

Fibromyalgie



→ Qu'est-ce que la fibromyalgie?

La fibromyalgie est une maladie qui touche le système nerveux central. Le symptôme le plus commun de cette maladie est la douleur musculaire sur une ou plusieurs parties du corps.

Voici d'autres symptômes de cette maladie :

- la fatigue
- les troubles du sommeil, de la mémoire et de la concentration
- les troubles gastro-intestinaux
- une sensibilité augmentée au toucher

C'est comme si le bouton volume de la douleur est au maximum, car le système nerveux est trop stimulé.

La maladie est courante. Elle touche 2 % des Canadiens, des femmes en grande majorité.



Qu'est-ce que la fibromyalgie? (suite)

La fibromyalgie ne cause pas de dommage permanent aux muscles, aux os et aux articulations.

Des éléments peuvent augmenter l'intensité des symptômes de la fibromyalgie. Il faut savoir les reconnaître pour les contrôler :

1. **Éléments mécaniques** : faire les mêmes mouvements à répétition, faire trop d'exercice physique, rester longtemps sans bouger en position debout, assise ou couchée, garder les bras tendus vers le haut ou l'avant (effort soutenu)
2. **Éléments psychologiques** : surmenage, stress (même positif), manque de sommeil
3. **Éléments environnementaux** : météo (froid, chaleur, humidité), air climatisé, odeurs fortes, bruit, pollution
4. **Autres éléments** : changements hormonaux, alcool, café





Comment gérer la maladie?

Pour l'instant, malgré les recherches, il n'y a pas de traitement contre la fibromyalgie. Par contre, certaines méthodes peuvent aider à réduire les symptômes ou à améliorer la qualité de vie des personnes qui ont la fibromyalgie.

- Faire de l'exercice physique
 - 20 à 30 minutes (ex. : 2 séances de 10 minutes si c'est trop difficile de faire 20 minutes de suite), 3 fois par semaine, intensité légère à modérée, qui comprend des exercices de renforcement.
 - Faites les séances d'exercice physique de façon progressive. Si vos symptômes augmentent, prenez une pause jusqu'à ce qu'ils s'améliorent.
 - Pour certaines personnes, faire de l'exercice physique en groupe est plus motivant. Pour d'autres personnes, c'est mieux de faire de l'exercice physique seules.
 - L'important est de garder la motivation d'en faire souvent.
 - Ce qui aide à persévérer : voir vos progrès, vous sentir mieux, avoir plus d'énergie, mieux dormir.
- Prendre les médicaments prescrits par votre médecin
- Briser l'isolement
 - Faites partie d'un groupe de soutien comme l'Association de la fibromyalgie pour partager votre histoire avec d'autres personnes qui vivent la même chose, pour obtenir des trucs et pour vous sentir moins seule.



Comment gérer la maladie? (suite)

- Faire de la relaxation
 - Méditation pleine conscience, exercices de respiration, yoga, tai-chi
- Réduire les éléments qui vous stressent
 - Thérapie cognitivo-comportementale
- Bien manger
- Ne pas fumer
- Respecter un équilibre entre les périodes d'exercice physique et les périodes de repos
- Utiliser la chaleur ou le TENS (effet équivalent selon les études) pour calmer les douleurs



Liens utiles

- Association de la fibromyalgie
[Accueil - Association de la fibromyalgie - Région Montérégie \(AFRM\)](#)
Téléphone : 450 928-1261, poste 1
Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca
- Passeport santé (section balados) : Méditer et bien plus...
Des exercices guidés de 5 à 30 minutes : respirations, relaxations, visualisations
[Balado : Podcasts Santé De PasseportSanté.net \(passeportsante.net\)](#)
- www.nicolebordeleau.com
Méditations guidées
- RespiRelax
Application de respiration de type cohérence cardiaque (sur votre téléphone cellulaire)
- Move 50+
Programmes d'exercices gratuits en ligne de tous les niveaux pour les aînés
[Move 50+ – Mon objectif Vieillir en forme](#)
- Fondation sommeil
fondationsommeil.com





Ressources

- La fibromyalgie. La société d'arthrite
<https://arthrite.ca/>
- Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPQ)
<https://oppq.qc.ca/https://oppq.qc.ca/blogue/fibromyalgie-et-physiotherapie/>
- Société québécoise de la fibromyalgie
<https://www.sqf.quebec/>

