

Pour vous, ce sont quelques marches qui mènent à l'étage.
Pour moi, c'est une montagne à gravir.

LA FIBROMYALGIE.

ON LA CONNAÎT MAL POURTANT, ELLE FAIT TRÈS MAL



Cette année le 12 mai 2021 sera la journée mondiale de la fibromyalgie.

Ce syndrome douloureux chronique mal connu, souvent dénigré, mérite toute notre attention. À la demande de la Direction Générale de la Santé et en partenariat avec Fibromyalgie France, la SFETD a élaboré une campagne de communication destinée tant aux professionnels de santé qu'au grand public. Cette campagne apporte des précisions sur cette pathologie et sensibilise aux handicaps vécus par les personnes atteintes de fibromyalgie.

Ce syndrome douloureux, source mais aussi conséquence de nombreuses souffrances mérite d'être reconnu, écouté et soulagé.



[Nous mettons à disposition un kit média à télécharger sur notre site.](#)

La SFETD met également à disposition sur son site, un kit d'aide à la prise en charge pour tous les professionnels de santé désireux d'aider les patients atteints de ce syndrome avec des outils de dépistages, de diagnostic et de prise en charge.

[Plus d'informations sur le site de la SFETD.](#)



LA FIBROMYALGIE.

ON LA CONNAÎT MAL POURTANT, ELLE FAIT TRÈS MAL



La fibromyalgie, qu'est ce que c'est ?

La fibromyalgie existe : c'est une réalité clinique. Elle concerne 2% de la population française. Elle se caractérise par des douleurs diffuses, une fatigabilité à l'effort, un sommeil non réparateur, une asthénie, et de nombreux troubles associés. Les douleurs peuvent être intenses mais le bilan biologique ne retrouve pas d'anomalie. Le retentissement fonctionnel est important (altération de la qualité de vie analogue à celui de la polyarthrite rhumatoïde). Croire le patient est indispensable. 2/3 des patients ressentent un fort sentiment d'injustice préjudiciable à une amélioration des symptômes. Les comorbidités psychologiques sont fréquentes et doivent être dépistées et traitées. (Dépression, anxiété, troubles cognitifs...). Il n'existe pas de personnalité pathologique sous-jacente mais une biographie marquée par de nombreuses souffrances, culpabilités, traumatismes.

Idées fausses

La fibromyalgie : C'est dans la tête. Le patient n'a pas mal
La morphine et les corticoïdes sont efficaces.

La fibromyalgie existe, on la connaît, on la reconnaît et il y a des solutions.

Comment la dépister ?

Douleurs articulaires, musculaires ou tendineuses depuis au moins 3 mois ? Le questionnaire FIRST à compléter par le patient vous aidera à mieux analyser sa douleur et ses symptômes.

Quels critères pour la diagnostiquer ?

Un patient satisfait aux critères de diagnostic de fibromyalgie, lorsqu'il remplit les trois conditions suivantes :

- Présence des symptômes douloureux depuis au moins trois mois ;
- Index de la douleur généralisée (Widespread pain index) à 7 et échelle de sévérité des symptômes à 5 ou index de la douleur entre 3 et 6 et échelle de sévérité des symptômes à 9 ;
- Élimination de toute autre cause des douleurs chroniques ostéo-articulaires.

↓ [Démarche diagnostic](#)

↓ [Établir le score diagnostic](#)

Mieux comprendre la fibromyalgie et les stratégies à mettre en place

La fibromyalgie : ce qu'il faut savoir à minima

↓ [Guide d'initiation à la fibromyalgie](#)

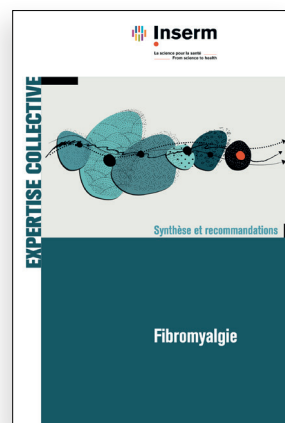
↓ [Visualiser le film de la campagne Fibromyalgie](#)

Quelle prise en charge ?

Aucun médicament n'a l'AMM dans l'indication fibromyalgique. Les traitements non médicamenteux sont essentiels dont l'activité physique adaptée. L'accompagnement psychologique est fortement encouragé. Les corticoïdes et les opioïdes ne sont pas recommandés. L'objectif des traitements est d'améliorer la qualité de vie et le handicap.

L'activité physique est recommandée :

- Baisse de la sensibilité douloureuse
- Entraîne une amélioration du bien-être
- Améliore confiance en soi et qualité de vie,
- Améliore le sommeil donc atténue la fatigue,
- Restaure la masse musculaire et la souplesse et permet d'éviter des blessures



Rapport INSERM 2020
[Synthèse et reco sur la fibromyalgie \(expertise collective\)](#)