

## Tendances actuelles pour le traitement de la FM

**Afin de tenter de dégager des lignes de traitement pour la FM, une étude rétrospective a été menée : 505 articles américains traitant de FM ont été révisés.**

La FM est le deuxième désordre rhumatologique le plus fréquent, mais pourtant, seulement 20 % des personnes atteintes reçoivent des soins des rhumatologues. D'ailleurs, même les médecins s'en tiennent souvent loin parce qu'ils ne savent pas comment traiter les personnes qui en sont atteintes.

Dans l'ensemble de ces études, l'élément le plus souvent mesuré était le niveau de douleur des sujets. On évaluait aussi les niveaux de fatigue et de bien-être général ainsi que le sommeil. Le questionnaire d'impact de la FM (FIQ) était aussi souvent utilisé pour évaluer la capacité de fonctionnement, l'état dépressif ou anxieux, la fatigue matinale, la douleur, les raideurs et la fatigue générale.

### Traitements

#### Diagnostic et éducation

Bien qu'une seule étude en ait évalué l'impact, le diagnostic de la FM semble être un composant essentiel à une gestion des symptômes efficace. Cette étude a démontré que les personnes diagnostiquées clairement dénotaient une diminution des symptômes et une plus grande satisfaction au niveau de leur santé trois ans après le diagnostic. Aucune augmentation des demandes

d'invalité n'a été observée, ce qui va à l'encontre de certaines théories avancées par des cliniciens.

Il y a nombre d'études qui démontrent qu'une démarche intensive d'éducation des patients constitue un traitement efficace de la FM. Tous ceux qui ont participé à un groupe ont vu au moins un aspect amélioré dans leur état de santé (fatigue, douleur, qualité de vie, capacités).

#### Médicaments

Les meilleurs résultats par traitement médicamenteux ont été obtenus avec des composés agissant sur le système nerveux central. Il s'agit d'antidépresseurs à faible dose, de relaxants



musculaires et d'anticonvulsivants. Évidemment, les mieux vérifiés pour leur efficacité sont l'amitriptyline et la cyclobenzaprine étant donné leur utilisation courante en FM.

De plus récentes études laissent penser que les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine

(ISRS) et les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (IRSN) puissent un jour s'avérer plus performants. Toutefois, il faudra faire plusieurs études pour en conclure ainsi puisque les médicaments utilisés pour traiter la FM sont souvent des médicaments utilisés à court terme pour d'autres pathologies; il est important d'évaluer les risques d'utilisation à long terme. Par ailleurs, toutes les études faites l'ont généralement été sur de très courtes périodes et on ne sait pas si l'efficacité des médicaments serait maintenue sur une plus longue période.

#### Exercices

Selon plusieurs des études recensées, l'exercice aérobique serait parmi les plus bénéfiques pour diminuer les symptômes de la FM. Toutefois, c'est l'exercice en piscine qui aurait obtenu la faveur des participants parce qu'il est bien toléré. Les exercices d'étirement n'ont pas été adéquatement étudiés mais il semble qu'ils soient moins efficaces que ceux d'aérobie.

#### Thérapies parallèles

La thérapie cognitive et comportementale, la méditation, la relaxation et la gestion du stress favorisent la diminution de la douleur et améliorent l'état général des personnes atteintes de FM. D'autres thérapies telles la chiropractie, l'acupuncture ou l'hypnose apportent aussi certains

(Suite page 80)

(Suite de la page 79)

bénéfices. Comme le domaine de ces thérapies est très vaste, plusieurs approches n'ont pas été étudiées du tout et certaines, très peu. Il y aurait donc encore beaucoup à faire à ce niveau.

**Conclusion:  
combiner les approches  
pour de meilleurs résultats**

De tout cela, et en regardant les résultats de ces nombreuses études, il est apparu que c'est généralement la combinaison de diverses approches qui apporte les meilleurs résultats plutôt qu'une seule à la fois. Bien des choses restent à définir, comme par exemple, les catégories distinctes de patients atteints de FM et les traitements spécifiques susceptibles de convenir à chacune de ces catégories.

Pour l'instant, les auteurs préconisent de suivre les étapes suivantes pour traiter les patients atteints de FM :

1. Confirmer clairement le diagnostic;  
Informé le patient sur la nature de la FM;  
Évaluer toute autre maladie concomitante et la traiter;
2. Essayer des médicaments à faible dose, en débutant par les plus connus, soit l'amitriptyline et la cyclobenzaprine;  
Entamer un programme d'exercices;  
Suivre une thérapie comme la gestion du stress ou la méditation;
3. Référer le patient à des spécialistes susceptibles de l'aider;  
Essayer d'autres médicaments comme les ISRS ou les IRSN;  
Tenter de combiner certains médicaments pour une plus grande efficacité.

L'École de la FM, dont vous avez peut-être entendu parler et qui est actuellement au stade de projet-pilote, est une intervention

basée sur ce principe de combinaison des approches, telle l'éducation, la gestion du stress et l'exercice. Outre l'éventuelle efficacité de cette formule, on aurait enfin une démarche structurée qu'une personne nouvellement diagnostiquée pourrait suivre. Il s'agirait là d'une gigantesque amélioration du traitement des personnes atteintes puisqu'on sait qu'elles sont plus souvent qu'autrement laissées à elles-mêmes après le diagnostic et souvent suivies de façon inadéquate par la suite.

*Diane Leroux*

Source : *New Treatment for Fibromyalgia : Duloxetine*. Fibromyalgia E-Bulletin, September 15, 2004.

\* Les résultats ont été publiés dans la revue *Arthritis & Rheumatism* de septembre 2004.

\*\* Voir le vol. 1 n° 1 (automne 2003) de L'INFO-FIBRO ESTRIEN en page 2.



## Ha divin chocolat!!!

Saviez-vous que le chocolat stimule la sécrétion de sérotonine? Quand j'ai lu cela, je me suis dit **wow**, je pourrais manger du chocolat (sans sucre bien sûr) pour améliorer mon état de santé!!! On a constaté que le chocolat comportait autant de composés phénoliques (éléments antioxydants) qu'un verre de vin rouge de 140 ml (est-ce que ça veut dire aussi que je pourrais boire du vin rouge avec mon chocolat pour améliorer ma santé???)  
Semble-t-il que le chocolat a même des éléments euphorisants de la famille du cannabis. Et un chercheur du New Jersey a constaté que les consommateurs de chocolat vivaient particulièrement longtemps... Ceci dit, il faut toujours se rappeler que la modération est un gage de sûreté. Mais, désormais, je mangerai du chocolat sans me sentir coupable au moins!!!!

*Diane Leroux*

Source : *Le chocolat : aliment de plaisir par excellence*, Madame, novembre 2004, p. 42.