

## « Tanné » de vous faire dire que *c'est le stress*?

**En avez-vous assez de vous faire dire que c'est le stress qui est à l'origine de votre FM et qu'il vous suffirait de bien le gérer pour ne plus avoir de symptômes?**

Cela sous-entend que vous avez le contrôle total sur votre organisme et que, si vous êtes malade, vous le faites exprès! Bien que vos mécanismes de réponse au stress ne soient pas fonctionnels à cent pour cent, cela ne veut certes pas dire qu'ils sont à l'origine de votre FM. Il est clair et bien connu que le stress peut empirer grandement les symptômes de toute maladie. Mais est-il responsable de la FM ou du SFC?

### **Avez-vous la FM parce que vous êtes stressé?**

Selon cette hypothèse, il serait logique de croire qu'une augmentation des cas de FM ou de fatigue chronique aurait eu lieu à New York suite à l'attaque du World Trade Center le 11 septembre 2001. Deux médecins chercheurs se sont penchés sur la question. L'un d'eux, Benjamin Natelson, venait à peine de terminer une étude statistique sur la douleur dans cette région lorsque a eu lieu l'attaque. Il y existait donc des données auxquelles comparer celles que Karen Raphael et lui collectèrent quelques mois plus tard. Les résultats, publiés en 2002, ne démontrent aucune corrélation entre l'état de stress intense, voire de dépression, et l'incidence de cas de FM. En fait, ces attaques terroristes n'ont pas même causé d'augmentation des symptômes de FM même chez les sujets qui

avaient déjà une histoire de dépression à leur actif avant les attaques.

Un autre médecin chercheur en rhumatologie, Daniel Wallace, a exploré l'effet du tremblement de terre de 1994 à Los Angeles (magnitude de 6,7) sur ses patients souffrant d'arthrite rhumatoïde et de lupus. Il n'y a pas eu augmentation de crises aiguës chez ces patients ni de nouveaux cas de ces maladies dans les deux mois qui ont suivi l'événement. Toutefois, le Dr Wallace a noté que les personnes souffrant de FM voient leurs symptômes augmenter avec des stress peut-être moins spectaculaires, c'est-à-dire les stress quotidiens présents dans leurs vies.

Deux traumatismes physiques, les agents infectieux et les accidents de la route, ont aussi été identifiés comme pouvant mener au développement de la FM. Par exemple, les personnes ayant contracté la maladie de Lyme sont plus susceptibles de développer la FM ou la fatigue chronique durant l'année suivant leur infection. De son côté, un rapport publié en 1997 conclut que les personnes ayant souffert d'un coup de fouet cervical (*whiplash*) lors d'un accident automobile sont treize fois plus susceptibles de développer la FM durant l'année suivant l'accident qu'une personne normale.

### **Avez-vous plus mal quand vous stressez?**

La FM n'est pas causée par le stress, mais les événements quotidiens de la vie porteurs de stress en augmentent les symptômes: que se passe-t-il donc dans notre

organisme? Un chercheur de l'Université de Floride, le Dr Roland Staud, a tenté d'éclaircir la question afin de donner des outils aux personnes atteintes pour diminuer leurs crises de douleur.

Dans un article publié en 2002, il décrit plusieurs mécanismes physiologiques qui pourraient être à l'origine de la FM, mais aussi responsables du maintien des symptômes (chronicité). Il conclut que les cytokines, le facteur de croissance du tissu nerveux, la substance P ainsi que certaines autres molécules du système nerveux central retrouvées en quantités anormales chez les personnes atteintes constituent des avenues de choix pour développer de nouvelles interventions thérapeutiques. Certaines de ces anomalies entraînent une réponse biochimique au stress qui est anormale, rendant les personnes atteintes de FM plus sensibles aux événements stressants, ce qui impose certaines limites à ce qu'elles peuvent tolérer.

Que peut-on en conclure pour l'instant? Dans l'expression *gérer son stress*, il semble insinuer que nous devrions faire face à tous les stress pour être déclarés compétents en la matière. Toutefois, dans notre cas, il serait plus judicieux de nous rallier au conseil du Dr Staud et d'éviter certains stress afin de ne pas nous retrouver en état de crise.

Certains nous jugeront sans doute incompetents, voire faibles, mais notre capacité de jouir de la vie dépend si largement de notre niveau de douleur qu'il me semble insensé de nous sacrifier pour l'opinion d'autrui: en serions-nous vraiment plus heureux? *Diane Leroux*