

Fibromyalgie et fatigue chronique

bien vivre avec la maladie!

Sylvie Lemelin

Vendredi, dernière consultation de la semaine. « Ah ! M^{me} Leblanc... Qu'est-ce que je pourrais bien faire de plus pour aider cette dame ? Réviser son traitement médicamenteux ? Signer encore les formulaires d'assurance ? Comment l'aider à trouver la motivation pour un retour au travail ? »

MADAME LEBLANC est la patiente type atteinte de fibromyalgie ou de fatigue chronique. Comme vous le savez, ces syndromes, dont l'occurrence est croissante, peuvent s'avérer difficiles à diagnostiquer et à traiter, d'autant plus qu'il n'existe aucun traitement curatif concluant. Le défi est également de taille en matière d'assurance invalidité.

Des fléaux répandus

Selon la Société d'arthrite¹, quelque 900 000 Canadiens (3 sur 100) souffrent de fibromyalgie. Quant au syndrome de fatigue chronique (SFC), environ 125 000 personnes en seraient atteintes au Canada, dont environ 30 000 au Québec, selon ce qui est indiqué sur le site de l'Association québécoise de l'encéphalomyélite myalgique^{2,3}. Ces syndromes entraînent des coûts sociaux importants en raison de leur chronicité et de leurs symptômes multiples.

La plupart des personnes atteintes suivent les conseils de leur médecin et s'efforcent de vivre le mieux possible malgré leur état de santé. Toutefois, en dépit des recommandations et des suivis médicaux, certaines réduisent considérablement leur degré d'activité, cessent de travailler, s'isolent et finissent par sombrer dans la dépression.

Les directives du Collège des médecins apportent des précisions

Pour examiner la recevabilité d'une demande de prestations d'invalidité, les assureurs doivent se fier à un diagnostic reconnu et clair ainsi qu'à des soins mé-

dicaux définis. Or, encore aujourd'hui, les symptômes nombreux associés respectivement à la fibromyalgie et au SFC s'apparentent à ceux d'autres affections et rendent difficile l'établissement du diagnostic, du pronostic et d'un plan de traitement.

La publication par le Collège des médecins de lignes directrices sur la fibromyalgie (1996)* et sur le SFC (1998) a contribué à préciser les protocoles d'évaluation, de traitement et de suivi des patients, de sorte que les dossiers d'assurance sont aujourd'hui plus aisément traités. Ces lignes directrices indiquent notamment les analyses utiles, les symptômes à vérifier et à cibler lors du traitement – douleurs musculaires, troubles du sommeil, symptômes affectifs – ainsi que les moyens thérapeutiques à privilégier. Elles abordent aussi les principes directeurs concernant l'invalidité, notamment l'importance d'établir les objectifs et la durée de l'arrêt de travail avec le patient, la prescription de périodes d'arrêt de courte durée et le respect de l'échéancier de retour au travail, même si les symptômes ne sont pas complètement résolus.

Ces guides constituent une référence de choix pour la gestion des dossiers d'invalidité par les assureurs. Toutefois, le caractère subjectif des symptômes et la complexité de la fibromyalgie et du SFC, sur le plan du traitement et du suivi médical, demeurent des facteurs qui compliquent l'analyse des demandes d'invalidité et la gestion des dossiers d'assurance.

L'invalidité prolongée n'est pas forcément la solution!

En l'absence de traitement curatif, l'objectif visé,

M^{me} Sylvie Lemelin est consultante en réadaptation pour la Capitale Assurances et gestion du patrimoine inc.

* Ce guide de pratique a été retiré.

et soutenu par les directives du Collège des médecins, est d'amener le patient à reprendre graduellement ses activités, tout en respectant ses limites, et à rester aussi actif que possible. La maîtrise de la maladie repose avant tout sur la mobilisation et la motivation du patient à demeurer actif plutôt que sur l'élimination des symptômes. À l'inverse, l'arrêt ou la réduction importante et prolongée des activités personnelles, sociales et professionnelles peut contribuer à la dévalorisation et à l'isolement. En outre, plus l'arrêt de travail est long, plus la reprise risque d'occasionner de l'anxiété ou d'autres symptômes.

Comme médecin, vous avez un rôle à jouer dans la perception qu'a votre patient de son état de santé et du traitement indiqué, et ce, dès la confirmation du diagnostic afin qu'il n'ait pas d'attentes irréalistes. Il est important de l'informer du fait que ses symptômes ne l'empêchent pas nécessairement d'être fonctionnel, mais qu'il devra au besoin modifier certaines habitudes. Vous êtes aussi à même de mesurer sa motivation à apprendre à mieux composer avec la maladie et pouvez stimuler sa participation au processus pour y parvenir.

Il importe d'ailleurs de sensibiliser chaque personne souffrant de fibromyalgie ou du SFC à son propre rôle : trouver la force de volonté pour surmonter les obstacles, chercher l'aide appropriée, faire confiance à son médecin et collaborer avec ce dernier

et son assureur. Bien qu'il soit éthiquement difficile de mettre un patient face à sa décision de ne pas réintégrer son emploi, un tel échange sera bénéfique autant au patient qu'à la collectivité.

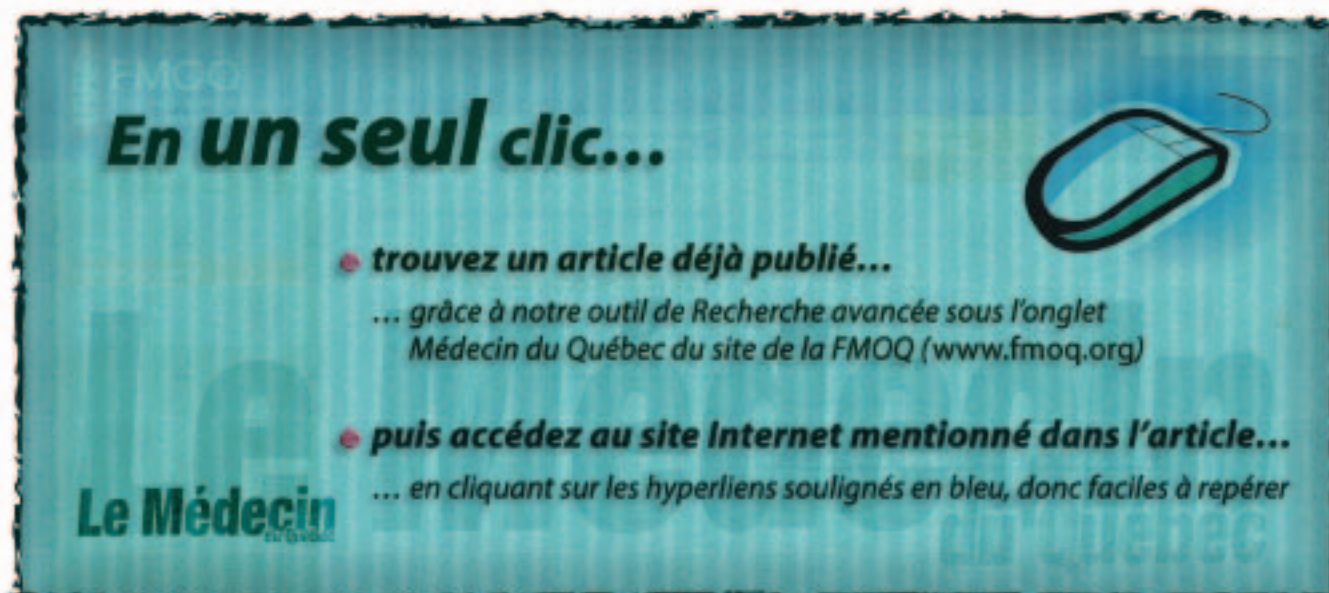
Rappelons, par ailleurs, que l'assureur peut contribuer à faciliter le retour à la vie active. Selon les contrats d'assurance, l'intervention d'équipes spécialisées en réadaptation peut être couverte. N'oubliez pas de soulever la question avec vos patients ! Les assurés souffrant de fibromyalgie ou du SFC peuvent alors accéder plus rapidement aux services de soutien de différents professionnels, tels que les physiothérapeutes, les ergothérapeutes et les psychologues, après une évaluation globale de leur santé et de leur contexte psychosocial. Les résultats sont souvent étonnants quand un partenariat optimal s'établit entre tous. 📞

Date de réception : 17 juillet 2006

Date d'acceptation : 21 juillet 2006

Références

1. La Société d'arthrite. Site Internet : www.arthrite.ca – choisir l'onglet « formes d'arthrite », puis cliquer sur fibromyalgie.
2. Association québécoise de l'encéphalomyélite myalgique (AQEM). Site Internet : www.aqem.org.
3. Fondation pour la recherche sur le syndrome de fatigue chronique. Site Internet : www.frfsfc.org.



FMOQ

En un seul clic...

- **trouvez un article déjà publié...**
... grâce à notre outil de Recherche avancée sous l'onglet Médecin du Québec du site de la FMOQ (www.fmoq.org)
- **puis accédez au site Internet mentionné dans l'article...**
... en cliquant sur les hyperliens soulignés en bleu, donc faciles à repérer

Le Médecin du Québec