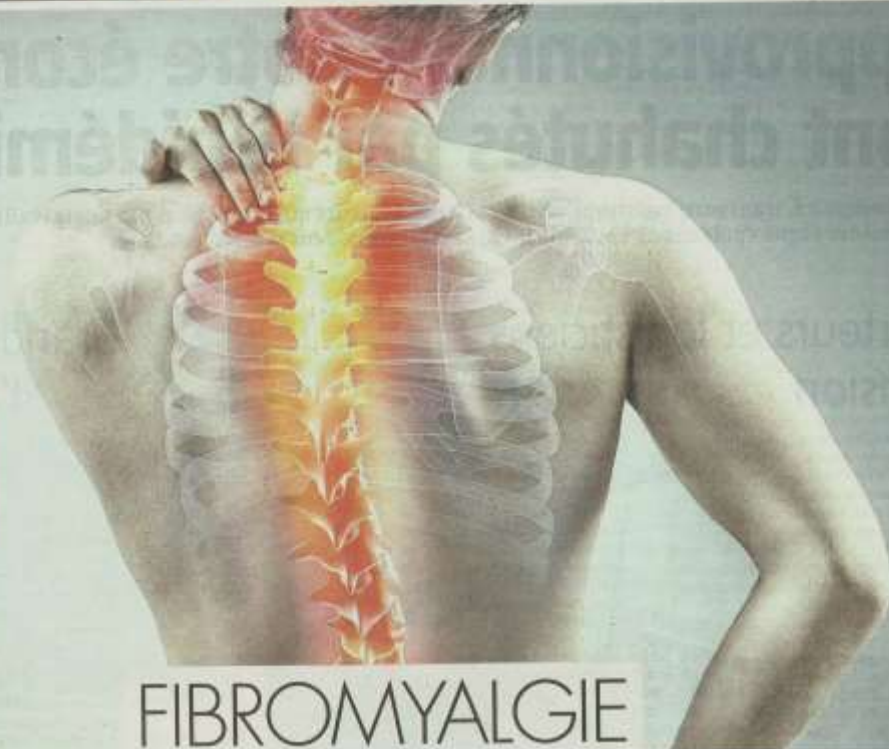


## 30 On vous en dit plus

LA VOIX DU NORD JEUDI 13 JANVIER 2022



Le docteur Pavlos Petit, responsable de l'unité transversale douleur à l'hôpital Saint-Vincent à Lille.  
PHOTO FLORENT MOREAU



# Un médecin de la douleur répond à vos questions

**La fibromyalgie est une maladie chronique, encore méconnue, qui se caractérise par des douleurs diffuses dans plusieurs parties du corps. Diagnostic, traitements...**

**Le docteur Pavlos Petit, responsable de l'unité transversale douleur à l'hôpital Saint-Vincent à Lille, a répondu à vos questions.**

PROPOS RECUEILLIS PAR BÉATRICE QUINTIN ET ÉLODIE BARTOLIC

– Bonjour, je voudrais savoir quels sont les examens pour diagnostiquer la fibromyalgie? (Céline)

« C'est un diagnostic qui est principalement clinique, qui se pose à l'examen, en s'entretenant avec le patient et en l'examinant. Il y a des questionnaires qui ont été établis et en fonction des scores à ces questionnaires, on peut poser un diagnostic. Mais il n'y a pas de marqueur biologique (dans la prise de sang) ni d'examen d'imagerie permettant d'authentifier la fibromyalgie. Des examens peuvent s'avérer nécessaires afin d'éliminer d'autres pathologies de type dysimmunitaire, rhumatologique ou neurologique.

On parle de syndrome fibromyalgique, c'est un ensemble de symptômes qui permet de poser le diagnostic. Le diagnostic passe par l'écoute et non par la visualisation de marqueurs biologiques. On passe donc d'une clinique de l'objectivation par la vue à une clinique de l'écoute et de la subjectivité. »

**“ Il n'y a pas de traitement miracle. La médecine actuellement ne sait pas guérir les patients de cette douleur chronique. ”**

– Qu'en est-il à l'heure actuelle de la fibromyalgie? Existe-t-il un médicament efficace pour soulager nos douleurs incurables? Nous les patients sommes dans l'attente du remède miracle! On en a marre de se droguer avec des traitements qui ne correspondent pas à nos douleurs. Cinq ans que j'ai une fibromyalgie, j'ai tout essayé, TOUT... (Cécile)

« Il n'y a pas de traitement miracle. La médecine, actuellement, ne sait pas guérir les patients de cette douleur chronique. Elle peut les aider à mieux la vivre, à la mettre à distance. Les médicaments marchent très peu, c'est toute la difficulté. On est peut-être trop habitué à se soigner par médicaments ce qui repose sur une attitude passive du patient et du soignant.

Les approches qui aident le plus le patient sont principalement non médicamenteuses, corporelles notamment. On parle "d'activité physique adaptée", c'est-à-dire accompagner le patient avec l'aide d'un professionnel, pour l'aider à remettre son corps en mouvement, à éviter certaines postures pouvant aggraver les douleurs et améliorer la relation à son environnement. Ce qui compte, c'est de pouvoir expérimenter d'autres choses avec son corps, notamment retrouver la sensation de plaisir à travers le corps. La douleur hypnotise, occupe tout le champ des sensations, et il est com-

pliqué de sortir de ce rapport au corps. Certains patients disent que des activités comme le yoga, le taïchi, des activités plutôt douces, les aident. En réexpérimentant du plaisir, petit à petit, la douleur peut être mise à distance. »

– Comment est-il possible de traiter la fibromyalgie et ses douleurs autrement qu'avec des antidépresseurs? (Elisabeth)

« La rencontre avec certains professionnels peut aider le patient à retrouver par lui-même sa capacité à vivre avec cette douleur en la mettant à distance. Ces professionnels peuvent être médecins mais aussi psychologues. Le psychologue peut aider le patient à voir dans quel contexte de la vie s'est développée la souffrance, à identifier des facteurs qui la chronicisent, l'entretiennent, et l'aider à modifier le rapport du patient à la fois à son corps mais aussi aux autres, à son univers professionnel par exemple, pour tenter d'améliorer la situation. Dans un premier temps, la possibilité pour le patient de partager sa souffrance, sans jugement, de lui permettre un temps et un espace d'écoute où sa subjectivité est reconnue, permet un premier apaisement. Dans un second temps, il est parfois possible de l'aider à opérer des changements dans sa vie qui peuvent amener une amélioration du vécu de la douleur. »

## On vous en dit plus 31

LA VOIX DU NORD JEUDI 13 JANVIER 2022

**- Dans plus de 80 % des cas, la fibromyalgie touche les femmes, donc 20 % d'hommes tout de même... Je me demande si, à 40 ans, je n'en souffre pas. Mes douleurs chroniques étant largement en corrélation avec mes états de stress. Quel praticien consulter pour en avoir le cœur net ? (Benoît)**

« Les dernières données épidémiologiques relativisent le grand écart entre les hommes et les femmes. Le ratio serait plutôt de trois femmes touchées pour deux hommes. Et peut-être que la fibromyalgie chez les hommes est un peu sous-diagnostiquée du fait d'une plus grande difficulté à évoquer ces symptômes.

Côté diagnostic, vous pouvez déjà consulter votre médecin généraliste qui vous posera certaines questions, vous examinera et pourra vous orienter vers un médecin de la douleur. »

**“ L'autre hypothèse serait qu'un environnement où la douleur chronique a une place prégnante, une symbolique importante, pourrait favoriser le développement de tels syndromes dans les générations qui suivent. ”**



**- Fibromyalgique depuis presque 20 ans, j'ai cessé tous les traitements. Je ne vais pas plus mal. Je gère la douleur par l'écoute de mon corps, ce qui est beaucoup plus facile maintenant que les enfants sont indépendants. Par contre, comment lutter contre la fatigue ? (Romane)**

« La fatigue est un symptôme très complexe dont les influences sont multiples. On peut difficilement lutter frontalement

contre la fatigue. Là aussi, le principe de l'écoute de ce symptôme, comme vous l'avez fait pour la douleur, est important. Comme la douleur, la fatigue oppose une limite à notre corps, à nos pensées. Peut-être que vous ne ressentez pas la fatigue autant lorsque vous pratiquez certaines activités et cela peut-être important à repérer. De manière générale, l'idée est de trouver une activité corporelle, même très douce, et de la faire le plus régulièrement possible. »

**- Comment être reconnu à la CPAM quand on a cette maladie ? Je suis désespéré. On me dit de reprendre mon travail, impossible avec ces douleurs diffuses. (Kader)**

« Il existe de grandes disparités entre les régions en ce qui concerne la reconnaissance par la CPAM du syndrome fibromyalgique et des aménagements que cela pourrait permettre. Ce que je conseille, c'est de remplir un dossier MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) avec votre médecin traitant pour être reconnu à ce niveau-là et bénéficier éventuellement d'une adaptation du poste de travail. Vous pouvez également demander un rendez-vous à la médecine du travail. Si l'activité professionnelle actuelle est impossible, il faut penser à changer d'orientation. La MDPH peut être un soutien pour ces changements de voie. »

**- Est-ce qu'il est prévu une ALD (affection longue durée) pour la fibromyalgie ? (Delphine)**

« La fibromyalgie n'est pas reconnue comme ALD et donc les soins ne relèvent pas d'un remboursement à 100 %. »

**- La fibromyalgie est-elle réellement héréditaire ? (Audrey)**

« Il n'y a aucune donnée scientifique actuelle qui permette de dire qu'il y ait une hérédité génétique. Mais il est vrai que l'on retrouve des cas de syndromes fibromyalgiques dans des familles sans que l'on puisse conclure là-dessus.

En dehors de l'influence génétique, l'environnement dans lequel un enfant grandit a une influence majeure sur son développement corporel et émotionnel.

L'autre hypothèse serait donc qu'un environnement où la douleur chronique a une place prégnante, une symbolique importante, pourrait favoriser le développement de tels syndromes dans les générations qui suivent. »

– La fibromyalgie pose de gros problèmes de sommeil. Peut-on utiliser de la mélatonine pour nous aider au quotidien à mieux dormir ou est-ce dangereux ? Quelle quantité doit-on prendre pour une bonne efficacité ? (Joëlle)

« Les troubles du sommeil sont très fréquemment associés au syndrome fibromyalgique. Avant le traitement médicamenteux, vous pouvez consulter votre médecin traitant qui pourra vous donner des conseils essentiels dits d'hygiène du sommeil. Si cela ne suffit pas, de la mélatonine peut en effet être prescrite (en sachant que malheureusement ce traitement n'est pas remboursé). Ce traitement est pourtant efficace et inoffensif (pas de dépendance, bonne tolérance). Il est important de prendre une forme LP (libération prolongée) de 2 à 4 mg au coucher dans un premier temps. »

**“ La fatigue est un symptôme très complexe dont les influences sont multiples. On peut difficilement lutter frontalement contre la fatigue. ”**

– J'ai eu des retours positifs quant à l'efficacité du CBD (huile ou baume) afin de mieux gérer la douleur. Est-ce une réelle option ? (Michael)

« Nous n'avons, à ce jour, pas d'étude scientifique permettant de dire que le CBD ou les mélanges CBD/THC permettent de réduire la douleur ou d'améliorer la situation des patients fibromyalgiques. Par expérience personnelle, en entendant le retour des patients, l'efficacité est peu fréquente. »

– Comment se fait-il qu'il n'y ait pas de recherche active de traitement de la fibromyalgie ? On essaie tout un tas de médicaments pour réduire les symptômes, mais rien pour résoudre le problème et tenter de guérir la maladie. Pourquoi ? (Libelula)

« J'entends votre question, mais le problème principal est effectivement qu'on ne connaît pas la cause de ce syndrome fibromyalgique. Il n'y a donc pas de recherche sur un traitement de la cause, puisqu'aucune cause unique n'apparaît.

L'idée est peut-être de quitter le modèle de la cause unique et d'envisager la possibilité qu'il y ait plusieurs causes qui s'intriquent les unes avec les autres. L'approche est donc globale, tant physique que psychique. »

– On a détecté la fibromyalgie à ma fille de 18 ans. N'est-ce pas jeune et quels sont vos conseils pour qu'elle puisse continuer ses études, car il y a des périodes très dures pour elle. (Isabelle)

« Le diagnostic chez l'enfant et le jeune adulte est controversé et n'est pas forcément validé. Je conseille que votre fille consulte un médecin de la douleur pour être accompagnée au mieux dans les souffrances évoquées. » ■

**“ Côté diagnostic, vous pouvez déjà consulter votre médecin généraliste qui vous posera certaines questions, vous examinera et pourra vous orienter vers un médecin de la douleur. ”**



## Les structures spécialisées dans le traitement des douleurs chroniques

### Dans le Nord

– CH Cambrai, 516 avenue de Paris, 59400 Cambrai, tél. : 03 2073 76 92. [sec.soinspalliatifs@ch-cambrai.fr](mailto:sec.soinspalliatifs@ch-cambrai.fr)

– CH Douai, route de Cambrai, 59507 Douai, tél. : 03 27 94 76 10.

– Dunkerque/HM Zuydcoote, boulevard Vancauwenberghes, 59123 Zuydcoote, tél. : 03 28 26 21 30.

– Centre Oscar Lambret, 3 rue Frédéric-Combemale, 59000 Lille, tél. : 03 20 29 59 89. (SDC spécialisée en oncérologie) [assistantes-dara@o-lambret.fr](mailto:assistantes-dara@o-lambret.fr) CHU Lille,

rue Michel-Polonovski, 59037 Lille, 03 62 94 39 49 (boîte vocale).

– Site hôpital Roger Salengro, rue Émile-Laine, 59037 Lille, tél. : 03 20 44 64 56. [sec.douleur@chru-lille.fr](mailto:sec.douleur@chru-lille.fr)

– Site hôpital Huriez, rue Michel-Polonovski, 59037 Lille, tél. : 03 20 44 41 12 ou 03 20 44 45 08.

– Hôpital Jeanne de Flandre, avenue Eugène Avinée, 59037 Lille, tél. : 03 20 44 46 71. (SDC spécialisée en pédiatrie) [consdouleur.enfant@chru-lille.fr](mailto:consdouleur.enfant@chru-lille.fr)

– Hôpital Saint Vincent, boulevard de Belfort, 59000 Lille, tél. : 03 20 87 74 38. [sec\\_douleur\\_sv@ghicl.net](mailto:sec_douleur_sv@ghicl.net)

– CH Roubaix - Hôpital Victor Provo, 11-17 boulevard Lacordaire, 59100 Roubaix, tél. : 03. 20 99 31 25.

– CH Valenciennes, avenue Desandrouin, 59300 Valenciennes, tél. : 03 27 14 32 93. [sec-cetd@ch-valenciennes.fr](mailto:sec-cetd@ch-valenciennes.fr)

### Dans le Pas-de-Calais

– CH Arras, boulevard Besnier, 62022 Arras, tél. : 03 21 21 19 57. [secretariat.douleur@ch-arras.fr](mailto:secretariat.douleur@ch-arras.fr)

– HOPALE - Institut Calot, 52 rue du D<sup>r</sup> Calot, 62600 Berck-sur-Mer, tél. : 03 62 88 27 10. [centredeladouleur@hopale.com](mailto:centredeladouleur@hopale.com)

– CH Béthune, rue Delbecque, Beuvry, tél. : 03 21 64 42 94. [douleur@ch-bethune.fr](mailto:douleur@ch-bethune.fr)

– CH Boulogne-sur-Mer, allée Jacques-Monod, 62200 Boulogne-sur-Mer, tél. : 03 21 99 31 94. [ce\\_neuro@ch-boulogne.fr](mailto:ce_neuro@ch-boulogne.fr)

– CH Lens, 99 route de La Bassée, 62300 Lens, tél. : 03 21 69 16 34. [sec.algologie@ch-lens.fr](mailto:sec.algologie@ch-lens.fr)

\*\*\*\*\*

Sur le site de [lavoixdunord.fr](http://lavoixdunord.fr), en cliquant sur le QR code\* ci-dessous

Qu'est-ce que la Fibromyalgie ?

Symptômes, diagnostic. Comment traiter ? Comment soulager ?



\*Pour lire le QR Code, télécharger l'application QR Scanner