

LA FIBROMYALGIE AU TEMPS DE LA COVID-19

Confinement, déconfinement, distanciation, couvre-visage, voilà des mots qui nous hantent depuis le début du mois de mars 2020. Cette situation de pandémie nous a affectés de maintes façons, nous, les personnes atteintes de fibromyalgie. Le confinement, nous le connaissons trop bien en période de crise de douleurs intenses qui nous retiennent à l'intérieur jusqu'à ce que nous ayons trouvé un soulagement, souvent temporaire. La distanciation, nous nous l'imposons souvent par peur de déranger les gens avec nos états de santé et sautes d'humeur. La pandémie que nous avons traversée aura eu peut-être l'avantage de faire comprendre aux gens ce que nous vivons chaque jour avec la fibromyalgie. La solitude, nous la connaissons aussi, mais la solitude imposée est une tout autre affaire, d'où l'importance d'agir correctement.

En ce temps de pandémie qui, heureusement, tire à sa fin, il est très important de bien s'alimenter, de bouger et de communiquer. Heureusement que, durant l'été, il est plus facile de se procurer des produits frais du terroir : légumes, fruits et autres. Il est aussi très important de bouger à l'intérieur comme à l'extérieur tout en respectant les règles sanitaires toujours en place. De nombreux ateliers sur le mouvement sont offerts en ligne, de même que des séances de yoga, tai-chi et autres sources pouvant nous aider à mieux vivre le déconfinement. Il est évident que se rencontrer en virtuel ne remplacera jamais le contact humain dont nous avons tant besoin. Les associations de fibromyalgie, partout dans la province, ont fait et font de leur mieux pour offrir à leurs membres les moyens de passer au travers de cette période difficile. Il n'en reste pas moins que nous avons dû individuellement changer notre mode de vie et nous adapter tant bien que mal.

Plusieurs vaccins ont été fabriqués en un temps record et à bout de nombreux efforts à l'échelon mondial, vaccins qui sont maintenant disponibles pour éradiquer la COVID-19 le plus rapidement possible. Cette pandémie nous aura appris beaucoup de choses comme l'importance pour notre pays de produire ses propres vaccins en laboratoire pour ne pas avoir à dépendre des autres parce que d'autres virus – soyons réalistes sans être fatalistes – verront aussi le jour. On n'a qu'à penser aux virus de l'Ebola ou du SRAS. La pandémie nous aura aussi appris beaucoup de choses d'un point de vue personnel. Elle nous aura appris à mieux nous connaître et mieux nous apprécier, à faire preuve de patience et de tolérance. Elle nous aura permis d'avoir accès à des conférences et des ateliers en ligne, de visiter des musées sur le Web, de voyager à travers le monde, un monde virtuel, certes, mais qui a suscité, en quelque sorte, un certain déconfinement.

De nombreux articles ont été publiés dans des revues médicales sur la réaction des gens atteints de fibromyalgie qui ont vu leur routine perturbée par la COVID-19. De nombreuses ressources externes ont dû fermer leurs portes (cliniques privées, CISSS, gyms, salle de yoga, etc.), qui représentent des enjeux majeurs pour toute personne souffrant de fibromyalgie. Une grande adaptation a dû se faire sur une période de plusieurs semaines, voire des mois, pour les personnes atteintes de la maladie. Et que dire des personnes atteintes qui ont attrapé la COVID-19 et qui ont vu leurs souffrances exacerber et leurs forces dépérir de jour en jour. Pour elles, la pente aura été très difficile à remonter et des séquelles persisteront pendant longtemps.

Bientôt tout cela sera derrière nous. Il faudra alors réapprendre à se reconnecter les uns aux autres sans avoir à craindre l'inévitable. L'important c'est de suivre les consignes du système de santé publique. Ne pas baisser la garde, continuer de se laver les mains plusieurs fois par jour et porter le masque dans les endroits où on l'exige.

Un phénomène est en train de se produire chez les personnes n'ayant pas la fibromyalgie mais qui ont attrapé la COVID-19 et s'en sont sorties. Plusieurs ont beaucoup de difficulté à reprendre la vie normale et certains reçoivent un diagnostic de fatigue chronique ou de fibromyalgie. Nous ne connaissons pas encore tous les effets secondaires de ce virus et cela pourrait prendre de nombreuses années pour les répertorier.

Références :

1. *Fibro and fatigue syndrome in the age of COVID-19 - Mayo Clinic - 2020*
2. *Considering the potential for an increase in chronic pain after COVID-19 pandemic - Mary-Ann Fitzcharles (entre autres) - août 2020*