

Fibromyalgie

bouger tous les jours réduit la douleur !

Cette étude pilote n'a porté que sur un nombre restreint de sujets fibromyalgiques, mais le résultat est particulièrement intéressant. Les personnes atteintes de fibromyalgie qui pratiquent tous les jours un minimum de 30 minutes d'activité physique voient leur douleur diminuer de 35%, soit d'un tiers.

- Rappel sur la fibromyalgie
- L'activité physique réduit la douleur des fibromyalgiques d'un tiers !
- Contre la douleur de la fibromyalgie, on peut aussi bouger plus en cumulant les activités quotidiennes

Rappel sur la fibromyalgie

La fibromyalgie est une maladie fréquente (3 à 6% de la population), qui touche préférentiellement les femmes (4 femmes pour 1 homme), entre 40 et 50 ans. La fibromyalgie est un syndrome douloureux diffus. Autrement dit, les fibromyalgiques ont mal partout la plupart du temps. Un des problèmes avec la fibromyalgie est que son origine n'a pas été formellement identifiée. En conséquence, on ne sait pas la prévenir ni véritablement la traiter.

Fibromyalgie et activités physiques

Concernant les activités physiques, il est évident que le fait de souffrir continuellement empêche les patients de vaquer à leurs occupations quotidiennes. Il s'agit ici d'un véritable cercle vicieux : la douleur empêche les fibromyalgiques de bouger, mais moins ils bougent, plus ils ont mal. D'où l'intérêt de cette étude, montrant que cela vaut vraiment la peine de faire de l'activité physique tous les jours.

L'activité physique réduit la douleur des fibromyalgiques d'un tiers !

Cette étude a porté sur 84 personnes atteintes de fibromyalgie depuis plusieurs années et ayant un niveau d'activité physique faible. La moitié d'entre eux devait intégrer dans leurs journées un total de 30 minutes d'activités physiques de leur choix : marche, ménage, jardinage, sport, etc. Plus précisément, il s'agissait de 30 minutes d'activités 5 à 7 fois par semaine avec un début progressif, à savoir seulement 5 minutes la première semaine, puis 5 minutes de plus chaque jour.

20% d'endurance en plus

Au bout de 2 mois, les fibromyalgiques actifs ont augmenté leur nombre de pas quotidiens de 54% (port d'un podomètre). Ils ont également vu leur endurance augmenter de 20%, et leur perception douloureuse diminuer de 35%. Leurs limitations physiques ont aussi été réduites de 18%.

Contre la douleur de la fibromyalgie, on peut aussi bouger plus en cumulant les activités quotidiennes

L'autre intérêt de cette étude est qu'elle démontre qu'il n'est pas forcément nécessaire de s'adonner à un véritable programme sportif. Le cumul d'activités faisant partie de la vie quotidienne peut suffire à atteindre un total de 30 minutes : marcher davantage ou d'un pas plus actif, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, bricoler, tondre le gazon ou arracher les mauvaises herbes, passer l'aspirateur, etc., tout compte !

Et en effet, l'adhésion aux consignes (30 minutes quotidiennes 5 à 7 fois par semaine) a été ici de 90%, contre moins de 60% dans les études imposant le respect d'un véritable programme d'entraînement physique.

Mis à jour par Isabelle Eustache le 20/05/2013

Créé initialement par Isabelle Eustache le 10/05/2010

Sources : Fontaine KR et coll., Arthritis Res Ther. 2010 Mar 30;12(2):R55.

Cet article fait partie du dossier Quand la douleur devient chronique