

La fibromyalgie : c'est quoi ?



Symptômes


- ▶ Des douleurs corporelles diffuses (ex. : brûlures, sensations de coups de poignard, pulsations, fourmillements, etc.)
- ▶ Une fatigue persistante et des troubles du sommeil (ex. : sommeil non réparateur)
- ▶ Des changements neurocognitifs (ex. : troubles de la mémoire)
- ▶ Des perturbations de l'humeur (ex. : dépression, anxiété)
- ▶ Des manifestations somatiques liées à la douleur (ex. : syndrome du côlon irritable, migraines, douleurs menstruelles intenses, infections des voies urinaires, etc.)
- ▶ Ainsi qu'une multitude d'autres symptômes connexes...

Malgré tous ces symptômes, la personne vivant avec la fibromyalgie paraît généralement « normale » ou « pas malade ».


Cependant, il est important de considérer les impacts sur la vie quotidienne, professionnelle, personnelle, sociale et amoureuse, car ils ne sont pas négligeables !

La fibromyalgie : les mythes



La fibromyalgie est une maladie dégénérative
ET inflammatoire 

Non ! Malgré ce que disent plusieurs croyances, la fibromyalgie n'est ni une maladie dégénérative ni une maladie inflammatoire.

Avec la fibromyalgie je ne peux plus vivre
ma vie « comme avant » 

Il est vrai que l'acceptation d'un diagnostic de fibromyalgie vient avec certains deuils. Cependant, il permet aussi de mieux connaître votre corps et ses réactions. Le diagnostic vous permettra donc de développer de bons outils qui sont adaptés à votre réalité et ainsi, de vivre une vie épanouissante.

Je ne dois pas faire d'exercice ! 

Non ! Au contraire, il est prouvé que l'exercice physique peut aider à plusieurs niveaux (douleur, sommeil, fatigue, etc.). Il suffit de respecter les limites de son corps en choisissant un type d'exercice adapté.

Il n'y a pas de remède ! 

Même s'il n'y a pas de « remède magique », il existe plusieurs avenues de traitements pour diminuer les symptômes. Par exemple : certains traitements pharmacologiques, des exercices, la gestion du stress, etc.