

La **Fatigue** : la fatigue touche la majorité des patients fibromyalgiques. Elle est souvent intense, avec une grande fatigabilité à l'effort (parfois pour des efforts minimes), et plus intense pendant les phases douloureuses. Le **sommeil** est souvent de mauvaise qualité et non réparateur (c'est-à-dire qu'on se sent aussi fatigué en se réveillant qu'en se couchant). La fatigue peut être psychique (les troubles anxio-dépressifs sont fréquents), mais aussi sexuelle. D'une façon générale, les efforts, quels qu'ils soient, sont très éprouvants ; comme si le corps n'arrivait plus à produire suffisamment d'énergie.

En cas de grande fatigue, votre médecin peut être amené à réaliser une recherche d'apnées du sommeil ou de troubles hormonaux (diabète, problème de thyroïde, de surrénale...). Ces examens sont importants pour ne pas passer à côté d'un autre diagnostic. Sachez aussi que plusieurs problèmes peuvent se cumuler pour expliquer vos symptômes et tous doivent être pris en compte.



A retenir :

Le diagnostic de fibromyalgie sera posé quand les autres diagnostics auront été éliminés et pourra nécessiter l'avis d'un spécialiste. Cependant plusieurs maladies douloureuses peuvent s'associer (par exemple une polyarthrite et une fibromyalgie).

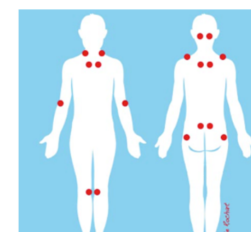


Pour trouver toutes les solutions : www.hyssopus.fr

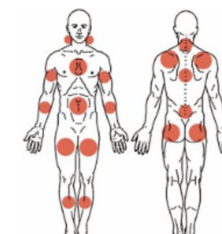
Les critères du diagnostic :

L'American College of Rheumatology (ACR) a défini des critères pour poser le diagnostic de fibromyalgie. Depuis 1990, il s'agissait pour votre médecin d'appuyer sur des points bien précis de votre corps afin de déclencher les douleurs ; **si 11 des 18 points classiques étaient positifs, alors le diagnostic de fibromyalgie était posé** (schéma 1). Depuis 2010 (critères révisés en 2016) il s'agit pour le patient de définir lui-même les zones qui ont été douloureuses dans la semaine écoulée (schéma 2) et d'évaluer l'importance des symptômes associés (fatigue, mauvais sommeil, problèmes de mémoire et de concentration, autres symptômes).

Les chiffres obtenus permettent ou non de poser le diagnostic. Les symptômes doivent être présents depuis au moins trois mois et les douleurs doivent toucher les 4 quadrants corporels : au-dessus de la ceinture côté droit, au-dessus de la ceinture côté gauche, sous la ceinture côté droit et sous la ceinture côté gauche).



1



2

Le questionnaire FIRST (test de dépistage rapide) :

1. Mes douleurs sont localisées partout dans mon corps.
 2. Mes douleurs s'accompagnent d'une fatigue générale permanente
 3. Mes douleurs sont comme des brûlures, des décharges électriques ou des crampes.
 4. Mes douleurs s'accompagnent d'autres sensations anormales comme des fourmillements, des picotements ou des sensations d'engourdissement dans tout mon corps
 5. Mes douleurs s'accompagnent d'autres problèmes de santé comme des problèmes digestifs, urinaires, des maux de tête, des impatiences dans les jambes
 6. Mes douleurs ont un retentissement important dans ma vie en particulier sur mon sommeil, ma capacité à me concentrer avec une impression de fonctionner au ralenti.
- Si vous répondez par oui à 5 ou à 6 questions, le diagnostic de fibromyalgie est très probable (en l'absence d'autre explication).



Pour trouver toutes les solutions : www.hyssopus.fr

Les autres symptômes de la fibromyalgie :

De nombreux symptômes peuvent accompagner les douleurs et la fatigue :

Troubles de mémoire et de concentration, faiblesse musculaire, maux de tête, insomnie, nervosité, dépression, malaises, sensation d'instabilité à la marche, symptômes ORL (Vertiges, acouphènes, troubles auditifs, bouche sèche), symptômes ophtalmologiques (Flou visuel, Yeux secs), symptômes digestifs, symptômes cutanés (Rash, Sensibilité au soleil, Prurit, Ecchymoses faciles, Perte de cheveux), problèmes respiratoires (Râles bronchiques, gêne respiratoire à l'effort), troubles urinaires (urines fréquentes et impérieuses, brûlures urinaires), sensibilité au froid ou à la chaleur, syndrome de Raynaud...

Le fibrofog correspond à la sensation d'être dans le brouillard, d'avoir l'esprit embrumé.



Focus sur les troubles digestifs :

Ils sont très fréquents au cours de la fibromyalgie : 30 à 70% des patients présentent un syndrome de l'intestin irritable (alternance entre diarrhée et constipation, douleurs abdominales, ballonnements...); mais il peut aussi s'agir d'une constipation parfois très sévère, ou de ballonnements isolés. Les patients qui n'ont aucun symptôme digestif sont peu nombreux.

Une étude américaine faite en 2004 a montré que les patients fibromyalgiques avaient trop de bactéries dans leur intestin ; c'est ce que l'on appelle une pullulation microbienne digestive chronique. Un régime pauvre en aliments qui fermentent (FODMAP) peut aider à améliorer ces troubles. Parlez en à votre médecin. Un bilan gastro-entérologique peut être nécessaire.



Pour trouver toutes les solutions : www.hyssopus.fr



LES DOCS HYSSOPUS :

LE DIAGNOSTIC DE LA FIBROMYALGIE

La fibromyalgie est une maladie invalidante qui se caractérise par des **douleurs diffuses**, dans tout le corps, sans que l'on ne trouve de cause très évidente.

Le plus souvent, de nombreux examens sont réalisés (radiographies, IRM...) qui s'avèrent normaux ou montrent des anomalies insuffisantes pour expliquer l'importance des douleurs (par exemple un peu d'arthrose).

Les douleurs peuvent varier d'un jour à l'autre. Elles sont souvent importantes le matin au réveil avec une raideur, et s'améliorent avec la reprise des activités. Elles sont aggravées par la pression, voire pour de simples effleurements. Il peut aussi y avoir des picotements, des fourmillements, des crampes, des élancements, des sensations de brûlures... Les douleurs peuvent être là depuis plusieurs années (on parle de douleur chronique). Parfois les patients décrivent un début brutal après un évènement déclenchant (traumatisme, agression, infection...). Le diagnostic est en moyenne évoqué après 5 à 6 ans d'évolution.



Le diagnostic peut être fait par votre médecin traitant, un médecin rhumatologue, un médecin spécialiste en médecine interne (interniste) ou un médecin spécialiste de la douleur (algologue). Tout praticien peut l'évoquer. L'avis du rhumatologue permet dans certains cas de ne pas passer à côté d'une maladie rhumatismale, qui peut y ressembler ou s'associer à la fibromyalgie.



Pour trouver toutes les solutions : www.hyssopus.fr