

## UN CHEMINEMENT INTÉRIEUR

L'amélioration de vos symptômes passe par l'acceptation de la maladie mais aussi par la compréhension qu'il ne s'agit pas d'une maladie dangereuse et que la douleur n'est pas synonyme d'aggravation de votre condition.

La thérapie cognitivo-comportementale peut vous aider à mieux gérer la douleur, l'anxiété et des troubles de l'humeur qui peuvent être associés à la fibromyalgie.

Plusieurs groupes d'entraide existent et peuvent vous permettre de rencontrer d'autres personnes souffrant de fibromyalgie et de briser le silence.

*« J'ai décidé de reprendre le contrôle de ma vie en ne laissant pas la maladie prendre toute la place. C'est moi qui choisis comment je veux vivre chaque journée. »*

Nathalie Godin



## ET LES PILULES DANS TOUT ÇA ?

La médication est une clef de plus que vous pourrez ajouter à votre trousseau avec l'aide de votre médecin traitant.

Il faut toutefois savoir que le bénéfice global que la médication peut vous apporter est partiel. En effet, aucune médication n'est efficace à 100%.

Comme les patients qui souffrent de fibromyalgie sont souvent sensibles à la médication, il sera préférable de commencer une médication à petite dose et de l'augmenter graduellement.

Consulter votre médecin pour parler d'une médication qui sera adaptée à vos symptômes.

## RESSOURCES

- Société québécoise de la fibromyalgie : <https://sqf.quebec>
- Société de l'arthrite : <https://arthrite.ca>
- L'association de la douleur chronique : <https://douleurchronique.org>
- Nathalie Godin, Se choisir pour mieux vivre avec la douleur chronique : accepter la douleur ouvre la porte au bonheur.

# LA FIBROMYALGIE

FEUILLET INFORMATIF



## QU'EST-CE QUE LA FIBROMYALGIE ?

- La fibromyalgie est une maladie fréquente qui touche 2 à 3 personnes sur 100 avec une prédominance de femmes.
- Elle implique un dérèglement de la perception de la douleur avec une diminution du seuil douloureux. Par exemple, une sensation de toucher simple peut devenir douloureuse.
- Il n'y a pas de test qui permettent de faire le diagnostic de fibromyalgie. C'est sur la base de vos symptômes et de l'examen physique que votre médecin pourra poser son diagnostic.

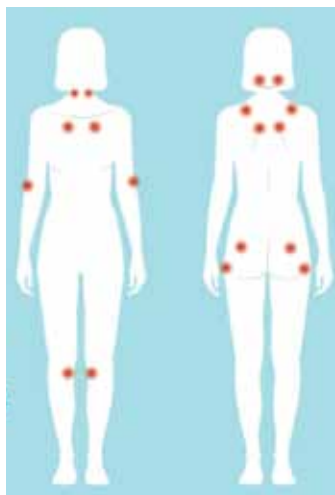
# QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA FIBROMYALGIE

Si vous êtes atteint de fibromyalgie vous pourriez ressentir :

- Une douleur chronique et généralisée sous forme de douleur articulaire et/ou musculaire
- Une fatigue ou un manque d'énergie
- Un sommeil non récupérateur
- Des troubles de concentration
- Des douleurs abdominales
- Des céphalées ou des migraines
- Une dysfonction vésicale
- Une sensibilité excessive aux bruits, à la lumière ou aux odeurs
- Des engourdissements intermittents

Bien que la douleur puisse occasionner une certaine incapacité fonctionnelle, la fibromyalgie ne cause pas de déficit ou de lésions au niveau de vos muscles ni de vos articulations.

## VOICI LES SITES DOULOUREUX HABITUELS EN FIBROMYALGIE



# QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

La fibromyalgie est une condition chronique, c'est-à-dire qu'elle tendra à persister dans le temps mais vous pouvez maîtriser vos symptômes et acquérir une meilleure qualité de vie par plusieurs méthodes simples.

## SE METTRE EN ACTION !

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FIBROMYALGIE : POURQUOI ?

Cela peut vous paraître contradictoire car elle augmente parfois vos symptômes mais l'activité physique est la pierre angulaire du traitement de la fibromyalgie.

La raison est simple : elle permet de désensibiliser votre corps au mouvement et d'augmenter votre endurance physique. Autrement dit, à la longue, elle diminue la douleur et augmente votre énergie.

L'exercice physique permettra aussi d'améliorer votre humeur et la qualité de votre sommeil.

### QUELLE ACTIVITÉ CHOISIR ?

Tout type d'activité physique est bénéfique, il faut donc choisir une activité qui vous procure de la satisfaction et qui sera réaliste à intégrer dans votre emploi du temps, selon votre budget, etc.

On recommande les activités de type aérobie avec un faible impact.

Voici certaines activités physiques reconnues comme efficaces en fibromyalgie :

- Marche à pied ou marche rapide
- Natation ou aquaforme
- Yoga
- Bicyclette
- Tai chi
- Pilates



### COMMENT INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS VOTRE VIE ?

• Commencez par de courtes périodes à faible intensité de façon régulière et augmentez la durée et l'intensité de l'effort progressivement pour favoriser votre adaptation.

• Par exemple, vous pouvez commencer à 5 min de marche une à deux fois par jour et ce tous les jours en augmentant la durée d'une minute par jour à chaque 2 semaines jusqu'à vous rendre à 40 minutes de marche. Ensuite vous pourriez augmenter votre vitesse graduellement pour effectuer une marche rapide.

• Avant de débiter votre activité physique prenez le temps de vous échauffer 5 à 10 minutes afin de préparer vos muscles et d'éviter les blessures.

• **Important** : l'exercice pourra occasionner une augmentation de votre douleur au début, mais cela s'estompera au fur et à mesure que vous progresserez. Toutefois, une douleur aigue ou intense est un signe que vous avez dépassé votre limite.

• Un kinésiothérapeute pourra vous guider au besoin dans l'amorce de l'activité physique.