

# Fibromyalgie

## Vivre avec la douleur

Les personnes atteintes du syndrome de la fibromyalgie (SFM) souffrent de douleurs chroniques au niveau des tissus mous et d'autres troubles. Agnes Richener, elle-même atteinte de SFM, reçoit d'autres malades, partage sa propre expérience et leur redonne du courage. [Jürg Lendenmann](#)

Le syndrome de fibromyalgie (SFM) est une forme chronique non inflammatoire de rhumatismes des tissus mous, dont souffrent principalement les femmes.

**Symptôme principal:** des douleurs chroniques sourdes ou cuisantes dans tout le corps, accentuées par le surmenage. Des douleurs aiguës peuvent survenir à différents endroits, mais il est important de rester en mouvement.

**Symptômes associés:** troubles du sommeil/fatigue, troubles psychologiques tels que la dépression et l'anxiété, maux de tête/migraines, problèmes intestinaux, etc.

**Causes:** événement traumatisant pendant l'enfance, chute, accident, infection, opération, accouchement... Le SFM peut également survenir sans cause apparente et est très présent chez certaines familles (prédisposition génétique).

**Diagnostic:** douleurs, troubles du sommeil, fatigue et problèmes psychologiques sont pris en compte. Toute autre pathologie faisant apparaître les mêmes symptômes doit être exclue avant tout traitement contre le SFM.

**Traitement:** il est toujours individuel et interdisciplinaire et comporte une prise en charge médicamenteuse et non médicamenteuse.

### **SFM souvent détecté très tard**

«Je souffrais probablement déjà de fibromyalgie étant enfant», raconte **Agnes Richener**. «Mais à l'époque, cette maladie n'était pas connue des médecins.



**Agnes Richener-Reichen** est vice-présidente de l'Association Suisse des Fibromyalgiques (ASFM), conseillère en Suisse alémanique et membre du Comité de la Ligue contre le rhumatisme des deux Bâle.

D'après eux, mes douleurs aux genoux et aux coudes étaient dues à des troubles de la croissance. À 20 ans, après la naissance de mon premier enfant, des douleurs au dos sont aussi apparues. Et j'étais très sportive, ce qui aggravait encore les douleurs dans tout le corps.»

### **Douleurs et perte d'emploi**

«Mon attitude positive m'a permis de ne pas sombrer dans la dépression. Mais mon divorce a fait naître la peur et des angoisses existentielles en moi, car je devais subvenir seule à mes besoins et à ceux de mes deux enfants. Mon corps a réagi à ce stress par des douleurs encore plus in-

tenses. Cela faisait vingt ans que je travaillais dans une banque, j'aimais beaucoup ce que je faisais. Mais comme la maladie me limitait de plus en plus, j'ai voulu réduire mon taux d'activité. Toutefois, il s'est avéré que je pouvais bénéficier de l'AI. Je voulais tout de même continuer à travailler. C'est très frustrant de devoir arrêter de travailler et de se retrouver dans une impasse financière à cause de la fibromyalgie. J'avais besoin de nouveauté.»

### **Conseil et soutien médical**

«Avec d'autres femmes souffrant de fibromyalgie, nous avons créé une association pour les fibromyalgiques: l'ancien

Forum suisse de la fibromyalgie. Je suis aujourd'hui vice-présidente de l'Association Suisse des Fibromyalgiques. Depuis 15 ans, je conseille bénévolement les personnes atteintes de SFM (coordonnées en page 24). Ces personnes ont besoin de se sentir comprises. Les nombreux symptômes de la maladie peuvent en effet engendrer divers problèmes, notamment dans le couple. Lors de la consultation, nous pouvons trouver ensemble des solutions.

Nous pouvons également aider les malades à chercher des médecins et des thérapeutes. J'ai moi-même attendu de nombreuses années avant qu'un diagnostic ne soit établi. L'incertitude déstabilise et fait peur, tandis que s'informer permet aux personnes affectées de retrouver force et courage. Il est ainsi recommandé d'avoir recours le plus tôt possible à une aide professionnelle.»

### Prendre ses responsabilités

«En tant que malade, il est essentiel de prendre sa santé en main et de ne pas déléguer ses responsabilités (voir «Patient et médecin», page 24). Le personnel médical est là pour nous aider à déterminer le traitement adéquat. Les médicaments peuvent s'avérer utiles, en particulier lors des phases difficiles de la maladie. Mais ma devise est la suivante: autant que nécessaire, aussi peu que possible.

Et comme pour tout le monde, il est important que les malades aient le sens des priorités. Je recommande le livre de Delia Schreiber «Die Selbstheilung aktivieren» (*Activer l'autoguérison*; livre en allemand). Il traite de tout ce qui m'avait bien aidée à l'époque: cours de pleine conscience, exercices de relaxation, méditations. Aujourd'hui, je me débats avec un livre, de la musique clas-

sique ou en marchant dans la nature avec mes deux teckels. Ces activités de méditation me procurent toujours un immense bien-être.»

### Embellir, enrichir sa vie

Agnes Richener partage son appartement avec deux teckels très enjoués. «Mäxli et Ricka me stimulent et me motivent», s'amuse la conseillère. «Ils enrichissent énormément ma vie et sont ma mission, mon médicament. Je sors beaucoup grâce à eux, même par mauvais temps. Dès que je bouge, je me sens mieux et je suis toute joyeuse. J'aime aussi prendre des photos et rencontrer des personnes agréables.

Lorsque l'on souffre du SFM, il est très important de se motiver à sortir et à faire ce qui nous fait plaisir, malgré la douleur. J'insiste beaucoup là-dessus lors de mes consultations.» ■

## Une circulation saine avec PADMA 28.



Troubles circulatoires:  
les pieds endormis peuvent être un signal d'alarme.



Médicament tibétain.  
Fabriqué en Suisse.  
A base de plantes et  
de minéraux.



Ceci est un médicament autorisé.  
Veuillez lire la notice d'emballage.  
PADMA AG

 **PADMA**  
www.padma.ch