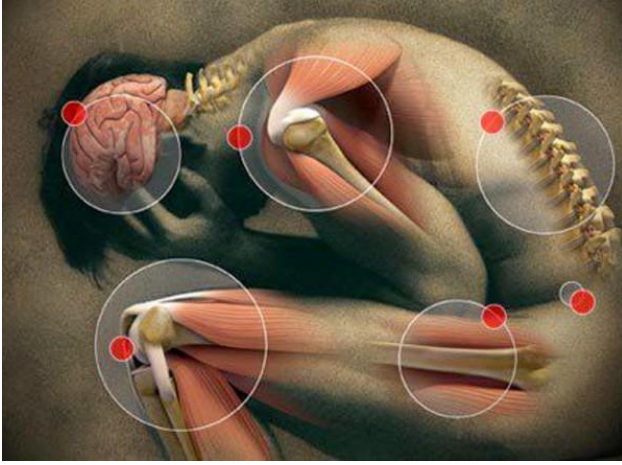


Annexe fibromyalgie (suite causes et traitements)



Anomalies physiologiques du système nerveux

Plusieurs études ont montré une diminution des taux de **neurotransmetteurs**, comme le glutamate ou la **sérotonine**, chez les personnes atteintes de fibromyalgie. De même, des anomalies hormonales (concernant l'hypophyse et le thalamus, dans le cerveau) ont été décrites chez les patients fibromyalgiques. Aucune de ces observations ne permet cependant à elle seule d'expliquer la maladie.

Facteurs génétiques

Il est désormais démontré que la fibromyalgie a également une composante génétique, plusieurs personnes étant atteintes dans certaines familles⁵⁹. Plusieurs gènes pourraient être impliqués dans le déclenchement de la fibromyalgie, mais les études effectuées dans ce domaine n'ont pas donné de résultats satisfaisants.

D'autres pistes explorées

Facteurs biologiques

Un trouble métabolique de la **substance P** augmenterait la sensibilité à la douleur. Son association avec le stress, l'anxiété et la dépression est aussi connue.

Un manque chronique de **sommeil** réparateur. Il se peut que le mauvais sommeil ne soit pas seulement un symptôme, mais aussi une cause de la fibromyalgie.

Événements extérieurs

De nombreux **agents infectieux** ont été incriminés pour expliquer le déclenchement de la fibromyalgie, comme les virus de l'hépatite C ou B, par exemple, ou la bactérie en cause dans la **maladie de Lyme**. Environ 10 % des personnes atteintes de fibromyalgie déclarent avoir souffert d'une infection avant le début des symptômes⁶⁰.

Dans de nombreux cas, un **traumatisme physique** (accident) est impliqué dans le déclenchement de la fibromyalgie. Les accidents de voiture causant un « coup du lapin », c'est-à-dire un traumatisme des vertèbres cervicales, sont souvent montrés du doigt. Des **traumatismes émotionnels** peuvent aussi être en cause, mais ils ne concernent pas tous les cas de fibromyalgie⁶⁰. C'est le cas des sévices sexuels ou de la violence survenus tôt dans la vie, ainsi que de certains événements dramatiques (agression, attentat...).

Fibromyalgie et profil psychologique

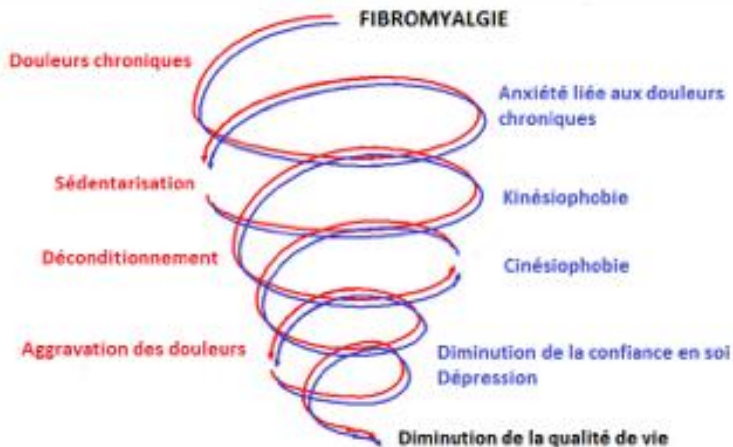
De nombreuses études montrent un lien fort entre la **fibromyalgie**, l'**anxiété** et la **dépression**, qui sont présentes dans un tiers des cas environ⁶¹. Les troubles anxieux sont souvent présents avant l'apparition des douleurs (3/4 des patients), tandis que la dépression apparaît le plus souvent après le début de la fibromyalgie⁶⁰. Les personnes atteintes de fibromyalgie ont souvent un profil psychologique particulier, défini par un caractère propice au « catastrophisme » ou à la « dramatisation », en particulier devant la douleur. Cette attitude a tendance à amplifier l'intensité de la douleur, le sentiment d'impuissance et de détresse. De plus, les syndromes dépressifs contribuent à abaisser le seuil de la douleur. S'ensuit alors un cercle vicieux qui rend encore plus difficile l'atténuation des symptômes.

Il faut noter qu'une dépression chronique finit naturellement par entraîner des douleurs et qu'une douleur chronique finit par entraîner une dépression. D'où un lien entre les deux syndromes fibromyalgique et dépressif.

Évolution

La **fibromyalgie** n'est pas une maladie grave, au sens où elle n'entraîne pas de complications de santé majeures. Elle n'en est pas moins une maladie pénible et invalidante pour les personnes qui en souffrent. Les douleurs sont chroniques et souvent résistantes aux différents traitements, qu'ils soient médicaux, physiques ou psychologiques. Cependant, elles ont tendance à rester **stables** à long terme, ou à s'atténuer. Il n'y a généralement pas d'aggravation.

L'intensité de la douleur et de la fatigue limite les activités quotidiennes et peut parfois avoir des répercussions sur l'**activité professionnelle**. Cependant, le fait de maintenir son activité professionnelle est bénéfique sur le plan psychologique comme sur le plan physique, comme l'a montré une étude suédoise en 2005⁶². Des aménagements du temps de travail et du poste sont parfois nécessaires lorsque les douleurs sont très importantes.



ÊTES-VOUS FIBROMYALGIQUE ?

En 2007, les Laboratoires Pierre Fabre ont initié un questionnaire de dépistage (en cours d'évaluation). Les personnes doivent décrire l'état dans lequel elles se sont senties au cours des trente derniers jours. Si le score est égal ou supérieur à 12, elles doivent consulter un centre spécialisé.

1. J'ai des douleurs ou raideurs dans la plupart des zones de mon corps	Toujours	0	4. Mon sommeil est récupérateur	Toujours	0
Jamais	0	Jamais	3		
Quelquefois	1	Quelquefois	2		
Souvent	2	Souvent	1		
Toujours	3	Toujours	0		
2. Mon corps est sensible aux tensions ou aux pressions	Jamais	0	5. Je me sens triste ou nerveux	Jamais	0
Jamais	0	Quelquefois	1		
Quelquefois	1	Souvent	2		
Souvent	2	Toujours	3		
Toujours	3	6. Je suis content de ma vie	Jamais	3	
3. Je me sens plein d'énergie	Jamais	3	Quelquefois	2	
Jamais	3	Souvent	1		
Quelquefois	2	Toujours	0		
Souvent	1				

FIBROMYALGIA MOLODTSKY QUESTIONNAIRE

TA DOULEUR

Artiste : Camille - Album : Le Fil - Date de sortie : 2005

Lève toi c'est décidé
Laisse-moi te remplacer
Je vais prendre ta douleur

Doucement sans faire de bruit
Comme on réveille la pluie
Je vais prendre ta douleur

Elle lutte elle se débat
Mais ne résistera pas
Je vais bloquer l'ascenseur...
Saboter l'interrupteur

Mais c'est qui cette incrustée
Cet orage avant l'été
Sale chipie de petite soeur ?

Je vais tout lui confisquer
Ses fléchettes et son sifflet
Je vais lui donner la fessée...
La virer de la récréé



Mais c'est qui cette héritière
Qui se baigne qui se terre
Dans l'eau tiède de tes reins ?

Je vais la priver de dessert
Lui faire mordre la poussière
De tous ceux qui n'ont plus rien...
De tous ceux qui n'ont plus faim

Dites moi que fout la science
A quand ce pont entre nos panses ?
Si tu as mal là où t'as peur
Tu n'as pas mal là où je pense !

Qu'est-ce qu'elle veut cette conasse
Le beurre ou l'argent du beurre
Que tu vives ou que tu meurs ?

Faut qu'elle crève de bonheur
Ou qu'elle change de godasses
Faut qu'elle croule sous les fleurs
Change de couleur...
Je vais jouer au docteur

Traitements médicaux

Il n'existe pas actuellement, de façon formellement démontrée de traitement efficace, de la fibromyalgie. La médecine peut seulement aider à mieux gérer la douleur. Même s'il n'existe pas de traitement connu pour guérir la fibromyalgie, il existe une prise en charge.

Selon un article rassemblant les résultats de 49 études, le **traitement optimal** de la **fibromyalgie** intègre des traitements non pharmacologiques (en particulier l'exercice physique et la thérapie cognitivo-comportementale) à la médication usuelle, qui aide à mieux dormir et à soulager la douleur⁵. De plus en plus, certaines de ces approches sont enseignées dans les écoles de réadaptation destinées aux personnes atteintes de fibromyalgie. D'après une méta-analyse publiée en 2010, la thérapie cognitivo-comportementale est l'approche psychologique la plus efficace pour réduire la douleur. Les techniques de relaxation et le biofeedback sont, quant à elles, particulièrement efficaces contre les troubles du sommeil associés à la maladie⁶⁵.

Parmi les traitements complémentaires, les approches corps-esprit (comme le biofeedback, l'hypnothérapie, la relaxation avec imagerie mentale, etc.) sont les plus utilisées par les personnes qui souffrent de fibromyalgie - davantage que l'acupuncture et les thérapies de manipulation, comme la massothérapie et la chiropratique¹¹. Selon les tenants de ces approches, le corps et l'esprit sont deux aspects indissociables d'une seule et même réalité, plutôt que des éléments distincts reliés entre eux. Voir notre fiche Approches corps-esprit pour en savoir plus.

Selon les résultats d'une méta-analyse portant sur 802 personnes atteintes de fibromyalgie, les approches corps-esprit permettent d'**apprendre à mieux vivre avec la maladie**, malgré son impact¹². Cet aspect n'est pas à négliger puisque la manière d'envisager l'avenir aurait des conséquences directes sur la perception de la douleur et l'implication dans la stratégie thérapeutique.

Voici quelques approches ayant fait l'objet d'études.

Thérapie cognitivo-comportementale. C'est la thérapie non médicamenteuse, avec l'aérobic, **la plus recommandée** par les différentes lignes directrices sur la fibromyalgie^{23,67}. Cette psychothérapie individuelle vise à aider les personnes à mieux connaître et comprendre leur maladie, et à mieux gérer leurs états d'anxiété, leurs émotions et leurs douleurs. Un des buts recherchés

est de remplacer les pensées et les perceptions négatives, qui peuvent aggraver les symptômes, par d'autres plus positives. Cela peut demander certains changements dans la vie quotidienne. En 2010, une méta-analyse regroupant 14 essais et plus de 900 personnes atteintes de fibromyalgie a confirmé l'utilité de la thérapie cognitive et comportementale pour améliorer la gestion de la douleur et réduire les troubles dépressifs¹⁷.

Biofeedback. L'objectif du biofeedback est d'apprendre à **contrôler une tension musculaire** ou une fréquence respiratoire à l'aide d'appareils qui rendent visibles ces paramètres physiologiques. Une revue de la littérature scientifique mentionne que le biofeedback peut amener des résultats positifs en cas de fibromyalgie⁵⁷. Plusieurs essais font état d'une augmentation de l'activité physique, d'une certaine réduction de la raideur matinale, d'une diminution du nombre de points sensibles associés à la fibromyalgie et de certains autres symptômes, comme la douleur et la détresse psychologique^{13,14,66}.

Hypnothérapie. Dans une étude contrôlée¹⁵ l'efficacité de l'hypnothérapie a été comparée à celle de massages, auxquels était combiné l'apprentissage d'une technique de relaxation musculaire, chez 40 personnes dont la fibromyalgie avait résisté au traitement médical. Les personnes du groupe traité par hypnothérapie ont vu leur état général s'améliorer beaucoup plus que celles de l'autre groupe, particulièrement en ce qui concerne la **fatigue matinale**, les **douleurs musculaires** et la **qualité du sommeil**. L'hypnothérapie semble encore plus efficace lorsqu'elle est associée à une psychothérapie cognitivo-comportementale¹⁶.

Techniques de relaxation. Plusieurs essais cliniques ont montré l'efficacité de la relaxation pour atténuer la douleur liée à la fibromyalgie⁶⁷. Les techniques efficaces comprennent entre autres la méditation de pleine conscience, le training autogène, la visualisation et l'imagerie mentale, ainsi que la **relaxation musculaire progressive** qui permet de relâcher les muscles de tout le corps et de prévenir les tensions musculaires.