

Trousse de poussée de fibro



LE CHANGEMENT
SE PRODUIT
QUAND VOUS
DÉCIDEZ DE
PRENDRE LE
CONTRÔLE

Table des matières

<u>Introduction</u>	03
<i>Qu'est-ce que l'Association de la Fibromyalgie du Canada</i>	
<u>Qu'est-ce qu'une poussée de fibro?</u>	04-05
<i>Comment une poussée diffère des symptômes typiques de la fibromyalgie</i>	
<u>Caractéristique d'une poussée</u>	06-07
<i>Symptômes d'une poussée</i>	
<u>Quelles sont les causes</u>	08-09
<i>Dix causes les plus fréquentes de poussées</i>	
<u>Comment faire face à une poussée?</u>	10-12
<i>Conseils pour se remettre d'une poussée</i>	
<u>Quelques bonnes idées</u>	13
<i>Suggestions pour aider à rendre la vie gérable</i>	
<u>Recommandations pour apaiser la douleur</u>	14-20
<i>Produits les plus utilisés par nos membres</i>	
<u>Références</u>	21





Introduction

Qu'est-ce que "AFC"?

L'Association de la Fibromyalgie du Canada (AFC) est un organisme communautaire bénévole fondé par des personnes atteintes de fibromyalgie, pour les personnes atteintes de fibromyalgie, leurs aides soignants et leurs familles.

AFC espère accomplir plus ensemble, plus nos membres sont nombreux, plus notre voix collective est grande. Si vous n'êtes pas déjà membre de AFC, veuillez envisager de vous adhérer au lien ici-dessous et de faire du bénévolat avec nous!

AFC est une société fédérale, constituée à but non lucratif. La mission de AFC est de construire une voix nationale unifiée pour plaider la fibromyalgie pour une sensibilisation accrue, la recherche, l'éducation, et le financement. AFC a été créée pour aider à améliorer la qualité de vie des Canadiens vivant avec la fibromyalgie.

L'adhésion est gratuite pour les personnes atteintes de fibromyalgie, leurs familles et les soignants.

<https://fibrocanada.ca/fr/adhésion/>



*"Flares are the F-word of
Fibromyalgia."*



QU'EST-CE QU'UNE POUSSÉE DE FIBRO?

La fibromyalgie est un syndrome complexe qui s'accompagne d'une grande variété de symptômes. La fibromyalgie se caractérise par des douleurs généralisées chroniques, de la fatigue, des troubles cognitifs, un sommeil de mauvaise qualité et des troubles de l'humeur (1).

Malheureusement, la gestion de ces symptômes implique un exercice d'équilibre quotidien. Imaginez les balances de la justice, cependant, les balances ne sont jamais égales.

Ce qui signifie qu'avec la fibromyalgie, il n'y a pas de cohérence en ce qui concerne les déclencheurs et le moment où l'on connaîtra une poussée, et chacun est unique dans sa "fibro".

Quel que soit votre protocole de douleur, votre autogestion, votre routine de soins personnels, votre rythme (pacing) ou la régulation que vous pratiquez, les "poussées" peuvent et vont vous surprendre.

Les poussées vous enverront au lit avec plus d'autorité et de persévérance que vos parents ne le faisaient.

"Augmentation soudaine des symptômes... où les tâches quotidiennes deviennent impossibles"

Une poussée de fibro implique l'apparition soudaine de symptômes intenses associés à votre fibromyalgie qui peuvent durer des jours, voire des semaines, ou même plus longtemps. Cette apparition soudaine de symptômes qui s'aggravent provoque une augmentation de la douleur, de la fatigue des courbatures et d'autres symptômes..



Selon d'autres personnes atteintes de fibromyalgie et qui éprouvent des poussées, il est commun d'avoir un sommeil plus pauvre que la normale, des difficultés à penser et des problèmes d'estomac. La plupart décrivent une poussée comme une terrible grippe. Certains patients décrivent les poussées comme une augmentation soudaine de symptômes, généralement au point où les tâches quotidiennes deviennent impossibles (1).



CARACTÉRISTIQUES D'UNE POUSSÉE

L'Association de la Fibromyalgie du Canada (AFC) désigne collectivement cela comme une poussée. Quel que soit le mot que vous choisissiez d'utiliser pour décrire une poussée; quelle que soit la façon dont vous choisissiez de faire face à une poussée, ce sont tous *des choix personnels*. AFC vous offre quelques suggestions et recommandations dans cette trousse de poussée pour stimuler votre mémoire embrumée, pour vous aider lorsque vous rencontrez une poussée.

Il semble que toute personne qui subit une poussée rapporte différentes variations de symptômes; car nous sommes tous uniques dans nos expériences de fibromyalgie.

Les personnes atteintes de fibromyalgie décrivent une poussée comme assez douloureuse et débilitante. Les poussées peuvent être brèves ou durer un certain temps.



SYMPTÔMES D'UNE POUSSÉE

Une poussée est une période d'exacerbation des symptômes fréquemment rapportée par les patients souffrant de fibromyalgie (3).

"brouillard fibro" / brouillard cérébral, étourdissements,

Maux de tête, migraines, céphalées de tension,
troubles de concentration et de prise de décision, mémoire à court terme, troubles de l'élocution, perte de mots, difficulté à trouver les mots, confusion
sensibilité au bruit, à la lumière, aux odeurs et à la température

Vision brouillée, instabilité visuelle, sécheresse et douleur oculaire,
glandes lymphatiques enflées et ganglions douloureux
douleur à la mâchoire et douleur myofasciale

Douleur du cuir chevelu, perte de cheveux, plaies buccales, mal de gorge, douleur glandulaire

Nausées, diarrhée, constipation, maux d'estomac,
côlon et vessie irritables
transpiration et problèmes de contrôle de la température
perte/gain de poids, éruptions cutanées

Douleurs articulaires et musculaires intenses,
raideurs matinales, spasmes musculaires,
secousses, engourdissements, picotements,
raideur musculaire, inflammation
Douleurs aux épaules et au dos
problèmes de mobilité

Douleur thoracique, costochondrite,
palpitations, battements de cœur

Fatigue & Douleur = Poussée





QUELLES SONT LES CAUSES ?

Il n'y a pas de véritable recherche empirique sur les poussées de fibromyalgie. Les personnes atteintes de fibromyalgie devraient tenir un **journal fibromyalgique** pour traquer leurs activités quotidiennes, leurs symptômes, leur douleur, leur sommeil et leurs médicaments. Cela servira à son tour à mettre en évidence les modèles et/ou les activités susceptibles de déclencher une poussée. Apprendre ce qui peut déclencher ou provoquer une poussée est une clé importante pour savoir quels sont les comportements à éviter.

Voici une brève liste des expositions qui peuvent déclencher une poussée:

- Stress : une augmentation de l'état émotionnel et/ou physique
- Surexertion
- Mauvais sommeil, changements dans le sommeil
- Météo/ Changements de température
- Changements de médicament/traitement
- Combattre une infection ou une blessure
- En voyageant
- Changements hormonaux
- Chirurgie/accidents



LES CAUSES

- SUITE...

Lorsque les participants ont été interrogés dans le cadre d'une étude, les thèmes les plus courants identifiés comme causes étaient le stress, en faire trop, le manque de sommeil et les changements climatiques (1). Les facteurs de stress comprenaient les échéances de travail, les émotions extrêmes, le chagrin, les préoccupations familiales, se préparer à voyager, et le stress des fêtes (1).

Un autre thème était "en faire trop" ou les efforts excessifs qui inclut l'augmentation d'activité normale, par ex. voyage, événements sociaux (1). En plus d'exagérer les activités, lorsqu'elles sont combinées à un repos ou à une stimulation inadéquats, on sait qu'elles provoquent des poussées.



La difficulté à dormir ou un mauvais sommeil était un autre dénominateur commun. La relation qui existe entre le sommeil et la fibromyalgie est un cercle vicieux. Lorsqu'un patient subit une poussée, cela affecte sa capacité de dormir ou d'avoir un sommeil réparateur, ce qui rend encore plus difficile son obtention. Et quand vous ne dormez pas assez, cela peut également déclencher une *poussée de fibro*.



Les changements soudains de température sont problématiques pour beaucoup d'individus. La plupart des personnes atteintes connaîtront des changements de symptômes lorsqu'il y a des fluctuations météorologiques ou des changements de pression atmosphérique barométrique. "Les baisses de pression barométrique, la chaleur et les tempêtes ont été impliquées dans le développement d'une poussée" (1)

*"Et si la douleur, comme l'amour,
n'était qu'un endroit que les gens
courageux visitent ?"*
—Glennon Doyle Melton



COMMENT FAIRE FACE À UNE POUSSÉE DE FIBRO

Voici une liste de conseils utiles:

- Obtenez un bon médecin, un diagnostic et un plan de traitement, y compris des instructions sur les mesures à prendre lors d'une poussée.
- Établir une bonne relation avec vos fournisseurs de soins médicaux et votre personnel de soutien
- Établissez une relation avec votre pharmacien et apprenez-en plus sur vos médicaments
- Faites-vous référer à une clinique de la douleur
- Envisagez des injections de point de déclenchement, des traitements à la kétamine, une thérapie intra-veineuse
- Reposez-vous et dormez le plus possible
- Ne présumez jamais que votre symptôme est lié à la fibromyalgie. Tout changement de votre santé, douleur/problèmes doivent être explorés.
- Gardez vos médicaments à portée de la main



COMMENT FAIRE FACE À UNE POUSSÉE DE FIBRO- SUITE

Il existe une grande variété de stratégies utilisées pour prévenir et gérer les poussées. Dans l'étude qualitative d'Ann Vincent, les participants ont identifié quatre sous-thèmes: les traitements, le repos, l'évitement et l'attente pour que cela passe. (1)

Traitements

En plus des médicaments sur ordonnance et en vente libre, les participants ont déclaré avoir utilisé la physiothérapie, le massage, l'hydrothérapie, la chaleur/le froid, des exercices/étirements doux, la respiration, la méditation et la prière (1).

Un autre sous-thème mentionné par les participants était d'obtenir plus de **REPOS**, de rester au lit, de rester à la maison et de rythmer les activités, de réduire toutes les activités non essentielles comme les engagements sociaux, les courses, même la préparation des principaux repas jusqu'à ce qu'ils se sentent mieux. En raison de l'augmentation de la fatigue et de la douleur, ils manquaient d'énergie pour faire l'activité (1).

L'ÉVITEMENT lors d'une poussée sévère est extrêmement fréquent. Certains évitent les interactions sociales en raison d'une humeur maussade, de changements d'humeur et/ou de l'énergie nécessaire, ce qui est émotionnellement et/ou physiquement difficile et épuisant. L'évitement est une stratégie d'adaptation protectrice (1).

L'Attente

Alors que d'autres essaient d'ignorer les symptômes et/ou essaient simplement de les surmonter, certains se rappellent que les poussées, comme les émotions, passeront. Certains essaient de les tolérer et de faire face du mieux qu'ils peuvent à mesure qu'ils gèrent l'augmentation de la douleur, de la fatigue et d'autres symptômes.



FAIRE FACE SUITE...

Ce qui est constant, c'est qu'une poussée d'un symptôme aggrave souvent un autre symptôme. Une stratégie commune d'importance est que nous devons nous entraider. En tant que personnes souffrant de fibromyalgie, nous apprenons à utiliser des stratégies d'adaptation saines comme méthodes pour faire face à nos symptômes de poussée.

La toute première étape serait de créer un **journal de poussée de Fibro** où vous pouvez traquer les déclencheurs et les circonstances qui les entourent. C'est un excellent moyen de créer un dossier concernant tous les symptômes que vous ressentez pendant et menant à une poussée, afin que vous puissiez éviter certains déclencheurs et arriver à comprendre et savoir comment votre corps vit cette maladie.

Choisir d'apprendre des techniques d'adaptation saines comme assister à un groupe de soutien, apprendre la pleine conscience, la respiration profonde, les arts expressifs, la journalisation, la méditation, la prière, etc., pour apprendre d'autres façons de faire face et de briser l'isolement.



QUELQUES BONNES IDÉES

Voici quelques suggestions pour vous faciliter la vie pendant une poussée.



PLANIFIEZ À L'AVANCE

- Gardez vos chargeurs sans fil et vos appareils électroniques ensemble dans un organisateur à proximité
- Gardez quelques livres non lus à portée de main
- Un stylo et du papier à proximité pour rédiger des listes de brouillard cérébral
- Quelques kits d'activités pour vos enfants prêts à l'emploi pour les occuper avec des loisirs créatifs, des films, etc.
- Utilisez une "plaquette thermoformée" pour les médicaments de la pharmacie ou un pilulier. Cela vous aidera si vous ne vous rappelez pas si vous avez pris ou non votre dose.
- Ayez toujours un sac de prêt lorsque vous quittez la maison qui comprend des choses pour vous garder à l'aise

PRENDRE SOIN DE SOI

- Adoptez l'art de ne pas vous forcer à en faire plus.
- Apprenez à dire "Non, merci" aux activités et aux fonctions lorsque vous êtes épuisé
- Prenez un bain chaud et travaillez à détendre vos muscles (sels d'Epsom)
- Un ami à quatre pattes pour vous tenir compagnie et soulager votre stress
- Balance est importante, savoir quand bouger et quand se reposer est la clé du rythme
- Sauvegardez une liste d'émissions sur votre téléphone pour vous aider à trouver facilement un moment de détente et de distraction



ALIMENTATION

- Limitez la caféine, les boissons gazeuses, les excès de sucre et les produits à base de gluten.
- Restez hydraté
- Évitez les repas lourds, mangez des repas plus petits plus fréquemment
- Préparez à l'avance des repas pré-cuits surgelés avec les instructions de cuisson jointes



PRODUITS RECOMMANDÉS PAR LES MEMBRES DE AFC



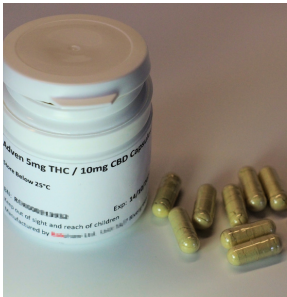
01 MÉDICAMENTS
SUR
ORDONNANCE



02 CANNABIS



03 HUILES DE
CANNABIS



04 COMPRIMÉS DE
CANNABIS



05 HUILES
ESSENTIELLES



06 REMÈDES
MAISON

SUIVEZ-NOUS

facebook.com/fibrocanada2021

instagram.com/fibrocanadafac

twitter.com/@fibrocanada

pinterest/@FibromyalgiaAssociationCanada

© AFC 2022 | Tous droits réservés

fibrocanada.ca



PRODUITS RECOMMANDÉS PAR LES MEMBRES DE AFC



07 SUPPLÉMENTS
DE MAGNÉSIUM



08 BAIN DE SEL
D'EPSOM



09 SUPPLÉMENTS



10 SAC DE
HARICOTS
POUR LE COU



11 BOUILLOTTE



12 MASQUE POUR
LES YEUX
CHAUD/FROID

SUIVEZ-NOUS

facebook.com/fibrocanada2021
instagram.com/fibrocanadafac
twitter.com/@fibrocanada
pinterest/@FibromyalgiaAssociationCanada

© AFC 2022 | Tous droits réservés
fibrocanada.ca



PRODUITS RECOMMANDÉS PAR LES MEMBRES DE AFC



13 APPAREIL DE
MASSAGE
MUSCULAIRE



14 COUSSIN
CHAUFFANT



15 PISTOLET DE
MASSAGE
PORTATIF



16 ORTHÈSE DE
SOUTIEN DU
DOS



17 ORTHÈSE DE
GENOU



18 K-TAPE
(BANDE DE
KINÉSIOLOGIE)

SUIVEZ-NOUS

facebook.com/fibrocanada2021
instagram.com/fibrocanadafac
twitter.com/@fibrocanada
pinterest/@FibromyalgiaAssociationCanada

© AFC 2022 | Tous droits réservés
fibrocanada.ca



PRODUITS RECOMMANDÉS PAR LES MEMBRES DE AFC



19 VENTILATEUR



20 COMPRESSES
FROIDES



21 MASSAGE



22 STRATÉGIES DE
RYTHME (PACING)



23 REPOS



24 INTÉRÊTS
PERSONNELS/
LOISIRS

SUIVEZ-NOUS

facebook.com/fibrocanada2021

instagram.com/fibrocanadafac

twitter.com/@fibrocanada

pinterest/@FibromyalgiaAssociationCanada

© AFC 2022 | Tous droits réservés
fibrocanada.ca



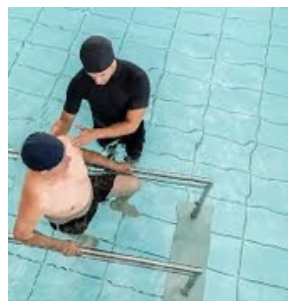
ACTIVITÉS RECOMMANDÉES PAR LES MEMBRES DE AFC



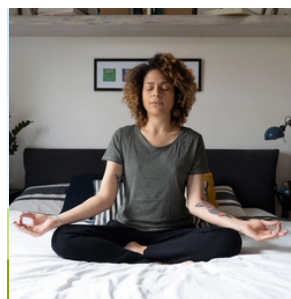
1 PHYSIOTHÉRAPIE



2 ERGOTHÉRAPIE



3 HYDROTHÉRAPIE
& NATATION



4 MÉDITATION



5 EXERCICES DE
RESPIRATION



6 PLEINE
CONSCIENCE

SUIVEZ-NOUS

facebook.com/fibrocanada2021

instagram.com/fibrocanadafac

twitter.com/@fibrocanada

pinterest/@FibromyalgiaAssociationCanada

© AFC 2022 | Tous droits réservés
fibrocanada.ca



ACTIVITÉS RECOMMANDÉES PAR LES MEMBRES DE AFC



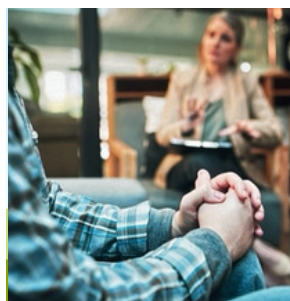
7 VACANCES



8 SÉJOUR- À LA
MAISON



9 SERVICES
COMMUNAUTAIRES



10 CONSULTATION



11 GROUPES DE
SOUTIEN POUR LA
FIBROMYALGIE



12 SOUTIENS
COMMUNAUTAIRES/
SOINS AUXILIAIRES

SUIVEZ-NOUS

facebook.com/fibrocanada2021

instagram.com/fibrocanadafac

twitter.com/@fibrocanada

pinterest/@FibromyalgiaAssociationCanada

© AFC 2022 | Tous droits réservés
fibrocanada.ca



ACTIVITÉS RECOMMANDÉES PAR LES MEMBRES DE AFC



13 ART-THÉRAPIE
EXPRESSIVE



14 TENIR UN
JOURNAL



15 JOURNALISATION
ARTISTIQUE



16 MUSICOTHÉRAPIE



17 TRICOT
THERAPEUTIQUE



18 THÉRAPIE PAR
LES ANIMAUX

SUIVEZ-NOUS

facebook.com/fibrocanada2021

instagram.com/fibrocanadafac

twitter.com/@fibrocanada

pinterest/@FibromyalgiaAssociationCanada

© AFC 2022 | Tous droits réservés
fibrocanada.ca

RÉFÉRENCES

1. Vincent, A., Whipple, M. O., & Rhudy, L. M. (2016). Fibromyalgia Flares: A Qualitative Analysis. Pain medicine (Malden, Mass.), 17(3), 463–468. <https://doi.org/10.1111/pme.12676>
2. Strategies used for managing symptoms by women with fibromyalgia. Kengen Traska T, Rutledge DN, Mouttapa M, Weiss J, Aquino J.J Clin Nurs. 2012 Mar;21(5-6):626-35. doi: 10.1111/j.1365-2702.2010.03501.x. Epub 2011 Feb 15.PMID: 21323780
- 3 . Bou Khalil, R., Khoury, E., & Richa, S. (2016). Do Fibromyalgia Flares Have a Neurobiological Substrate?. Pain medicine (Malden, Mass.), 17(3), 469–475. <https://doi.org/10.1093/pm/pnw008>
4. Taylor, S. S., Davis, M. C., Yeung, E. W., Zautra, A. J., & Tennen, H. A. (2017). Relations between adaptive and maladaptive pain cognitions and within-day pain exacerbations in individuals with fibromyalgia. Journal of behavioral medicine, 40(3), 458–467. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9811-13>.
5. Al-Allaf, A. W., Khan, F., Moreland, J., Belch, J. J., & Pullar, T. (2001). Investigation of cutaneous microvascular activity and flare response in patients with fibromyalgia syndrome. Rheumatology (Oxford, England), 40(10), 1097–1101. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/40.10.1097>

