

FATIGUE ET SOMMEIL NON RÉPARATEUR

Parmi les symptômes de la fibromyalgie – outre la douleur et les troubles cognitifs – l'on retrouve la fatigue souvent liée à un trouble du sommeil qui persiste depuis au moins trois mois. Chez les personnes atteintes de fibromyalgie, les fibres nerveuses, présentes dans tout l'organisme, sont plus sensibles et plus actives que la normale, ce qui leur cause plus de douleur et par conséquent de fatigue qu'aux personnes qui ne souffrent pas de cette maladie. Le sommeil n'est donc pas un luxe mais une priorité essentielle. Il permet de soigner muscles, tissus et organes. Le corps a besoin de sommeil pour stimuler ses fonctions hormonales et pour permettre à l'esprit de fonctionner à son niveau optimal.

La fibromyalgie est un trouble d'hyperexcitabilité du système nerveux central qui se manifeste par un ensemble de douleurs aux muscles, aux articulations, aux ligaments et aux tendons dans toutes les parties du corps sans présence d'inflammation. Elle est souvent accompagnée de douleurs viscérales (par exemple à l'intestin et à la vessie) et parfois de migraines. La présence de la fatigue, déclarée par plus de **96 %** des personnes aux prises avec la fibromyalgie, constitue le symptôme accompagnateur le plus courant. Pour certains, la fatigue peut même être plus invalidante que la douleur.

La fatigue peut avoir des répercussions sur l'état émotionnel et psychologique de la personne qui en est atteinte. Son intensité limite les activités quotidiennes et peut parfois avoir des répercussions sur l'activité professionnelle. Par contre, le fait de maintenir son activité professionnelle, souvent à temps partiel, est bénéfique tant sur le plan psychologique que physique. Des aménagements du temps et du poste sont parfois nécessaires. Malgré le désir de poursuivre une vie professionnelle active, il arrive qu'une personne ne puisse plus travailler en raison d'une fatigue trop intense.

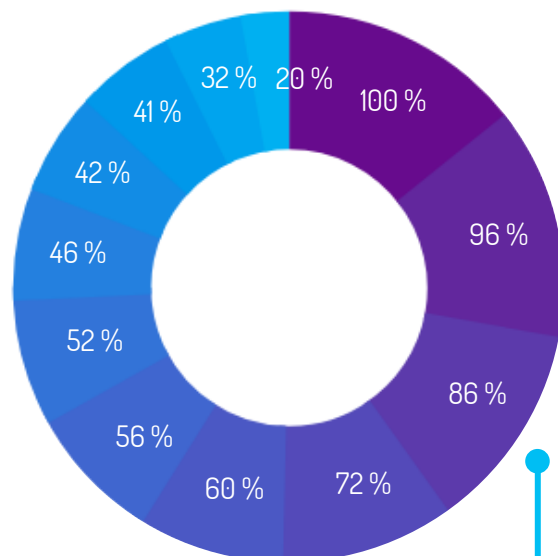
Le syndrome de la fatigue chronique (ou encéphalomyélite myalgique) se définit, quant à lui, par une atteinte plus profonde. On peut définir cette fatigue comme un état de lassitude constante qui se développe au fil du temps et où la capacité mentale et l'énergie sont diminuées. Il arrive parfois que des personnes fibromyalgiques soient également atteintes du syndrome de la fatigue chronique.

Définition de la fatigue :

État physiologique consécutif à un effort prolongé, à un travail physique ou intellectuel intense et se traduisant par une difficulté à continuer cet effort ou ce travail.

Tableau 1 : Symptômes les plus fréquents

<p>À noter que 86 % des personnes fibromyalgiques démontrent un niveau de troubles du sommeil plus élevé comme le démontre le tableau ci-contre du <i>National Fibromyalgia Research Association</i>.</p>	Douleurs musculaires : 100 %	Engourdissements et fourmillements : 52 %
	Fatigue : 96 %	Troubles de la mémoire : 46 %
	Troubles du sommeil : 86 %	Crampes dans les jambes : 42 %
	Douleurs articulaires : 72 %	Difficultés de concentration : 41 %
	Céphalées : 60 %	Nervosité : 32 %
	Jambes sans repos : 56 %	Dépression majeure : 20 %





Quelques conseils pour mieux dormir :

- Essayer de dormir de six à huit heures par jour au moment qui convient le mieux ;
- Essayer de se coucher et de se lever à la même heure chaque jour ;
- Éviter les siestes le jour, à moins que nécessaire et alors pour moins d'une heure et avant 15 heures ;
- Faire une promenade au grand air si possible ;
- Prendre un bain au moins une heure avant de se coucher permet de relaxer ;
- Aérer la chambre à coucher et garder à une température fraîche (moins de 24°C) ;
- Limiter les sources de lumière, de bruit et de distractions (télé, ordi, tablette, etc.) tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

La présence d'un sommeil non réparateur (non profond) est associée à la fibromyalgie. Au nombre des composantes anormales du sommeil qui ont été mesurées, on note la latence d'endormissement, les perturbations du sommeil ainsi qu'un sommeil fragmenté, le tout entraînant une détérioration du fonctionnement diurne.

Un sommeil de mauvaise qualité a un impact sur la fatigue, l'affect et la douleur, et une amélioration de ces paramètres est observée aussitôt qu'une prise en charge ciblée du sommeil est instaurée. D'autres perturbations du sommeil, comme le syndrome des jambes sans repos et l'apnée du sommeil, surviennent parfois chez les

personnes qui souffrent de fibromyalgie. (*Lignes directrices 2012 pour le traitement de la fibromyalgie*)

Le manque de sommeil pendant au moins trois mois incite souvent les gens à consulter pour constater qu'il s'agit d'un des principaux symptômes de la fibromyalgie. Il est difficile de déterminer si le manque de sommeil est la cause ou la conséquence de la maladie.

Qu'à cela ne tienne, un sommeil non réparateur peut avoir des conséquences graves s'il n'est pas traité. Il peut mener à un manque de concentration, des troubles cognitifs et/ou de l'humeur, une fatigue extrême, voire même à la dépression.

Les trois étapes du sommeil sont :

1. L'endormissement (transition de l'état de veille au sommeil qui se produit au coucher) ;
2. Sommeil léger (constitue entre 40 % et 50 % du temps de sommeil. Durant ce stade, le rythme cardiaque est ralenti et la température du corps diminuée. Il y a une alternance de périodes de tension et de relaxation musculaire) ;
3. Sommeil profond (sommeil réparateur) qui constitue environ 10 % à 20 % du temps de sommeil. Le sommeil profond est le plus réparateur pour l'organisme qui répare et régénère les tissus, construit les os et les muscles et renforce le système immunitaire.

Pour nous joindre

-  450 933-6530
-  info@sqf.quebec
-  www.sqf.quebec