

# Bouger: un remède contre la fibromyalgie

Malgré la douleur, il est vivement recommandé aux patients atteints du syndrome de fibromyalgie de bouger. L'exercice physique favorise l'endurance, améliore la qualité du sommeil et aide à mieux percevoir les bons côtés de la vie.



Des douleurs diffuses dans les muscles et les tissus, tel est le principal symptôme du syndrome de fibromyalgie (SFM). En Suisse, 400 000 personnes souffrent de cette maladie chronique – nettement plus fréquente chez la femme. Nombreux sont les malades présentant des symptômes associés, fatigue chronique, troubles du sommeil, humeurs dépressives, problèmes de mémoire, intestin irritable ou douleurs articulaires, entravant eux aussi le quotidien et pour lesquels le médecin ne trouve pas de cause organique.

## Nouveau diagnostic et thérapie multimodale de la douleur

Dans les nouveaux critères de diagnostic de 2010, les points de pression douloureux (tender points) sur lesquels se fondait le diagnostic depuis le milieu des années 1990 ont été abandonnés. Le diagnostic s'appuie aujourd'hui sur une enquête structurée déterminant, à l'aide de questionnaires, l'ampleur des douleurs (Widespread Pain Index) et des autres symptômes (Symptom Severity Scale Score), et relevant les troubles cognitifs. L'examen clinique, les analyses de sang et d'urine permettent d'exclure les maladies aux symptômes identiques.

Les causes précises de cette pathologie ne sont pas connues. Deux facteurs dominent le modèle de pathogenèse bio-psycho-social du SFM aujourd'hui discuté: les expériences de stress précoces et la prédisposition génétique.

En raison de la complexité de cette affection, la «thérapie multimodale de la douleur» combine différents volets: suivi médical, psychothérapie, méthode de relaxation (p. ex. relaxation musculaire progressive selon Edmund Jacobson), thérapie d'entraînement et exercice physique au quotidien.

## L'exercice agit à différents niveaux

Du fait des douleurs chroniques, les patients bougent moins, ce qui a des répercussions négatives sur l'évolution de la maladie. «Exhorter les patients à suivre un vaste programme d'exercices s'avère contre-produc-

tif», explique la physiothérapeute diplômée, Barbara Zindel, de la Ligue suisse contre le rhumatisme. «En revanche, augmenter progressivement l'intensité et la durée d'une activité quotidienne choisie par le patient est bien accepté. Le podomètre qui permet de se fixer des objectifs contrôlables, par exemple 100 pas de plus chaque jour, a fait lui aussi ses preuves. L'endurance progresse rapidement et donne envie d'accroître son activité.» Le plaisir de bouger fait oublier la douleur et améliore la qualité du sommeil.

Les formes d'exercices idéales sont celles qui mettent en jeu l'ensemble du corps, marche nordique, promenade, randonnée, vélo, natation, thérapies aquatiques, yoga ou Qi Gong (cf. photographie). «L'idéal, ajoute Barbara Zindel, est que les besoins des malades atteints de fibromyalgie puissent être pris en compte dans les cours. La Ligue suisse contre le rhumatisme propose environ 3000 cours, et forme les moniteurs en conséquence.»

Notons que demeurer actif, notamment au niveau professionnel, revêt une importance croissante depuis la dernière révision de l'AI puisque les patients atteints du SFM n'ont plus droit à la rente. ■

## Semaine d'action 2012: Fibromyalgie – douleur où es-tu?



Le fragile calice du physalis symbolise la fragilité et la sensibilité des patients atteints de fibromyalgie.

Du 3 au 11 septembre 2012, les personnes concernées et intéressées pourront s'informer en détail de la maladie dans douze villes suisses (Bad Zurzach, Bâle, Berne, Fribourg, Genève, La Tour-de-Peilz, Lugano, Rheinfelden, Schinznach, St Gall, Weinfelden et Zurich).

## Informations complémentaires

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) ou tél. 044 487 40 00