

# LIVRET D'INFORMATIONS SUR LA FIBROMYALGIE

La fibromyalgie est une pathologie reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé. Pourtant, elle reste méconnue. Alors, voici un livret pour mieux comprendre cette cause de douleurs diffuses !

## EN SAVOIR PLUS ?



@drawyourfight

“ Ce livret d'informations a été créé et édité par l'association DRAW YOUR FIGHT. Elle a pour principal objectif de sensibiliser au handicap, particulièrement quand celui-ci est invisible. Elle apporte également du soutien à ceux qui sont directement touchés par celui-ci.

Nous avons créé ce livret en collaboration avec l'association MOVE AS POSSIBLE et il a vu le jour grâce à l'aide de plusieurs bénévoles. Merci à eux pour le temps et l'énergie qu'ils ont consacré à sa création !

– Camille RACCA, Présidente  
de l'association DRAW YOUR FIGHT

## CRÉÉ PAR :



DRAW YOUR FIGHT

## EN COLLABORATION AVEC :



Move as Possible

Dans le cadre des actions de sensibilisation  
et d'information aux handicaps invisibles

## SOURCES :

- Ameli. *La fibromyalgie*. 2022.
- INSERM. *Fibromyalgie Une douleur chronique et diffuse, enfin reconnue*. 2021.
- INSERM. *Expertise collective - La fibromyalgie*. 2020
- Société Française d'Etude et de traitement de la douleur. *La Fibromyalgie*. 2021
- ADFM Association vulgarisation fibromyalgie. *Guide d'initiation à la fibromyalgie*. 2018
- Løge-Hagen et al. *Prevalence of depressive disorder among patients with fibromyalgia: Systematic review and meta-analysis*. 2019.
- Collado et al. *Work, family and social environment in patients with Fibromyalgia in Spain: an epidemiological study: EPIFFAC study*. 2014
- Omer Gendelman et al. *Time to diagnosis of fibromyalgia and factors associated with delayed diagnosis in primary care*. 2018.

“ L'AURIEZ-VOUS DEVINÉ ?

J'AI UNE FIBROMYALGIE ET MES  
DOULEURS SONT UN HANDICAP INVISIBLE !



IL FAUT EN MOYENNE PLUS DE 6 ANS POUR  
QUE LA FIBROMYALGIE SOIT DIAGNOSTIQUÉE

UN LIVRET ÉDITÉ PAR L'ASSOCIATION DRAW YOUR FIGHT

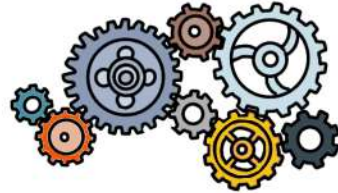


# LA FIBROMYALGIE : QUAND LA DOULEUR DEVIENT UN HANDICAP

# IL FAUT EN MOYENNE PLUS DE 6 ANS POUR QUE LA FIBROMYALGIE SOIT DIAGNOSTIQUÉE

Parfois appelée syndrome fibromyalgique, la fibromyalgie est une **pathologie reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé**. Pourtant, malgré cette reconnaissance scientifique, elle reste souvent méconnue.

## 01. QU'EST CE QUE LA FIBROMYALGIE ?



La fibromyalgie est une maladie chronique **caractérisée par des douleurs diffuses et persistantes**, touchant particulièrement les muscles, les tendons et les articulations. Le plus souvent, ces douleurs sont associées à d'autres symptômes comme **une fatigue chronique invalidante, une altération du sommeil, des troubles cognitifs et digestifs**.

La nature et l'intensité de ces symptômes sont très variables d'une personne à l'autre et peuvent évoluer dans le temps. Ils sont **influencés par de nombreux facteurs** biologiques, psychologiques et sociaux.

## 02. COMMENT EST ELLE DIAGNOSTIQUÉE ?



Le diagnostic de la fibromyalgie **repose essentiellement sur les symptômes**. Elle n'est pas associée à des données biologiques et radiologiques spécifiques.

En effet, la fibromyalgie fait partie des **syndromes de sensibilisation centrale** : les douleurs<sup>1</sup> surviennent en l'absence de lésions et sont **liées à un dysfonctionnement des structures du système nerveux** qui modulent la douleur.

En pratique, le diagnostic est souvent délicat : en moyenne, **l'errance médicale est de plus de 6 ans**. Cela est notamment lié à la diversité des symptômes et **l'association fréquente à d'autres maladies**, comme des maladies rhumatismales ou des troubles de la thyroïde.

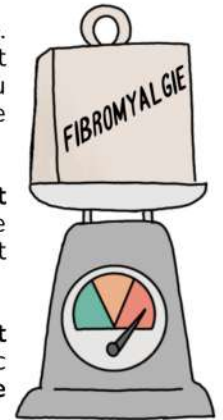
<sup>1</sup> Les études scientifiques récentes classent les douleurs de la fibromyalgie dans les douleurs nociplastiques : un défaut de modulation de la douleur avec une perception de celle-ci malgré l'absence de lésion tissulaire sous-jacente.

## 03. QUEL EST SON IMPACT ?

La fibromyalgie est une cause de handicap, souvent invisible. Elle a un **impact majeur sur la qualité de vie** et peut **entraîner une souffrance psychologique importante**. Au total, plus de 25% des personnes avec une fibromyalgie souffrent d'un syndrome dépressif.

Elle a aussi d'importantes **répercussions sur la vie sociale et professionnelle** : 70% des personnes avec une fibromyalgie disent avoir des difficultés dans l'exécution de leur travail et 60% doivent demander des **aménagement de postes**.

Elle peut également **limiter les activités quotidiennes et retentir sur la vie familiale**. Plus de 40% des personnes avec une fibromyalgie disent **avoir besoin de l'aide d'un proche** pour les tâches ménagères.



## 04. QUELLE PRISE EN CHARGE ?



Il n'y a pas de traitement spécifique permettant de guérir la fibromyalgie. Ainsi, la prise en charge est globale et vise essentiellement à **soulager les symptômes et à améliorer la qualité de vie**.

En première intention, elle repose sur des **approches non médicamenteuses**, particulièrement **l'activité physique adaptée (APA)**<sup>2</sup> avec des exercices adaptés aux douleurs et au rythme de vie. L'intégration d'un **programme d'éducation thérapeutique (ETP)** peut aussi aider à mieux comprendre et gérer la maladie.

En deuxième intention et en fonction des symptômes, il est également **possible de compléter la prise en charge avec des traitements médicamenteux**.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> D'après l'imagerie médicale, l'activité physique agit sur le contrôle de la douleur au niveau cérébral.  
<sup>3</sup> Les traitements médicamenteux classiquement utilisés dans la fibromyalgie sont des antalgiques conventionnels, des antiépileptiques et des antidépresseurs à visée antalgique.