

LES TRAITEMENTS POUR SOULAGER LES PERSONNES SOUFFRANT DE FIBROMYALGIE



Les données véhiculées dans cette fiche ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de la santé. Il se pourrait qu'un conseil se trouvant dans ce document ne vous convienne pas, ou encore qu'un élément ne se trouvant pas dans la liste puisse vous être prescrit ou recommandé.

Chaque être humain est différent et il en est de même avec la fibromyalgie. Il serait même juste de dire qu'il y a pratiquement autant d'approches possibles qu'il y a de personnes fibromyalgiques. L'approche face aux traitements de la maladie devra donc être personnalisée par le personnel soignant. C'est d'ailleurs l'une des top dix priorités qui est ressortie de l'étude de la James Lind Alliance effectuée de décembre 2014 à septembre 2016 et qui posait comme première question : *Des traitements ciblés/personnalisés à l'aide de sous-groupes et/ou de classements selon la sévérité seraient-ils bénéfiques pour les personnes atteintes de fibromyalgie ?*

Quoi qu'il en soit, nous tenterons de résumer les principaux traitements offerts pour aider les personnes aux prises avec la fibromyalgie, tant au niveau des traitements pharmacologiques que non pharmacologiques.



AIDE PSYCHOLOGIQUE

Il arrive qu'au début de la maladie certaines personnes ressentent le besoin d'une aide psychologique pour accepter leur nouvelle condition et les nombreux deuils à faire en cours de route. Souvent victimes d'incompréhension, les personnes atteintes sont prises au dépourvu et ont besoin d'être écoutées et guidées afin d'apprendre à vivre avec la maladie. Il n'y a aucune honte à consulter un professionnel de la santé mentale, ce qui n'est qu'une étape à franchir pour mieux vivre malgré la fibromyalgie.

Vous trouverez sur notre site internet une liste de ressources pouvant vous être utiles. Nous vous invitons également à discuter de la situation auprès de votre association régionale de la fibromyalgie, qui saura vous épauler et vous référer à des services pertinents offerts dans votre région.

TRAITEMENTS PHARMACOLOGIQUES

Le MSSS, dans son algorithme de prise en charge de la fibromyalgie publié en 2014, recommande aux médecins traitants d'amorcer le traitement pharmacologique par de petites doses au moment du diagnostic et de les augmenter progressivement tout en affirmant que les médicaments prescrits n'aideront qu'environ **le tiers** des personnes atteintes. Pour que le médecin traitant pose le diagnostic de fibromyalgie, la personne atteinte doit avoir ressenti de la douleur depuis au moins trois mois. Cette douleur s'accompagne généralement d'un état de grande fatigue, de troubles du sommeil et de concentration. Vous trouverez ci-après la liste des médicaments généralement prescrits lors du diagnostic (extrait de *La fibromyalgie : l'image réelle*)

MÉDICAMENTS VISANT À SOULAGER LA DOULEUR, AMÉLIORER LE SOMMEIL OU ENCORE AUGMENTER L'ACTIVITÉ NORADRÉNERGIQUE

Soulager la douleur et améliorer le sommeil :

Antidépresseurs

Tricycliques

Amitriptyline (Elavil®);
Désipramine (Norpramin®);

ISRS

(inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine)

Fluoxétine (Prozac®);
Citalopram (Celexa®);

ISRN

(inhibiteurs sélectifs du recaptage de la noradrénaline)

Duloxétine (Cymbalta®);
Venlafaxine (Effexor®);

Anticonvulsants

Gabapentine (Neurontin®);
Prégabaline (Lyrica®);
Topiramate (Topamax®);

Soulager la douleur et améliorer le sommeil *(suite)*

Relaxants musculaires

Cyclobenzaprine (Flexeril®);
Tizanidine (Zanaflex®);

Cannabinoïdes

Nabilone (Césamet®);

Améliorer le sommeil :

Benzodiazépines

Lorazépam (Ativan®);
Clonazépam (Rivotril®);

Hypnotique

Zopiclone (Imovane®);

Antidépresseur tétracyclique

Trazodone (Desyrel®);

Soulager la douleur :

Anti-inflammatoires non stéroïdiens

Naproxène (Naprosyn®);
Ibuprofène (Advil® / Motrin®);

Acétaminophène

Acétaminophène Analgésique (Tylenol®);

Inhibiteurs de la COX-2

Célécoxib (Célébrex®);

Antalgique

Tramadol (Ralivia®, Zytram®);

Augmenter l'activité noradrénergique :

Inhibiteur sélectif de la recapture neuronale des catécholamines

Bupropion (Wellbutrin®).



TRAITEMENTS NON PHARMACOLOGIQUES

Tout traitement non pharmacologique, jumelé ou non à un traitement pharmacologique, peut être très salutaire pour une personne atteinte de fibromyalgie et peut grandement améliorer sa qualité de vie et son mieux-être. Il arrive souvent, lors du diagnostic, que la personne atteinte cesse de bouger en espérant que la douleur s'estompe. Or, des études ont clairement démontré que l'exercice physique peut, au contraire, aider à réduire la douleur, améliorer le sommeil et redonner de l'énergie, tout en respectant ses limites, bien sûr. Il suffit d'essayer plusieurs types de traitements non pharmacologiques et choisir celui qui convient le mieux.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE TRAITEMENTS NON PHARMACOLOGIQUES :

Étirements ou stretching – Avant de se lever le matin et à n'importe quel moment de la journée pour une meilleure flexibilité des muscles.

Randonnée pédestre – Gratuite et à la portée de tous avec des chaussures de qualité. Peut se faire seul ou accompagné durant toute l'année et permet de s'oxygéner et d'alimenter le système respiratoire et, par le fait même, les muscles, les articulations, etc.

Aquaforme – Activité physique la plus recommandée aux personnes atteintes de fibromyalgie, de préférence en eau tempérée une à deux fois par semaine. Permet d'assouplir les muscles et de faire travailler le système cardiovasculaire.

Yoga adapté/Tai-chi – Le yoga traditionnel peut se révéler difficile pour les personnes atteintes de fibromyalgie ne pouvant pas rester trop longtemps dans la même position. Le yoga adapté et le tai-chi font en sorte que les mouvements sont synchronisés avec la respiration et permettent une meilleure détente dans le corps et dans l'esprit.

Massothérapie – Très bonne pour la circulation sanguine, soulager les tensions musculaires et détendre le système nerveux. Certaines associations régionales de fibromyalgie paient une partie des coûts pour ces massages permettant à un plus grand nombre de personnes atteintes d'en bénéficier.

Gymnastique holistique – Peut se faire sur un tapis, une chaise ou debout avec l'aide d'outils tels que bâtons, balles et coussins pour vous redonner le goût de bouger.

Pilates – En douceur, bien sûr, il permet d'améliorer la posture, la souplesse et la détente.

Art thérapie – Pour faire sortir les émotions (colère, découragement, tension, etc.) face à la maladie. L'art thérapie permet de transposer à l'aide d'une création personnelle ce que la personne a du mal à verbaliser.


Relaxation/Méditation/Visualisation – Permet de faire une pause et de diminuer le stress qui nous habite. Permet aussi de faire le vide et de se projeter dans l'avenir sur ce que nous souhaitons faire pour améliorer notre mieux-être. Peut se faire allongé, assis ou étendu.



D'autres approches psychothérapeutiques sont également envisageables pour les personnes ayant des troubles cognitifs (voir fiche à ce sujet), telles que la **thérapie cognitive comportementale**, la **relation d'aide** et la **programmation neurolinguistique**. Les **groupes d'entraide** aident à briser l'isolement et à partager avec d'autres son quotidien de personne atteinte de fibromyalgie. Plusieurs associations régionales de fibromyalgie offrent cette activité autour d'une table et d'un bon café.

Les personnes habilitées pour vous aider dans votre choix de traitements non pharmacologiques sont votre médecin de famille, les physiothérapeutes, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues, travailleurs sociaux, etc.

Pour nous joindre

 450 933-6530

 info@sqf.quebec

 www.sqf.quebec