

un exercice d'aérobic est approximativement 5 heures avant de se coucher. Si ce n'est pas réalisable, n'importe quelle heure de la journée serait avantageuse. L'étirement peut et devrait être fait plusieurs fois dans la journée — des choses simples comme la rotation des épaules peuvent être fait dans à peu près n'importe quel environnement. C'est important que l'étirement soit une partie de vos activités de tous les jours chez les personnes qui ont ces syndromes chroniques, étant donné que les muscles ont été contracté. Souvent le tonus musculaire a souffert résultant des mécaniques du corps inactifs et inadéquats. Avec l'aide d'un physio-thérapeute familier avec ces syndromes, des exercices convenables pour le renforcement musculaire peuvent être fait pour reconstruire les muscles atrophiés. C'est important de ne pas faire d'exercices répétitifs, étant donné qu'ils peuvent aggraver la douleur. Les personnes qui ne peuvent pas tolérer un exercice d'aérobic peuvent répondre mieux à un programme d'étirements simples de base. Plusieurs personnes avec une douleur sévère ont trouvé qu'une thérapie dans l'eau dans une piscine chauffée soulage quelque peu. Le plus important, les personnes avec ces syndromes chroniques ont besoin d'écouter leur corps et de ne pas trop le pousser fort. Une règle générale du bon sens est, "de toujours arrêter de faire l'exercice au moment où vous pourriez en faire encore un petit peu plus".

Aussi aidant pour d'autres personnes avec ces syndromes chroniques sont le massage fait par une personne familière avec ces conditions, des bains chauds et apaisants, des techniques de relaxation, une diminution du stress, des mécaniques du corps et posture adaptés, de l'acupuncture, de la chiropratie, de la méditation, un biofeedback et une diète santé. C'est important de trouver le traitement, ou une combinaison de traitements, qui soit le plus efficace pour chaque personne, étant donné qu'il n'y a pas un traitement efficace pour tout le monde avec ces syndromes chroniques.

C'est aussi important d'éviter des situations de stress, étant donné que le stress intensifie les symptômes. Ceci peut demander un changement de style de vie. Les symptômes augmentent et diminuent et plusieurs personnes avec ces syndromes chroniques trouvent ça difficile de ralentir et d'être modéré avec eux-mêmes quand elles se sentent mieux. Les personnes avec ces syndromes chroniques qui ont des personnalités de Type A peuvent par erreur croire qu'elles peuvent se pousser de la douleur et de la fatigue, lesquelles peuvent conduire à une "rechute" – une aggravation des symptômes.

Des ressources utiles incluent des livres, des vidéos, des lettres de nouvelles et un support local et des groupes Internet. Les groupes de support sont spécialement utiles

pour les personnes avec ces syndromes chroniques, étant donné que leur condition est souvent invisible pour leurs familles, et tous les autres, les amis et les co-travailleurs pour qui elles ont "l'air normale". Afin de mieux supporter avec les autres des conditions parfois invalidantes, les personnes avec ces syndromes chroniques ont besoin de tout le sommeil et le support qu'elles peuvent avoir des autres qui comprennent ce qu'elles sont en train de vivre. En apprendre plus sur ces conditions va vous rendre capable d'être votre propre meilleur champion.

Persévérer - il y a beaucoup de recherches qui ce font

---

### **Chronic Syndrome Support Association, Inc.**

<http://www.shore.net/~cssa>

De plus grandes quantités sont disponibles dépendant de la disponibilité et du besoin. Le Pamphlet Sécuré fournit un formulaire email pour envoyer afin que vous puissiez en recevoir un grand nombre de pamphlets. S.v.p. commander en quantité de 50, 100, 500 ou 1000. Inscrivez votre nom, votre adresse postale (aucune boîte postale s.v.p.) et votre numéro de téléphone. Vous pouvez aussi demander des questions au sujet de commande avec le même formulaire de commande email. Vous allez recevoir par un retour du courrier-électronique une confirmation de votre commande. Vous allez être chargé seulement pour le transport. Si vous le souhaitez, soumettre ce formulaire par courrier-électronique ou imprimer-le et nous le télécopier au #(910) 739-6808. Nous acceptons Visa et MasterCard seulement pour les frais de transport. Soyez certain de fournir l'information suivante: le nom de la carte; le numéro de la carte, la date d'expiration de la carte, et la note suivante: en soumettant cette forme par courrier électronique ou par télécopieur j'autorise Davis Graphics, Inc. de facturer ma Visa/MasterCard pour le prix actuel de l'autorisation des brochures CSSA que j'ai commandées. Vous pouvez aussi posez des questions au sujet de commande avec le même formulaire de courrier électronique. Vous serez chargé pour les frais de transport seulement.

Le Pamphlet peut être reproduit et placé dans des lieux publics pour ceux qui n'ont pas d'accès Internet. S.v.p. faire une reproduction intacte et dans son intégralité, étant donné le copyright. Sur cette page plus haut il y a un fichier du pamphlet et un lien à Acrobat Reader (un programme gratuit de téléchargement) afin que vous puissiez imprimer le pamphlet dans sa seule forme de page autant de fois que vous le voulez.

Ce texte a été traduit par : Louise Rochette  
E-mail : [Louise@usa.net](mailto:Louise@usa.net) ou [Fibromyalgie@usa.net](mailto:Fibromyalgie@usa.net) 3/10/99

## Est-ce que vous souffrez de

**DOULEUR?**

**Malaise?**

**Fatigue?**

**Persistantes**

Ce sont tous des symptômes d'une condition qui est très peu connue qui se nomme le syndrome de la fibromyalgie (SFM). Le syndrome de la fibromyalgie affecte 2 à 6% de la population, principalement chez les femmes et on le retrouve dans tous les groupes d'âge, incluant les jeunes enfants. Cette condition est caractérisée par une douleur générale ou un malaise dans les tissus connectifs, une perturbation du sommeil et plusieurs autres symptômes. Cette condition est référée comme un syndrome parce que les symptômes arrivent en combinaison. Les personnes qui ont le syndrome de la fibromyalgie comparent souvent cette condition à une très mauvaise grippe ou comme si elles avaient été écrasées par un camion.

Plusieurs professionnels de la santé qui sont familiers avec le syndrome de la fibromyalgie soupçonnent que cette condition et que les conditions suivantes sont reliées:

- syndrome de la fatigue chronique (SFC)
- sensibilité à de multiples produits chimiques
- syndrome de la guerre du Golfe

Dans ce qui suit, nous allons nous référer à tous les syndromes chroniques ci-haut.

Bien que ces syndromes chroniques peuvent être sérieux et souvent invalidants, les conditions qui affectent un grand nombre de personnes, sont souvent oubliées ou on leur donne une attention limitée pour faciliter les moyens d'éduquer les professionnels médicaux. À cause de cela, plusieurs personnes avec ces syndromes chroniques, se retrouvent référées d'une manière inadéquate, pour une évaluation psychiatrique. Ces syndromes sont aussi fréquemment mal diagnostiqués parce que leurs symptômes miment ceux d'autres conditions sérieuses, tel que l'arthrite rhumatoïde, le lupus ou d'autres maladies auto-immunitaires (i.e. le tissu du corps est attaqué par son propre système de défense, lequel par erreur le prend pour une substance étrangère). Ces syndromes chroniques ne sont pas considérés comme étant inflammatoires ou des désordres auto-immunitaires étant donné qu'aucun dommage permanent n'est fait au corps. Les désordres auto-immunitaires, cependant, peuvent co-exister avec ceux des syndromes chroniques. Ces syndromes sont aussi considérés comme non-progressifs, même si les symptômes peuvent empirer après qu'un début de traitement approprié n'est pas entrepris. Avant qu'un diagnostic de l'un de ces syndromes chroniques puisse être fait, d'autres maladies, telles que celles mentionnées ci-haut, devraient être considérées par votre médecin.

Bien que le syndrome de la fibromyalgie soit le seul actuellement de ces syndromes comportant un examen de diagnostic, le support d'un professionnel médical vigilant

et compétant, qui est familier avec ces syndromes chroniques peut, en plus de prendre une histoire consciencieuse et complète, faire un diagnostic de connaisseur. Pour le syndrome de la fibromyalgie, votre médecin peut faire un examen simple des "points sensibles". Si 11 des 18 points sensibles spécifiques sur le corps font mal quand ils sont pressés ou que la douleur persiste depuis plus de trois mois, le diagnostic est confirmé.

La cause de ces syndromes n'est pas connue. Il y a évidence que la prédisposition est héréditaire. Ces syndromes chroniques apparaissent comme étant déclencheurs chez les individus prédisposés par une grippe, un stress, un abus (émotionnel ou physique), ou un traumatisme (tel qu'un accident d'auto). C'est important de noter que ces syndromes ne sont pas des désordres psychologiques. Des études ont démontré que les personnes avec ces syndromes chroniques ne sont pas plus probables d'avoir des problèmes psychologiques que les personnes qui ont une douleur ou une fatigue chronique.

La sévérité des symptômes varie d'une personne à l'autre, comme l'est la réponse au traitement. Ces symptômes, lesquels peuvent fluctuer de jour en jour, incluent, mais ne sont pas limités à:

- la douleur (souvent débilante)
- des douleurs partout sur le corps
- un sommeil non-réparateur
- de la fatigue (quelquefois sérieuse)
- un manque d'énergie
- une dépression
- de l'anxiété
- un picotement ou un engourdissement dans les bras et dans les jambes
- une migraine (maux de tête)
- une tension (maux de tête)
- un intestin irritable
- une vessie irritable
- une intolérance au froid
- les jambes agitées
- des problèmes cognitifs
- une irritabilité
- des problèmes de vision
- des problèmes de sinus
- des allergies
- les yeux et la bouche sèches
- de l'acouphène (un bourdonnement dans les oreilles)
- une fluctuation de la perte de l'ouïe
- des sensibilités intensifiées (à la nourriture, aux médicaments, à la lumière, etc...)

La connection au syndrome de la douleur myofasciale: cette condition, dont la douleur peut être extrême, peut se

développer dans les muscles qui sont sur stressés, trop utilisés ou blessés et est caractérisée par des "points déclencheurs" localisés, lesquels sont différents des "points sensibles" du syndrome de la fibromyalgie. Les personnes avec ces syndromes chroniques peuvent aussi développer le syndrome de la douleur myofasciale. La douleur du syndrome de la douleur myofasciale des points déclencheurs, lesquels réfèrent la douleur à d'autres endroits, est de nature mécanique. La douleur généralisée de ces syndromes chroniques est bio-chimique et de nature systémique. Plusieurs patients rencontrent les critères pour les deux, dans un tel cas c'est important que les deux soient traités convenablement. Le syndrome de la douleur myofasciale est traitable par stratégies incluant les injections d'un point déclencheur, de la massothérapie, de l'étirement à tous les jours et l'élimination des stress. Une identification juste et un traitement du syndrome de la douleur myofasciale est d'un grand avantage en réduisant plusieurs symptômes incorrectement attribués à ces syndromes chroniques. Un médecin qui connaît les points déclencheurs et les points sensibles sera capable de faire la différence entre les deux sérieusement. Un médecin de famille pour le physique ou thérapeute en massage licencié qui est familier avec Travell et Simmons Trigger Points Manuals sera le professionnel de la santé le plus compétent pour aider à soulager ou éliminer les points déclencheurs.

Avec un traitement approprié, plusieurs personnes avec ces syndromes chroniques peuvent apprendre à gérer leurs symptômes ainsi en réduisant leur douleur et leur fatigue.

Le premier symptôme généralement traité est le problème du sommeil profond, la qualité du sommeil. Quand on a atteint une qualité de sommeil profond, le niveau de la douleur souvent diminue, étant donné que les tissus guérisseurs prennent place durant le sommeil profond réparateur. Certaines médications ont été trouvées efficaces en améliorant la qualité du sommeil. D'autres médications ont été trouvées aidantes pour traiter la dépression et l'anxiété qui souvent se produisent en conjonction avec ces syndromes chroniques. Les personnes qui ont ces syndromes ont fréquemment des réactions inhabituelles avec les médicaments. Souvent, trouver le bon médicament est un processus d'essai et d'erreur, lequel peut prendre beaucoup de temps et est frustrant. Cependant, c'est très important que vous et votre médecin travailliez activement ensemble pour trouver le bon médicament ou la bonne combinaison de médicaments.

Les experts s'entendent pour dire que les étirements et un exercice doux d'aérobic sont essentiels. Marcher, une thérapie dans la piscine, et un équipement stationnaire d'exercices sont plus adéquats pour les personnes qui ont ces syndromes chroniques. Le temps optimum de la journée pour