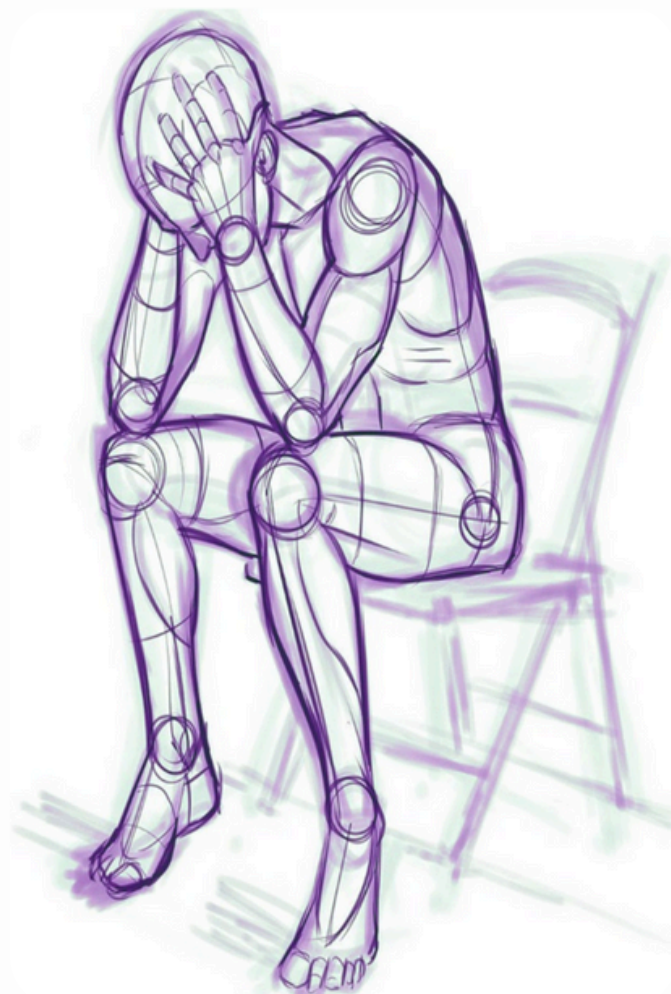




# Fiche d'information pour les patients et les familles



## Fibromyalgie

### Qu'est-ce que la fibromyalgie?

**Fibromyalgie** [fy-bro-my-AL-ji] est une maladie chronique (à long terme) qui provoque une douleur et une sensibilité généralisées des muscles, un sommeil non réparateur, un épuisement physique et des difficultés de mémoire et de réflexion. La gestion de la fibromyalgie nécessite souvent une combinaison de traitements. Il n'y a pas de remède miracle.

### Ce que nous savons:

- La douleur est réelle
- Ce n'est pas une maladie mentale

### Quelles sont les causes de la fibromyalgie?

Bien que la cause exacte de la fibromyalgie soit inconnue, on pense qu'elle implique un traitement anormal de la douleur dans le cerveau. Cela provoque une perception amplifiée de la douleur chez la personne atteinte de fibromyalgie.





## Quelles sont les causes de la fibromyalgie? (continu)

Certaines choses qui augmentent la probabilité d'apparition de la fibromyalgie peuvent inclure:

- Antécédents familiaux de la condition,
- Événements stressants ou traumatisants (p. ex., accident de voiture, maladie grave)
- Blessures complexes, et/ou
- Certaines maladies préexistantes (par exemple, polyarthrite rhumatoïde, lupus, arthrose, EM/SFC).

Certaines personnes développent la fibromyalgie sans aucun des facteurs de risque ci-dessus.

## Quels sont les symptômes?

Chacun est unique dans les symptômes qu'il a. Les symptômes les plus fréquents sont:

- Douleur et sensibilité dans les muscles de tout le corps. La douleur peut être lancinante, douloureuse, fulgurante, brûlante, poignardante ou picotante. Certaines personnes ont des douleurs prolongées et d'autres ont des douleurs lorsque la peau est très légèrement touchée (allodynie)
- Sommeil non réparateur qui entraîne une fatigue persistante (épuisement mental et physique)

Il existe de nombreux autres symptômes qui varient d'un jour à l'autre et d'une personne à l'autre.

## Comment diagnostique-t-on la fibromyalgie?

La fibromyalgie est souvent diagnostiquée après que les médecins ont exclu d'autres causes courantes de vos symptômes. Pour vous aider à diagnostiquer la fibromyalgie, votre professionnel de la santé prendra vos antécédents médicaux, y compris vos symptômes, fera un examen physique et pourra vous prescrire des tests pour exclure d'autres causes possibles de vos symptômes, comme une affection thyroïdienne ou d'autres problèmes articulaires.

Il n'y a pas de test simple, comme les rayons X ou les tests sanguins, qui peut détecter la fibromyalgie.

Des recherches avec des scanners spécialisés ont montré que les patients atteints de fibromyalgie ressentent la douleur dans une plus grande partie du cerveau et pendant de plus longues périodes que les personnes en bonne santé.



## Comment la fibromyalgie est-elle traitée?

La fibromyalgie peut être traitée par une combinaison de traitements. Certains incluent des médicaments et d'autres non.

## Thérapies non médicamenteuses

- **Exercice.** C'est le traitement le plus efficace par la fibromyalgie. La clé est de commencer lentement et d'augmenter l'activité lentement pour éviter d'en faire trop. Les activités aérobiques à faible impact (comme la marche ou la natation), les exercices d'étirement, le yoga et le tai-chi sont d'excellentes options.
- **Thérapie du sommeil.** Pour améliorer le sommeil, créez des habitudes de sommeil régulières – comme se coucher à la même heure et se réveiller à la même heure – pratiquez la respiration en boîte. Évitez les siestes ou les boissons contenant de la caféine. Fumer ou vapoter (nicotine ou produits à base de cannabis) peut également aggraver les problèmes de sommeil liés à la fibromyalgie.
- **Thérapies complémentaires.** Il peut s'agir de massages, d'acupuncture, ou de traitements chiropratiques.
- **Thérapie de consultation.** Un thérapeute peut vous apprendre à gérer la douleur, l'anxiété et le stress associés aux maladies chroniques.
- **Groupes de soutien positifs.** Cherchez et offrez du soutien à des personnes semblables qui comprennent ce que vous vivez.



### Mon rendez-vous de suivi

Date/ Heure:

---

Place:

---

Docteur:

---



