

LE DOC' DU Jeudi

Fibromyalgie, maladie fréquente et bizarre

La fibromyalgie devient un problème de santé publique

Une maladie fréquente

La semaine dernière, le doc du jeudi a pris un coup de soleil sur la tête et annoncé que la fibromyalgie avait disparu en même temps que la spasmophilie ! Que nenni ! La fibromyalgie est devenue si fréquente actuellement qu'elle est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et que les Autorités de santé diffusent des avis sur la façon de la prendre en charge.

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), la fibromyalgie touche actuellement 1,5 à 2 % de la population. Elle est presque trois fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes

Une maladie bizarre

La fibromyalgie provoque des douleurs persistantes au-delà de 3 mois, diffuses, souvent variables et fluctuantes dans le temps, en intensité et en localisation. Les douleurs sont associées à d'autres symptômes non spécifiques comme la fatigue, des troubles du sommeil, des troubles digestifs, des perturbations comportementales et psychologiques (anxiété, dépression).

Pour évaluer l'ampleur des troubles, les médecins nord-américains utilisent un « auto-questionnaire patient » baptisé FIRST (Fibromyalgia Rapid Screening Tool).

Le traitement est centré sur la remise en mouvement, une diminution des comportements sédentaires, la recherche d'une stratégie personnelle d'autogestion des douleurs et des autres symptômes (simplifier les activités quotidiennes, les fractionner, alterner périodes d'activité et de repos), la poursuite des activités quotidiennes et du travail.

Source : HAS, Fibromyalgie de l'adulte : conduite diagnostique et stratégie thérapeutique. 19 juin 2025

Un clic vers l'Assurance-Maladie pour en savoir plus :

<https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/fibromyalgie/comprendre-fibromyalgie>

« FIRST »

Abréviation de Fibromyalgia Rapid Screening Tool.

FIRST est un auto-questionnaire facilitant la détection d'une fibromyalgie. Si vous pensez en être atteint, répondez aux 6 questions suivantes par **oui** ou par **non** :

1. Avez-vous des douleurs diffuses depuis plus de 3 mois ?
2. Ressentez-vous une fatigue persistante ?
3. Avez-vous des troubles du sommeil ?
4. Souffrez-vous de raideur matinale ?
5. Avez-vous des maux de tête fréquents ?
6. Ressentez-vous des douleurs dans des points sensibles spécifiques ?

Si vous avez répondu « oui » à 5 questions ou plus, cela suggère une forte probabilité de fibromyalgie (ou de maladie douloureuse pouvant être soignée).

Dans ce cas, consultez un médecin pour un bilan précis.

Source : Open Rome

Météo-épidémie de votre région

Pollens les plus fréquents : **graminées**



Abonnez-vous au Doc du jeudi