

LE SYNDROME

Dernière mise à jour : 12 décembre 2005

Qu'est-ce que la fibromyalgie?

La fibromyalgie est une affection chronique, douloureuse, non articulaire, impliquant surtout les muscles. Cette affection est encore peu connue du grand public et même de certains intervenants du domaine de la santé.

On donne à la fibromyalgie le nom de « syndrome » plutôt que « maladie » puisqu'elle est décrite par plusieurs symptômes liés entre eux plutôt que par une anomalie précise.

Le nom « fibromyalgie » vient de « fibro » qui veut dire tissus fibreux (par ex. les tendons et les ligaments), de « my » qui veut dire muscle, et « algie » qui signifie douleur.

C'est un syndrome affectant les tissus mous du corps caractérisé essentiellement par des douleurs diffuses, chroniques et fluctuantes en intensité et en localisation, par de la raideur et par des troubles du sommeil accompagnés de fatigue.

On recense les premières apparitions du syndrome au début des années 1900. On lui donnait alors le nom de « fibrosite ».

Souvent, le syndrome se manifeste dans une région du corps pour se propager progressivement à d'autres. Il s'agit d'une affection musculo-squelettique dont on ne connaît pas l'origine. La fibromyalgie se manifeste principalement par des douleurs musculaires récurrentes dans différentes parties du corps, une grande fatigabilité, un sommeil non réparateur et la présence de points très sensibles identifiables à l'examen médical.

La fibromyalgie atteint dix fois plus de femmes que d'hommes et peut devenir invalidante à divers degrés selon le cas. Bien que la moyenne d'âge des personnes affectées tourne autour de 45 ans, il est de moins en moins rare de diagnostiquer la fibromyalgie chez des patients dans la vingtaine.

C'est en 1992 qu'un premier consensus sur la définition de la fibromyalgie est né lors d'un congrès tenu à Copenhague. Un nouveau consensus canadien a été publié en 2004.

En plus des symptômes mentionnés précédemment, une foule de symptômes secondaires sont rapportés par les patients, notamment :

- maux de tête, migraines
- spasmes musculaires (jambes agitées)
- problèmes intestinaux (côlon irritable)
- problèmes de vessie (irritable)
- fourmillements et/ou engourdissements et/ou gonflements
- démangeaisons et sécheresse (peau et yeux secs)

- perte de mémoire et troubles de concentration
- sensibilité à l'environnement (allergies)
- hypersensibilité à la lumière, aux bruits, aux odeurs, aux changements de température
- anxiété, irritabilité, sautes d'humeur
- dépression
- troubles de la vision (embrouillée)
- vulnérabilité aux infections
- volume sanguin réduit (hypotension orthostatique, étourdissements)
- apnée du sommeil
- manque d'endurance
- costochondrite (douleur dans la paroi de la poitrine)
- tendance à échapper les objets
- etc.

Les premiers symptômes peuvent se manifester à n'importe quel âge et de façon très aiguë ou, au contraire, se développer progressivement. Les douleurs se présentent sous forme de raideurs, de brûlures et de picotements dans les muscles. La plupart des gens atteints ressentent aussi des douleurs articulaires semblables à celles de l'arthrite, ce qui tend à limiter leurs mouvements.

L'impact du syndrome est important sur la vie personnelle, sociale et professionnelle des personnes atteintes qui doivent réaménager la gestion de leur santé et de leur énergie. Il leur arrive souvent de devoir changer d'emploi, diminuer leur temps de travail ou l'abandonner complètement. Elles ont aussi de la difficulté à assumer les tâches ménagères. Dans ces conditions, on voit fréquemment apparaître de l'anxiété et un état dépressif.

Parmi les activités courantes de la vie quotidienne, certaines sont particulièrement pénibles pour les personnes atteintes de fibromyalgie. En voici quelques exemples :

- rester debout sur place, comme dans une file d'attente
- tout mouvement qui nécessite de mettre et de garder les bras en l'air, spécialement avec un poids dans les mains (se sécher les cheveux par exemple)
- manier des objets à bout de bras (plier du linge, tenir le volant de la voiture)
- les mouvements répétitifs (nettoyer, éplucher, écrire, coller, etc.)
- tout contact au niveau des jambes, des genoux, des cuisses, des bras et des épaules
- les changements brusques de luminosité ou de température
- mâcher et avaler

L'évolution du syndrome varie d'une personne à l'autre. Un petit nombre arrive à une rémission presque complète alors que d'autres évoluent vers une détérioration plus sévère, mais l'état de la majorité se maintient entre ces deux pôles. Un programme d'exercices physiques adaptés est bénéfique. Certaines médications peuvent aider à diminuer la douleur et à améliorer le sommeil. Un suivi médical s'impose et les traitements doivent être évalués en étroite collaboration patient-médecin car chaque personne peut avoir une réaction différente au même traitement. Il reste encore beaucoup de recherche à faire pour espérer comprendre et vaincre un jour ce syndrome.

À ce jour, le Collège des médecins du Québec refuse toujours de reconnaître la fibromyalgie comme étant invalidante. C'est un des points sur lequel nous nous battons sans relâche depuis plus de dix ans.

Les causes

Le syndrome de la fibromyalgie se manifeste souvent après un traumatisme physique ou psychologique. Cependant, il peut également survenir sans aucune cause apparente. Malgré les recherches qui se font actuellement, la ou les causes exactes du syndrome n'ont pas encore été déterminées.

Un indice important quant à l'origine de la fibromyalgie est un déséquilibre dans certains messagers chimiques du corps appelés neurotransmetteurs (ex. : manque de sérotonine, surplus de substance P).

Plusieurs études ont conclu que les muscles et d'autres tissus souffrent d'hypoxie (manque d'oxygène) chez plusieurs patients. Cette condition est due en partie au contrôle défectueux du flux sanguin au niveau des cellules. Par conséquent, l'oxygénation et la nutrition sont réduites et les toxines ne sont pas bien éliminées.

Certaines études parlent de réactions accentuées du système nerveux autonome devant diverses stimulations (hypervigilance) ou d'une anomalie du sommeil qui pourrait inhiber la production de certaines hormones. Mais si aucune cause n'est officiellement établie jusqu'à présent, le syndrome, lui, est de plus en plus répandu.

Le diagnostic

Le diagnostic de la fibromyalgie ne se fonde pas sur des radiographies ou sur des analyses du sang, mais principalement sur les critères suivants :

Critères obligatoires : (reconnus internationalement)

Douleurs musculaires et/ou raideurs persistantes au-delà de trois (3) mois.

Sensibilités locales, légères ou aiguës, à des points précis (points-gâchettes) dans les régions suivantes :

- Cou
- Épaules
- Omoplates
- Haut de la cage thoracique
- Coudes
- Bas du dos
- Fesses
- Genoux

Critères secondaires :

- Fatigabilité chronique
- Sommeil non réparateur (anomalie des cycles du sommeil alpha-delta)
- Anxiété
- Irritabilité
- Etc.

Le diagnostic peut être établi par un rhumatologue ou par un médecin généraliste intéressé à traiter les patients atteints de fibromyalgie

Le traitement

Une approche pluridisciplinaire est nécessaire dans le traitement de la fibromyalgie.

Un programme d'exercices physiques adaptés, une bonne technique de relaxation et des bains chauds aident à améliorer la qualité de vie.

Les médicaments les plus utilisés pour soulager les douleurs et/ou améliorer le sommeil sont :

- les analgésiques
- les antidépresseurs (à faibles doses)
- les relaxants musculaires

Certaines médecines alternatives peuvent aussi apporter une aide précieuse. Un soutien psychologique est parfois nécessaire pour aider à faire face à ce syndrome.

Vous trouverez de plus amples informations sur la médication et les traitements recommandés à la section « documentation » de notre site.