

Fibromyalgie: intégrer l'activité physique au quotidien aiderait à réduire la douleur

Intégrer l'activité physique modérée dans la vie quotidienne – à raison de 30 minutes par jour – aiderait à réduire la douleur chez les personnes atteintes de fibromyalgie et les inciterait à demeurer actifs, selon les résultats d'un essai pilote¹.

L'étude a été menée auprès de 84 personnes souffrant de fibromyalgie depuis plusieurs années. Les participants avaient, au départ, un degré d'activité physique très faible.

Les sujets qui faisaient partie du groupe actif devaient cumuler environ 30 minutes par jour d'activité modérée, de 5 à 7 jours par semaine. Chaque sujet était libre de choisir le type d'activité qui lui convenait le mieux.

Selon les résultats, les personnes actives ont rapporté 35 % moins de douleur et 18 % moins de limitations physiques que celles du groupe témoin, qui ne faisaient pas d'activité physique.

L'objectif était d'augmenter le degré d'activité physique des sujets du groupe actif dans la vie quotidienne plutôt que de les astreindre à un programme d'exercices. Par exemple, utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur, descendre du métro ou de l'autobus 1 ou 2 arrêts avant sa destination pour marcher davantage, marcher d'un bon pas afin d'activer son métabolisme, jardiner, s'affairer à divers travaux autour de la maison, etc.

Signalons que les patients du groupe actif se sont conformés aux consignes dans une proportion d'environ 90 %. Dans les études ayant recours à des programmes d'activité physique plus systématiques, l'adhésion au protocole excède rarement 60 %. Dans la présente étude, les membres du groupe actif ont augmenté de 54 % leur objectif d'activité physique quotidienne, tel que mesuré à l'aide d'un podomètre. Selon les auteurs de l'étude, cette approche conviendrait mieux aux patients atteints de fibromyalgie que les programmes classiques d'activité physique.

Pierre Lefrançois – PasseportSanté.net

Mise à jour : 7 avril 2010

1. Fontaine KR, Conn L, Clauw DJ. Effects of lifestyle physical activity on perceived symptoms and physical function in adults with fibromyalgia: results of a randomized trial. Arthritis Res Ther. 2010 Mar 30;12(2):R55.