

LA FIBROMYALGIE : UN DÉSORDRE DU SOMMEIL?

Je me pose cette question depuis belle lurette et il semble qu'elle soit justifiée. J'ai toujours dit à mon médecin : si on règle mon problème de sommeil, la FM s'en ira. Peut-être n'est-ce pas si simple que cela, mais certains affirment que la FM est avant tout un désordre du sommeil.

Tout d'abord, on se rappellera que Harvey Moldofsky, en 1975, a publié un article dans lequel il démontrait qu'on pouvait provoquer les symptômes primaires de la FM et du SFC en privant des sujets sains de sommeil profond pendant quelques jours d'affilée. Pour moi, cela était très significatif et le demeure toujours. Si le stade du sommeil profond, caractérisé par les ondes delta, était normal, les phénomènes biologiques typiques de cette phase auraient lieu, comme la production de l'hormone de croissance, par exemple. Ensuite, Moldofsky a mené une autre étude où les sujets ont dormi 4 nuits de 8 heures et, la cinquième nuit, ils ont été privés de 4 heures de sommeil. Cette seule interruption a provoqué une baisse de 25 % de l'activité des cellules tueuses naturelles (NK) qui travaillent à nous protéger des virus, des bactéries et des tumeurs.

Cela dit, je vous mentionnerai ce qu'ont observé deux médecins différents. Le neurologue Robert Spitzer a étudié le sommeil de patients qui avaient les symptômes de la FM ou du SFC et il a constaté que la plupart d'entre eux avaient aussi des symptômes semblables à ceux de la narcolepsie, du moins durant leur sommeil. Il a inventé un terme pour l'ensemble de ces trois troubles : syndrome de forme narcoleptique. En traitant les patients avec de l'oxybate de sodium (Xyrem), un médicament qui augmente significativement le stade du sommeil profond, il a obtenu des résultats surprenants : 59 % ont vu une diminution de leur douleur, 75 %, de leur fatigue, et 54 %, de leur douleur et de leur fatigue. Toutefois, la Food and Drug Administration (FDA) n'a pas approuvé ce traitement pour la FM à cause des dangers potentiels qui y seraient associés (un contrôle très serré de ce médicament a aussi appelé *drogue du viol* a été exercé au Canada et aux États-Unis).

De son côté, le D^r Ray Strand, dont l'épouse et la fille souffrent de FM, cherche toujours des solutions pour améliorer la santé de celles-ci. Comme il est avant tout un spécialiste de la nutrition, il a traité son épouse et sa fille

avec des suppléments et des aliments avec de bons résultats. Mais comme elles n'étaient pas guéries, il a cherché pendant 15 ans d'autres solutions et il pense que la FM pourrait avoir comme source un désordre du sommeil. Selon ses premiers résultats, le problème se situerait au niveau de la respiration durant le sommeil, laquelle serait entravée et diminuerait l'oxygénation de notre organisme. Ceci créerait un inconfort qui éveille la personne et l'empêche d'atteindre les stades du sommeil profond. Avec l'aide d'un dentiste, ils ont créé une prothèse buccale, portée durant la nuit, qui corrigerait le problème (je n'entre pas dans les détails ici, car il dit lui-même qu'il continuera ses démarches à ce sujet pour voir s'il est vraiment sur la bonne piste). Cette prothèse, ajustée à chaque personne, a été essayée par sa fille et elle a vu des améliorations notables sur sa douleur et sa fatigue après seulement six semaines d'utilisation.

Il nous reste donc à attendre encore, mais je trouve ces pistes très révélatrices et elles me confirment que, si nous pouvions corriger le sommeil, ou la cause qui crée le problème de sommeil, nous aurions une chance de guérir complètement! *D. Leroux*

Sources : Perrino, F. Scott and Robert Spitzer (revision). *Strange Bedfellows ; Is Your Primary Illness Fibro or a Sleep Disorder?*, Fibromyalgia Network Newsletter, July 2010, p. 3-7.

Strand, Ray D. *Fibromyalgia a Sleep Disorder*, Healthy for Life Newsletter, sept.-oct. 2010, vol. 7, no. 5, p. 1-6.

Moldofsky, HD et al. *Musculoskeletal symptoms and non-REM sleep disturbance in patients with fibrositis syndrome and healthy subjects*, Psychosom Med. 37:341, 1975.

FDA panel says no to sodium oxybate for Fibromyalgia. Medscape, August 22, 2010.