

Fibromyalgie

douleurchronique.fr — Dr Ph. Rault

Définition

Pathologie responsable d'une douleur chronique s'exprimant principalement au niveau des **muscles et des ligaments**. Les symptômes associés sont la fatigue, les troubles du sommeil et les troubles de l'humeur.

Physiopathologie

Il s'agit probablement d'un **dérèglement du traitement du signal douloureux**. Le seuil — le « thermostat » — à la douleur est abaissé et les informations sensibles sont analysées comme une douleur. On ne retrouve pas d'anomalie physique à proprement parler sur un organe.

La cause n'est pas connue, mais il semble admis que c'est le traitement du signal douloureux qui est défaillant. Le dosage de la **substance P** (responsable de la transmission des messages douloureux au cerveau) a été retrouvé augmenté chez certains patients fibromyalgiques.

À retenir

La fibromyalgie est une vraie maladie. Le seuil de la douleur est abaissé : le « thermostat » est dérégulé. La douleur est **réelle**, même en l'absence d'anomalie physique visible. Aucun examen ne permet de la prouver — c'est un diagnostic d'exclusion qui demande une prise en charge globale, pas un médicament miracle.

L'objectif du traitement est d'**augmenter le seuil à la douleur**. Il est certain que la souffrance existe.

Épidémiologie

- **2 à 5 %** de la population générale
- Prédominance féminine — sex-ratio **4:1**
- Tranche d'âge principale : **30 à 50 ans**
- Un traumatisme physique ou psychologique déclenche souvent les troubles

Symptômes

Douleur s'exprimant plus facilement au niveau des muscles et des ligaments avec des localisations préférentielles : **cou, épaules, dos et hanches**. Les douleurs sont permanentes mais aggravées par : les efforts, le froid, l'humidité, le stress et le manque de sommeil.

Les douleurs sont **mal calmées par les antalgiques habituels**. La fatigue est parfois intense avec un repos non réparateur. Difficultés de concentration, céphalées et troubles gastro-intestinaux complètent le tableau clinique.

Diagnostic d'exclusion

Aucun examen complémentaire ne permet de faire le diagnostic. La fibromyalgie ne peut être qu'un **diagnostic d'exclusion**, après élimination des autres causes possibles.

Traitement

Le traitement de la fibromyalgie est nécessairement **multimodal**. Le médicament seul est inefficace.

Activité physique adaptée

Au moins **3 fois par semaine**. Étirements (méthode Pilates), massages, chaleur. Le mouvement est un traitement à part

entière.

Médicaments

Sont utilisés en association avec les autres axes : **duloxétine** (Cymbalta®), **prégabaline** (Lyrica®).

Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

Gestion des pensées et des émotions liées à la douleur chronique. L'hypnose et l'EMDR peuvent aussi être proposées.

Hygiène de vie

Physique, mentale et nutritionnelle. Régularité du sommeil, gestion du stress.

Prévention

Hygiène de vie physique, mentale et nutritionnelle — les **trois piliers** pour réduire les facteurs aggravants et maintenir les gains thérapeutiques sur le long terme.

douleurchronique.fr — Dr Ph. Rault · 2013-2026