



**Ligue suisse
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Recommandations de l'EULAR pour la prise en charge de la fibromyalgie

La fibromyalgie est la forme de rhumatisme la plus complexe. C'est une maladie multisystémique énigmatique, qui échappe largement au traitement médicamenteux. Dans ce document, la Ligue suisse contre le rhumatisme présente un bref panorama de la recherche actuelle sur la fibromyalgie et résume les recommandations en matière de traitement formulées par la Ligue européenne contre le rhumatisme (EULAR) dans un langage compréhensible par tous¹.

Les mécanismes de développement de la maladie

L'idée maîtresse qui guide la recherche scientifique reste que le syndrome de fibromyalgie est fondamentalement un trouble du traitement de la douleur. Les patients surréagissent à des stimuli tels que le froid, la chaleur, la lumière ou la douleur. Parmi les divers mécanismes qui affectent le traitement de la douleur, de récentes études mettent en avant le rôle central joué par les mitochondries (les «centrales énergétiques» des cellules).

La recherche sur les mitochondries

Cela fait déjà plusieurs années que l'on dit que les mitochondries faibles qui présentent un dysfonctionnement contribuent à l'apparition de la fibromyalgie. En 2015, une équipe de chercheurs espagnols a

réussi pour la première fois à démontrer un dysfonctionnement des mitochondries dans des échantillons (biopsies) de la peau de personnes atteintes de fibromyalgie. Les chercheurs espagnols pensent que trois facteurs associés sont impliqués dans la fibromyalgie: dysfonctionnement mitochondrial, stress oxydatif et inflammations².

Entraînement musculaire

Les muscles des personnes atteintes de fibromyalgie présentent une concentration élevée de glutamate, pyruvate et lactate. Des études menées en 2016 ont montré que les exercices de renforcement musculaire pouvaient entraîner une baisse de la concentration de ces molécules, ainsi qu'une diminution de la douleur ressentie par les patients.

La recherche sur le cerveau

La recherche sur le cerveau moderne s'intéresse, elle aussi, à la fibromyalgie. L'hypothèse selon laquelle le syndrome de fibromyalgie est dû à un trouble du traitement de la douleur semble être corroborée par trois résultats d'études en neurosciences:

- Diminution de la substance grise dans les régions du cerveau responsables du traitement de la douleur
- Suractivité de la matrice de la douleur dans le cerveau en cas d'irritation des cellules nociceptives dans le corps
- Amoindrissement de la connectivité fonctionnelle (densité de connexion) de certaines structures cérébrales

La recherche sur le sommeil

Des spécialistes de l'étude du sommeil ont mesuré des temps d'endormissement très supérieurs chez de nombreuses personnes souffrant de fibromyalgie. Les études menées en laboratoire du sommeil ont également relevé des phases de sommeil léger plus longues, une alternance plus fréquente entre les différentes phases de sommeil et trois fois plus de réveils que chez sujets sains.

Trois personnes atteintes de fibromyalgie sur quatre disent souffrir de troubles du sommeil. La mesure de leurs ondes électriques cérébrales en laboratoire du sommeil a révélé un sommeil alpha-delta. Cela signifie qu'on observe, au cours des phases de sommeil profond (identifiables par des ondes delta présentant une oscillation inférieure à 4 hertz), des ondes cérébrales de fréquence plus élevée (ondes alpha). Les ondes alpha caractérisent un état de veille détendu (8 à 12 Hz). Les processus biochimiques qui expliquent ces conclusions sur les ondes cérébrales font l'objet d'autres études.

De nouvelles perspectives de diagnostic

La fibromyalgie est à l'origine de nombreux symptômes. Parmi eux, on peut considérer que les symptômes musculo-squelettiques et cognitifs sont suffisamment connus et décrits. La neuropathie des petites fibres (SFN, small-fiber neuropathy) a complété ce tableau relativement récemment.

La neuropathie des petites fibres touche les fibres nerveuses extrêmement fines et de conduction lente qui composent environ 80% de la masse nerveuse périphérique. Un dysfonctionnement de ces fibres nerveuses (ou une diminution de leur densité) s'accompagne d'une sensibilité accrue à la douleur, de troubles de la sensibilité et d'un renforcement de la réactivité du système nerveux.

Sur le plan anatomique, c'est dans la cornée que les fibres nerveuses fines présentent la densité la plus élevée. De nouvelles études ont montré que les personnes atteintes de fibromyalgie présentent une structure nerveuse moins dense au niveau de la cornée que les sujets témoins sains. Cette technique d'examen mini-invasive pourrait à l'avenir contribuer à accélérer le diagnostic de fibromyalgie.

Recommandations de l'EULAR pour la prise en charge

La Ligue européenne contre le rhumatisme (EULAR) a publié des recommandations mises à jour concernant la prise en charge de la fibromyalgie³. Ces recommandations ont été formulées par 18 experts

de douze pays européens, qui ont également étudié plus de 100 revues systématiques et méta-analyses. D'une manière générale, les recommandations unanimes des experts du groupe de travail de l'EULAR portent sur deux volets:

- Prise en charge personnalisée des personnes souffrant de fibromyalgie
- Priorité aux mesures non médicamenteuses par rapport au traitement médicamenteux

Les six mesures non médicamenteuses de traitement de la fibromyalgie ci-après sont préconisées par la Ligue européenne contre le rhumatisme (par ordre décroissant):

Entraînement musculaire aérobie



Thérapie cognitivo-comportementale



Traitements multidisciplinaires de la douleur



Exercices dans l'eau



Acupuncture



Techniques de relaxation comme le qi gong, le yoga et le tai-chi



Le problème du traitement médicamenteux

À ce jour, il n'existe aucun médicament contre la fibromyalgie. Les antalgiques n'ont qu'un effet limité et seulement chez une partie des patients. Les somnifères et les tranquillisants sont déconseillés à cause de l'accoutumance qu'ils peuvent induire. Les antidépresseurs ne

présentent une certaine efficacité que chez la moitié des patients, dont ils peuvent améliorer la qualité de sommeil et favoriser la détente physique⁴.

Les experts du groupe de travail de l'EULAR n'émettent une recommandation «forte» pour aucun des médicaments généralement testés dans le cadre du traitement contre la fibromyalgie. Seulement quatre à cinq principes actifs médicamenteux sont «faiblement approuvés» par l'EULAR. Les corticoïdes, les AINS et d'autres médicaments sont déconseillés.

Amitriptyline



Inhibiteurs de la recapture de la sérotonine-noradrénaline



Tramadol



Prégabaline



Remarques

1. Sauf indication contraire, nous nous sommes appuyés sur la synthèse de Aeschlimann A., Acker J., Sandor P.S., «Fibromyalgie Syndrom – Update 2016» («Syndrome de la fibromyalgie – Mise à jour 2016»), dans: Fachzeitschrift Rheuma Schweiz n° 1/2017, p. 42-50.
2. Sánchez-Domínguez Benito, Bullon Pedro, Román-Malo Lourdes, Marín-Aguilar Fabiola, Alcocer-Gómez Elísabet, Carrion Angel, Sánchez-Alcázar, Jose Cordero Mario, «Oxidative stress, mitochondrial dysfunction and inflammation common events in skin of patients with Fibromyalgia», 2015, Mitochondrion, 21.10.1016/j.mito.2015.01.010.

3. Macfarlane GJ, Kronisch C, Dean LE et al., «EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia», *Annals of the Rheumatic Diseases* 2017; 76:318-328. Disponible à l'adresse: <http://dx.doi.org/10.1136/annr...>
4. Dr. Wolfgang Brückle, Fibromyalgie, feuille d'info de la Ligue allemande contre le rhumatisme, Bonn, 9^e édition, 2017.

Revue: Prof. Dr. med. André Aeschlimann, Bad Zurzach

Maladies rhumatismales

Fibromyalgie



**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Association Suisse des Fibromyalgiques

Vous trouverez de plus amples informations sur la fibromyalgie et les coordonnées de groupes d'entraide sur le [site Web](#) de l'Association Suisse des Fibromyalgiques.

Conseils de lecture

Notre brochure «Fibromyalgie» présente la maladie et les différentes options thérapeutiques (48 pages). Elle laisse également la parole à des patients. Vous pouvez commander la brochure gratuitement et en toute simplicité dans la [boutique en ligne](#) de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Mots-clés

[antalgiques](#), [antidépresseurs](#), [antiépileptiques](#), [douleur](#),
[entraînement musculaire](#), [Eular](#), [fibromyalgie](#), [fibromyalgique](#),
[médicament](#), [recherche sur le cerveau](#), [recherche sur le sommeil](#)

Catégories

Douleur

Ligue contre le rhumatisme

Médicaments

Rhumatisme des parties molles

Informations complémentaires

- [Fibromyalgie](#)
- [Fibromyalgie: entre personnes atteintes, on se comprend](#)

Contact

Ligue suisse contre le rhumatisme

Josefstrasse 92, 8005 Zürich

Téléphone: 044 487 40 00

Fax: 044 487 40 19

Commande Téléphone: 044 487 40 10

info@rheumaliga.ch

[Formulaire de contact](#)

[Coordonnées bancaires](#)

© 2019, Ligue suisse contre le rhumatisme

[Mentions légales](#)

[Politique de confidentialité](#)

[Sitemap](#)



[Intranet](#)