

Briser les mythes de la fibromyalgie



*Démystifier les stéréotypes, la
stigmatisation et les idées fausses,
un mythe à la fois*

MYTHE #1

“Lorsque les médecins ne peuvent pas comprendre ce qui ne va pas chez vous, ils appellent cela de la fibromyalgie.”

RÉALITÉ

La fibromyalgie est un diagnostic basé sur des critères.

La fibromyalgie n'est pas un diagnostic d'exclusion. Certaines caractéristiques spécifiques doivent être réunies pour recevoir un diagnostic ([voir les critères de diagnostic 2016 ici](#)).

Des tests peuvent être demandés pour exclure d'autres affections pouvant présenter des symptômes similaires.



- [2016 Revisions to the 2010/2011 fibromyalgia diagnostic criteria](#)
- [Modified 2016 American College of Rheumatology Fibromyalgia Criteria](#)



MYTHE # 2

“La fibromyalgie n'est que de la douleur”

RÉALITÉ

La fibromyalgie est bien plus qu'une douleur chronique généralisée.

Les nouveaux critères diagnostiques de la fibromyalgie accordent au sommeil non réparateur et à la fatigue un poids presque égal à celui de la douleur. Il existe une variété d'autres symptômes, qui peuvent inclure, sans toutefois s'y limiter:

dysfonctionnement cognitif (brouillard cérébral)

migraines chroniques et céphalées de tension

Costochondrite (syndrome de douleur de la paroi thoracique)

POTS (syndrome de tachycardie orthostatique posturale)

SCI (syndrome du côlon irritable)

sensibilité aux facteurs environnementaux (y compris les changements météorologiques), et

autres symptômes qui altèrent la qualité de vie

<https://fibrocanada.ca/fr/200-conditions-symptoms-of-fm/>

- [Facts and myths pertaining to fibromyalgia](#)
- [Pathophysiology and Clinical Implications of Cognitive Dysfunction in Fibromyalgia](#)
- [One year in review 2020: fibromyalgia](#)



MYTHE # 3

“La fibromyalgie et l’arthrite sont essentiellement les mêmes”

RÉALITÉ

Bien que la fibromyalgie et l'arthrite partagent certains symptômes, notamment la douleur et l'épuisement, ce sont des maladies sans rapport avec des causes différentes.

La fibromyalgie est une maladie caractérisée par une douleur généralisée dans les muscles et les tissus mous sans lésion des muscles ou des articulations.

Contrairement à la fibromyalgie, l'arthrite provoque une inflammation et éventuellement une destruction et une usure des articulations. Les recherches indiquent que si vous souffrez de l'une des deux maladies, vous êtes plus susceptible d'avoir l'autre.



- [Separating Fibromyalgia From Arthritis](#)
- [Rheumatoid Arthritis and Fibromyalgia](#)



MYTHE # 4

“Les personnes atteintes de fibromyalgie ne doivent pas faire d'exercice”

RÉALITÉ

La recherche a montré que l'exercice/mouvement est efficace pour la fibromyalgie.

L'exercice améliore la douleur, la fatigue, l'équilibre et la forme cardiovasculaire. L'exercice stimule la libération de neurotransmetteurs cérébraux, qui interviennent de manière positive dans la fibromyalgie.

Les activités aquatiques, le qi gong, le tai-chi, le yoga et la marche se sont tous avérés être des formes d'exercices sûres et efficaces qui apportent des bienfaits pour la santé et une qualité de vie aux personnes atteintes de fibromyalgie.

Il est important de prêter une attention particulière aux exercices adaptés à son niveau d'énergie et de rythmer ses activités en conséquence, car la fibromyalgie entraîne souvent une diminution substantielle de l'énergie. L'exercice doit commencer lentement pour développer l'endurance et soutenir l'atteinte des objectifs d'exercice à un rythme qui convient à chaque individu. Le rythme variera en fonction de la condition physique actuelle de la personne. La thérapie par l'exercice s'est avérée bénéfique pour la douleur chronique, mais elle doit être adaptée de manière appropriée et individuelle en mettant l'accent sur la prévention des poussées de symptômes et l'application de stratégies de récupération adéquates. Le mouvement apporte de nombreux avantages, notamment une diminution des niveaux de douleur et une meilleure fonction cérébrale.

- [Benefits of aquatic exercise in adults with and without chronic disease](#)
- [Impact of water therapy on pain management in patients with fibromyalgia](#)
- [Complementary and alternative exercise for fibromyalgia](#)
- [Effectiveness of Therapeutic Exercise in Fibromyalgia Syndrome](#)
- [Exercise, not to exercise, or how to exercise in patients with chronic pain? Applying science to practice](#)



MYTHE # 5

“La fibromyalgie est une maladie psychiatrique / tout est dans votre tête”

RÉALITÉ

La fibromyalgie est une maladie physique chronique bien réelle qui affecte de nombreux systèmes. On pense à tort que la fibromyalgie est une maladie inventée et/ou que la personne est hypocondriaque.

La cause exacte de la fibromyalgie n'est pas entièrement comprise. Une prédisposition génétique possible, une hypermobilité articulaire et d'autres variantes du tissu conjonctif peuvent être des facteurs de risque de la fibromyalgie. La recherche porte sur l'altération des voies du système nerveux central et périphérique, les altérations neuroendocriniennes et métaboliques, ainsi que les liens avec des facteurs inflammatoires et immunitaires. Les recherches ont prouvé, grâce à des examens IRMf, que les centres de perception de la douleur du cerveau des personnes atteintes de fibromyalgie se comportent différemment de ceux d'une personne qui ne souffre pas.

- [Fibromyalgia Pathogenesis and Treatment Options Update](#)
- [Fibromyalgia: one year in review 2023](#)
- [Fibromyalgia: Pathogenesis, Mechanisms, Diagnosis and Treatment Options Update](#)
- [Facts and myths pertaining to fibromyalgia](#)
- [Alterations of brain activity in fibromyalgia patients](#)



MYTHE # 6

“La fibromyalgie est un type de dépression”

RÉALITÉ

La fibromyalgie et la dépression ne sont PAS la même chose.

La fibromyalgie et la dépression, bien que partageant des symptômes tels que la fatigue et des difficultés cognitives, sont des affections distinctes, mais leurs causes sous-jacentes sont différentes. Cependant, certaines personnes atteintes de fibromyalgie peuvent développer une dépression en raison de la douleur constante et d'une maladie qui altère leur vie.

La fibromyalgie se manifeste principalement par une douleur généralisée, un épuisement et un brouillard cérébral qui peuvent être dus à des altérations des activités cérébrales. À l'inverse, la dépression implique principalement un dysfonctionnement de l'humeur et un sentiment d'inutilité, enracinés dans des déséquilibres des neurotransmetteurs et des facteurs psychologiques.

- [Fibromyalgia and Depression](#)
- [Fibromyalgia and Depression: A Literature Review of Their Shared Aspects](#)
- [Facts and myths pertaining to fibromyalgia](#)



RÉALITÉ

MYTHE # 7

“Tu es juste fatigué”

La fatigue liée à la fibromyalgie va au-delà de la sensation de fatigue.

Tout le monde ressent de la fatigue de temps à autre, ce qui se traduit généralement par un manque d'énergie à court terme qui s'améliore avec le repos ou le sommeil.

Les personnes atteintes de fibromyalgie ressentent une fatigue invalidante, où la fatigue est accablante et ne disparaît pas avec le sommeil et le repos. Il peut s'agir d'une fatigue physique, émotionnelle et/ou cognitive.

Certaines personnes la décrivent comme “semblable à ce que ressentent les personnes en bonne santé lorsqu'elles ont la grippe”.



MYTHE # 8

“Il existe des médicaments pour éliminer les symptômes de la fibromyalgie”

RÉALITÉ

De nombreuses personnes atteintes de fibromyalgie ne bénéficient pas des médicaments ou trouvent que les effets secondaires dépassent les avantages.

Malheureusement, il n'existe pas de médicament « miracle » pour éliminer les symptômes. Certains médicaments peuvent réduire la douleur et/ou améliorer le sommeil, améliorant ainsi la qualité de vie. L'amitriptyline (Elavil™), la duloxétine (Cymbalta™), la prégabaline (Lyrica™) et la gabapentine (Neurontin™) peuvent apporter des bénéfices. Ils sont plus efficaces lorsqu'ils sont combinés à des interventions non médicamenteuses. Les gens sont uniques et tout le monde ne peut pas tolérer un médicament.

- [Treatment of fibromyalgia](#)
- [Review of pharmacological therapies in fibromyalgia syndrome \(springer.com\)](#)
- [Fibromyalgia: Presentation and management with a focus on pharmacological treatment](#)
- [Fibromyalgia: Recent Advances in Diagnosis, Classification, Pharmacotherapy and Alternative Remedies \(mdpi.com\)](#)

