



La fibromyalgie

Caractérisée par des douleurs diffuses et chroniques, la fibromyalgie est une affection qui retentit de façon importante sur la qualité de vie. Longtemps laissée-pour-compte, elle commence aujourd'hui à être reconnue et mieux prise en charge.



BSIP

→ Comment débute une fibromyalgie ?

▶ L'apparition de la maladie est souvent progressive et floue. Les facteurs déclenchants peuvent être un traumatisme, physique ou psychologique. Certaines études relient le début du syndrome à une infection. Mais dans de nombreux cas, on ne trouve pas de cause majeure à l'apparition de la maladie.

▶ La fibromyalgie peut s'associer à d'autres pathologies, comme les maladies rhumatologiques inflammatoires ou l'hypothyroïdie.

→ Quels sont les symptômes ?

- ▶ Douleurs généralisées articulaires et musculaires intenses.
- ▶ Points sensibles à la pression.
- ▶ Fatigue, matinale surtout.
- ▶ Troubles du sommeil.

▶ **Autres symptômes fréquemment associés :** anxiété et dépression, côlon irritable, céphalées, troubles de l'articulé dentaire, fourmillements, engourdissements et impatiences des membres.

→ Un diagnostic

▶ Enfin reconnue comme pathologie, la fibromyalgie a fait l'objet d'un consensus d'experts qui en a défini les symptômes fondamentaux. Le diagnostic s'impose donc (en l'absence d'autres causes, comme un traumatisme physique, une anomalie osseuse ou articulaire) quand le patient se plaint :

- de douleurs diffuses qui datent d'au moins 3 mois ;
- et/ou de raideurs dans au moins trois zones du corps ;
- de multiples points douloureux dans 60 % des cas (11 à 25 points spécifiques sont répertoriés).

Qui est touché par la maladie ?

→ La fibromyalgie se manifeste essentiellement chez l'adulte aux alentours de la trentaine.

→ 80 à 90 % des fibromyalgiques sont des femmes.

→ La prévalence de la fibromyalgie en Europe est de 2 %.

CHIFFRES

- 680 000 personnes souffrent de fibromyalgie.



BSP

Les applications de boue concourent à l'amélioration de l'état de santé du malade.

Qui prend en charge le malade fibromyalgique ?

→ Rhumatologue, psychiatre, médecin interniste, médecin thermal et généraliste, neurologue parfois, s'associent dans la prise en charge.

→ En France chaque rhumatologue suit en moyenne 30 fibromyalgiques. Chaque médecin généraliste en suit 6.

En savoir plus

Centre d'informations thermales:
0811 90 80 80 (prix d'un appel local)
ou www.france-thermale.org

CeNAF, Centre national des associations
de fibromyalgiques: www.cenaf.org

▶ C'est l'interrogatoire et l'examen clinique qui permettent la pose du diagnostic, une fois que les examens biologiques ont écarté toute autre pathologie.

→ Traiter la fibromyalgie

▶ Les traitements non médicamenteux se fondent sur la kinésithérapie passive et active, l'hydrokinésithérapie, l'éducation thérapeutique, la relaxation, les techniques cognitivo-comportementales et l'accompagnement social et associatif du patient.

▶ La pharmacopée s'appuie sur les antalgiques, les antidépresseurs, les anxiolytiques, l'homéopathie et les traitements de symptômes associés.

→ Le thermalisme, un atout particulier

▶ Une cure thermale dans une station qui propose une prise en charge ciblée de la fibromyalgie se révèle convaincante.

▶ Les trois semaines de soins de crénothérapie, avec douche à jet doux, hydrobain, application de boue, mouvements en bassin d'eau thermale, le rythme adapté, la formation des techniciens thermaux et l'éloignement du milieu de vie, concourent à l'amélioration du malade.

▶ Les eaux thermales, chaudes et antalgiques, prennent part au soulagement des douleurs.

▶ La prise en charge multidisciplinaire dans un lieu dédié et avec un groupe homogène de patients assure une continuité de soins.

▶ Les exercices de reconditionnement à l'effort, de renforcement musculaire en piscine et de mobilisation redonnent autonomie et confiance.

▶ Des séances de sophrologie ou de relaxation contribuent à la détente musculaire.

▶ Enfin, l'éducation thérapeutique du patient, sous forme d'information sur la maladie et de conseils hygiénodététiques, rend le fibromyalgique acteur de sa prise en charge.