvet  
Tél. 032 863 21 71

##### Photocomposition et impression

Imprimerie Zwahlen SA  
Plage 12, 2072 Saint-Blaise  
Tél. 032 756 97 97  
Fax 032 756 97 90  
E-mail: iz@span.ch

Parution : 4 fois par année



*Poussée de fièvre footballistique*