

## Comprendre et traiter la fibromyalgie - Fiche conseil

La fibromyalgie est une maladie caractérisée par une sensibilité accrue à la douleur, due à une modification de la perception de celle-ci.

### Principales caractéristiques

- **Aucun examen spécifique** ne permet de diagnostiquer la fibromyalgie actuellement. Répéter les examens n'est donc pas nécessaire.
- Les symptômes **varient** mais incluent souvent, en plus des douleurs : fatigue, troubles du sommeil, difficultés de concentration ou de mémorisation, maux de tête, acouphènes, sensations de vertige, palpitations, douleurs thoraciques, maux de ventre, problèmes de transit, et envies fréquentes d'uriner.
- Les symptômes sont **physiquement réels** et ne sont pas "imaginaires". Toutefois, des facteurs psychologiques peuvent aggraver ou maintenir les douleurs.

### Traitement et amélioration

- Une **amélioration est possible** avec une prise en charge globale, qui peut inclure : une **activité physique** adaptée, une approche psychologique cognitivo-comportementale et des médicaments si nécessaires.
- Si les premières mesures ne suffisent pas, il existe des **centres spécialisés** dans l'évaluation et le traitement de la douleur vers lesquels vous pourrez être orienté.

Scannez les QR codes pour :

- en savoir plus sur la fibromyalgie,
- trouver une liste de psychologue proposant des thérapies cognitives et comportementales,
- trouver des conseils pour bouger plus au quotidien.



Fibromyalgie - Informations à échanger avec le patient

HAS

PDF



Fibromyalgie - Habitudes de vie - Repères pour les améliorer

HAS

PDF



Bouger plus

Santé Publique France

Site internet