

## LA FIBROMYALGIE JUVÉNILE

### Ce que les spécialistes et les chercheurs observent

Nous abordons rarement la question de la fibromyalgie juvénile alors qu'elle est bien existante. Plusieurs de nos membres disent avoir commencé à sentir leurs premiers symptômes dès l'enfance.

La fibromyalgie chez l'adulte a été reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) en 1992. Il faudra encore du temps pour que ce syndrome soit officiellement reconnu chez les jeunes. Les recherches démontrent qu'un nombre surprenant en sont atteints. On estime qu'il pourrait y en avoir 6%, principalement des jeunes filles et adolescentes. Étant donné qu'il est difficile de diagnostiquer la fibromyalgie chez un adulte, il est encore plus complexe de le faire chez un enfant. En bas âge, les enfants ont moins de facilité à nommer ce qu'ils ressentent. De plus, certains d'entre eux n'en parlent pas car ils n'ont jamais entendu parler de la fibromyalgie et ils croient

avoir au moins 11 alors que l'enfant peut en avoir 5.

Les symptômes ressentis sont principalement les suivants : une douleur diffuse, des maux de tête, de la



fatigue, des problèmes de sommeil, de concentration, des douleurs à l'abdomen (vessie, côlon irritable, douleurs menstruelles).

Les causes, comme pour les adultes, peuvent être dues à une prédisposition génétique et surgir suite à un traumatisme, à une infection virale (ex. mononucléose) ou à un stress significatif. On peut voir les symptômes de fibromyalgie apparaître chez :

- les enfants qui pratiquent un sport intensif;
- les enfants qui ont une scoliose prononcée;
- les jeunes filles qui sont sensibles aux périodes menstruelles ou autres.

Parfois les symptômes se manifestent graduellement sans cause apparente.

La présence de la fibromyalgie peut avoir des répercussions négatives dans la vie de ces jeunes. À l'école, ils éprouvent des problèmes de concentration et de mémoire. Ils ont un taux d'absentéisme plus fréquent que les autres élèves. Ils ont de la difficulté à pratiquer un sport ou à participer à certaines activités.



tout simplement que c'est normal d'avoir mal.

Pour être diagnostiqué, les douleurs doivent être présentes sur une période d'au moins 3 mois et s'apparenter à d'autres symptômes tels que : fatigue, irritabilité, anxiété, problèmes de sommeil ou autres. Sur les 18 points douloureux spécifiques, l'adulte doit en



### L'attitude du parent aidant

Comment est-il possible d'accompagner l'enfant et d'interpréter ses symptômes? Alors qu'il ne manifeste pas clairement qu'il a des douleurs, on peut observer des symptômes adjacents; par exemple, l'enfant se sent souvent fatigué, il a du mal à se lever le matin ou est irritable durant la journée.

Le support parental est un atout et l'accompagnement d'un spécialiste essentiel pour aider l'enfant à mieux comprendre ce qu'il vit et l'aider à gérer l'ensemble de ses symptômes.

La fibromyalgie est imprévisible. L'enfant peut avoir de bonnes ou de mauvaises journées. On doit donc trouver le juste équilibre entre le réconforter, l'inciter à respecter ses limites et l'encourager à faire des activités.

Il est préférable :

- de demeurer positif et proactif;
- d'éviter la tendance à l'isolement ou au retrait;
- d'encourager l'enfant à rester le plus actif possible et à maintenir son réseau d'amis;
- de l'aider à ne pas sous-estimer son potentiel.

Il est difficile émotivement pour un parent de voir son enfant souffrir et de se sentir impuissant face à sa situation. Chaque enfant est unique et a sa propre façon de gérer ce qui se passe pour lui. Il est important de ne pas projeter ses propres peurs chez l'enfant, d'autant plus pour un parent qui souffre aussi de fibromyalgie. L'enfant a une grande capacité d'adaptation. Plus le parent démontre qu'il a confiance en lui, plus il l'aide à développer des ressources, plus l'en-

fant développera ses propres capacités à gérer sa réalité.

### Les traitements

Chez le jeune, le but du traitement est de soulager la douleur, de diminuer le niveau de fatigue et d'améliorer la qualité du sommeil. Pour ce faire, il est bénéfique de combiner l'approche médicale et non pharmacologique. Une équipe multidisciplinaire peut alors accompagner l'enfant : médecin, rhumatologue, physiothérapeute, psychologue, massothérapeute et autres.

Le physiothérapeute peut enseigner à l'enfant différents exercices d'étirement et d'aérobie. Le psychologue peut lui donner des outils pour gérer son stress, son anxiété ou son état dépressif. Il peut également guider les parents dans les soins et les interventions qu'ils font auprès de leur enfant.

Plus on traite tôt dans la vie de l'enfant, plus celui-ci développera des outils et des ressources, plus ces démarches auront un effet bénéfique sur sa santé et sa qualité de vie.

*Jocelyne Lemieux*

Sources :

- <http://healthlivingathome.com/2017/11/18/fibromyalgie-juvenile-quand-les-enfants-sont-diagnostiques/>
- <https://www.fmcpaware.org/juvenile-fibromyalgia-articles/juvenile-fibromyalgia>
- [https://www.prohealth.com/library/evergreen\\_pages/juvenile-fibromyalgia](https://www.prohealth.com/library/evergreen_pages/juvenile-fibromyalgia)