



Conversations sur l'arthrite :

Fibromyalgie, arthrite et douleur

Dre Marissa Keenan, rhumatologue

26 octobre 2022

Conférencières



Heather Holmes

Vice-présidente, Est du Canada
Société de l'arthrite du Canada
(modératrice)



Dre Marissa Keenan

Rhumatologue

Québec

Déroulement du webinaire

[1.]

Le lien entre la fibromyalgie et l'arthrite



[2.]

Types de douleur chronique



[3.]

Options de traitement



Conseils pour le webinaire

- Utilisez l'icône **Questions-Réponses** pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- Cliquez sur l'icône **Converser** pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite.
- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : info@arthrite.ca

The screenshot shows a Zoom webinar interface. At the top center is the logo for "SOCIÉTÉ Arthrite CANADA". Below the logo are two buttons: "Converser" (with a speech bubble icon) and "Questions-Réponses" (with a question mark icon). At the bottom of the screen is a dark navigation bar containing "Audio Settings", "Chat", "Q&A", and a red "Leave" button. A blue callout box with a white arrow points to the "Questions-Réponses" button, containing the text "Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage". Another blue callout box with a white arrow points to the "Converser" button, containing the text "Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio". A third blue callout box with a white arrow points to the "Chat" and "Q&A" icons in the bottom bar, containing the text "Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder". On the right side, a white window titled "Q&A" is open, displaying a "Welcome to Q&A" message and a text input field labeled "Type your question here...".

Remerciements à nos commanditaires

Commanditaires de la série :

Commanditaire Diamant :



Commanditaires Bronze :



JANSSEN



Q

**Quel est le lien entre l'arthrite et la fibromyalgie?
La fibromyalgie est-elle un type d'arthrite?**



Comprendre l'arthrite par rapport à la fibromyalgie

- ▼ L'arthrite fait référence à un changement dans l'anatomie d'une articulation, causé par l'inflammation, comme pour la polyarthrite rhumatoïde, ou à un changement dans le cartilage, comme pour l'arthrose.
- ▼ La fibromyalgie est le terme utilisé pour expliquer un syndrome de douleur dans le système musculosquelettique qui peut survenir en l'absence de toute anomalie anatomique.
- ▼ MAIS... la fibromyalgie peut aussi exister chez les patients atteints d'arthrite.

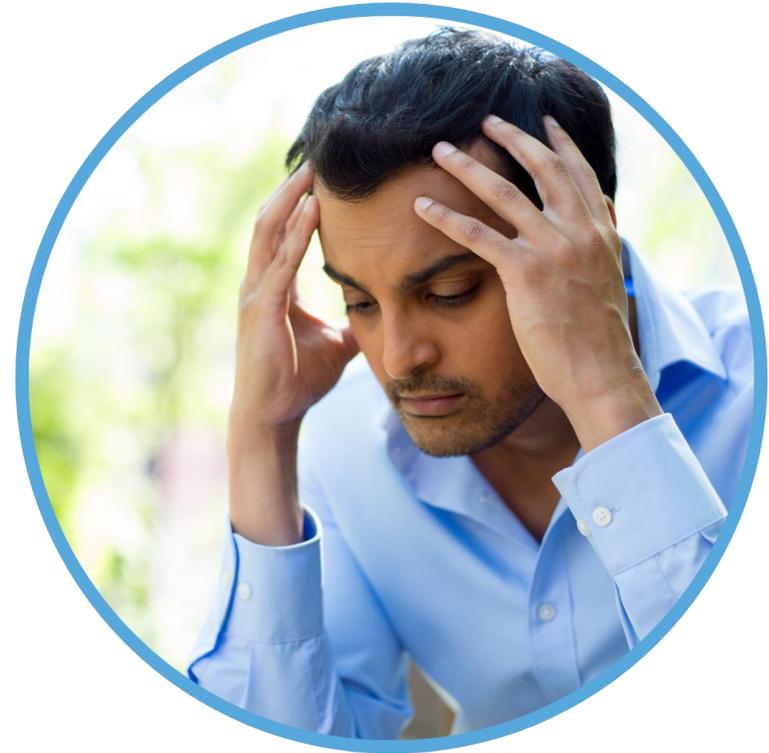
Q

Existe-t-il différents types de douleur chronique?

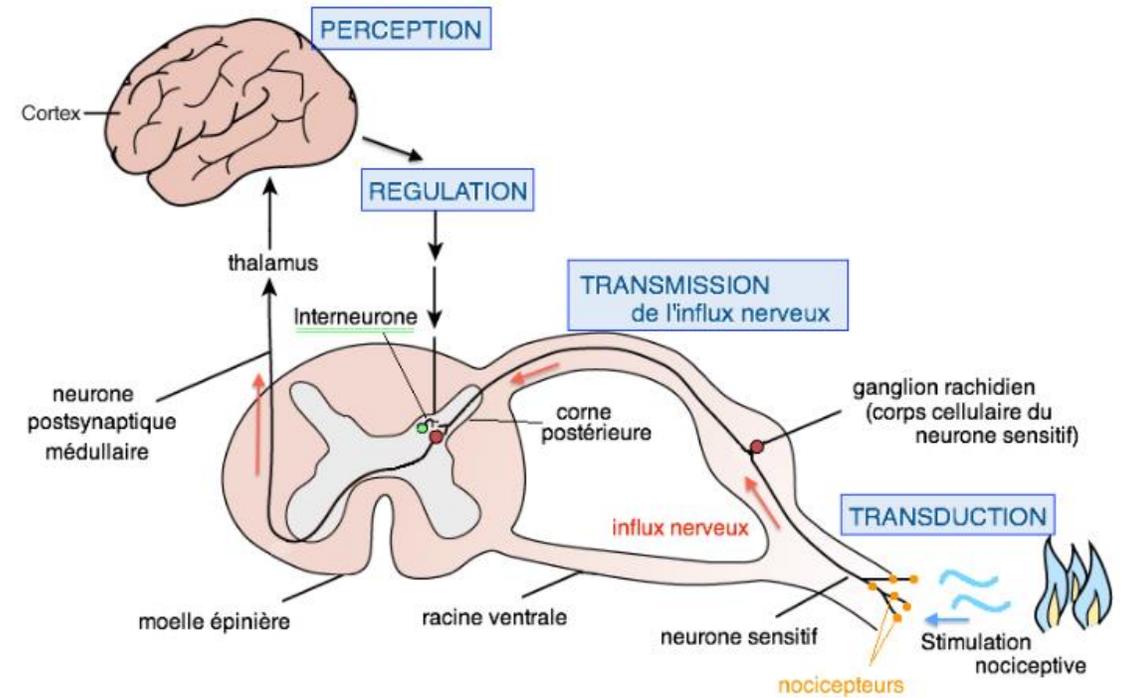
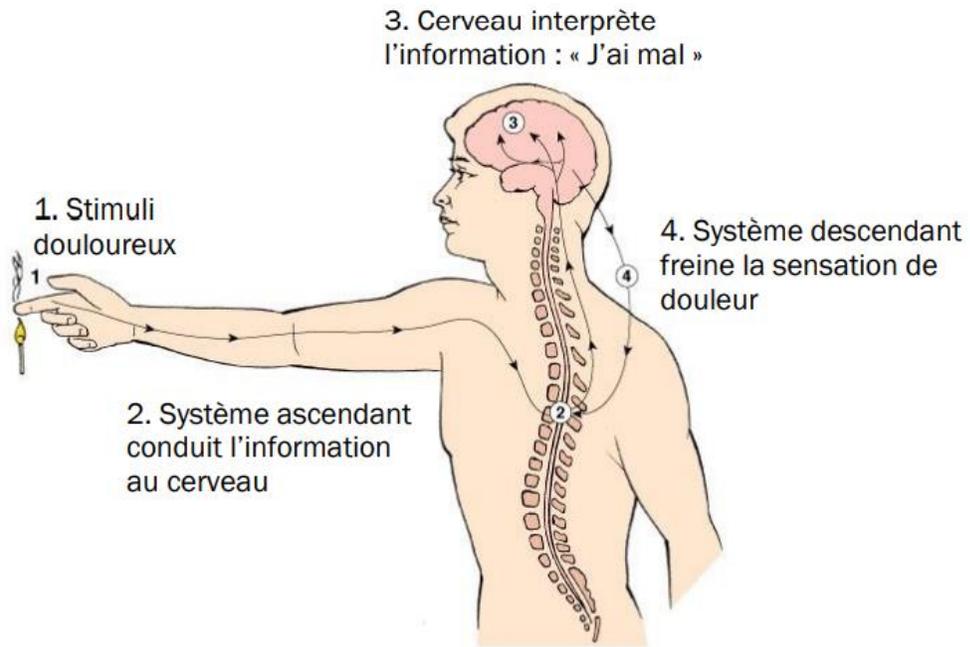


Douleur chronique

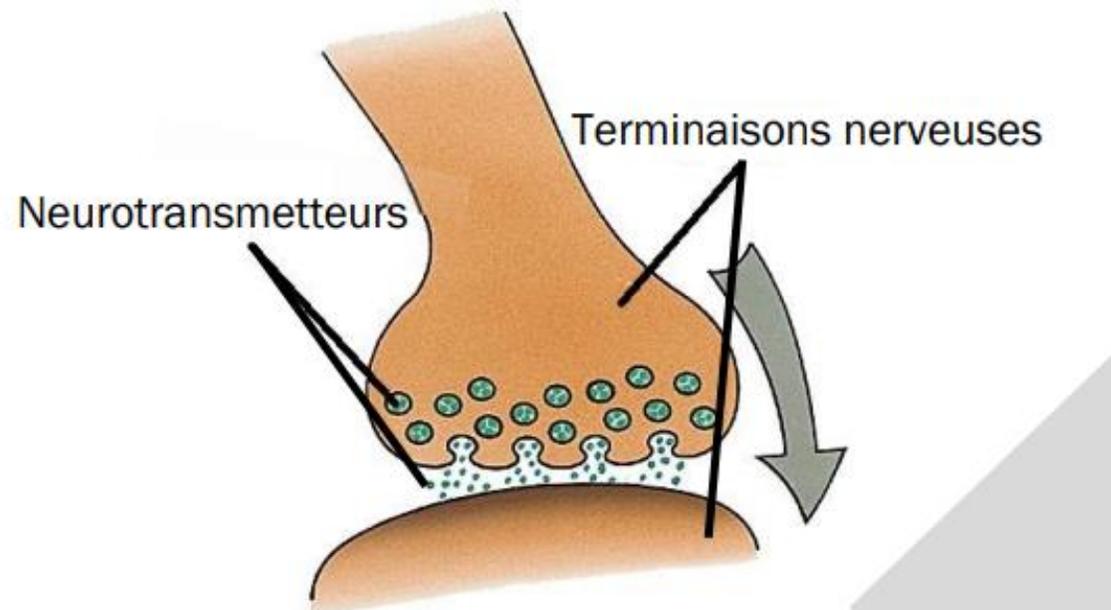
- ▼ La douleur est une expérience physique et émotionnelle déplaisante
- ▼ Elle est associée à la fatigue, aux troubles du sommeil, aux troubles d'humeur et aux troubles cognitifs
- ▼ Elle a des répercussions sur la qualité de vie



La complexité de la douleur



Les nerfs se parlent entre eux par le biais des molécules



Trois mécanismes de la douleur

Nous savons maintenant qu'ils peuvent se chevaucher

▼ Nociceptive



▼ Neuropathique



▼ Nociplastique

**Le nouveau 3^e mécanisme
de la douleur**



La Fibromyalgie est le prototype de la douleur nociplastique... le système nerveux est surstimulé



La douleur nociplastique a cinq mécanismes de douleur chronique primaires qui se chevauchent



**Douleur
chronique
généralisée
fibromyalgie**

**Douleur
musculosquelettique
chronique**

**Maux de tête
chroniques et
douleur faciale**

**Douleur
viscérale
chronique**

**Syndrome
douloureux
régional
complexe**

Critères de la fibromyalgie en 2019



Principaux critères

- ▼ Douleur chronique généralisée (de 6 à 9 sites)
- +
- ▼ Modérée à sévère
- ▼ Fatigue ±
- ▼ Sommeil non réparateur

Q

Pourquoi certaines personnes vivent-elles avec la douleur nociplastique?



Comment survient la douleur nociplastique?

- ▼ **Prédisposition génétique (pour 1 patient sur 3)**
- ▼ **Un déclenchement dans 30 % des cas**
- ▼ **Changements dans le système nerveux**
- ▼ **Facteurs contextuels**
 - Facteurs psychosociaux
 - Évènements indésirables survenus précédemment, physiques et psychologiques

Le concept de mécanisme descendant ou ascendant de la douleur nociplastique

Descendant
Émane du système
nerveux central



Ascendant
Déclenchement en
périphérie

**De 20 à 50 % des patients atteints d'arthrite inflammatoire vivent avec une douleur continue...
douleur résiduelle, fibromyalgie secondaire**



**20 % des patients atteints d'arthrose
ont une douleur généralisée**



Le cercle vicieux de la douleur

- ▼ **La douleur ne survient pas seule**
- ▼ **Elle vient avec des symptômes dérivés du système nerveux**
 - Fatigue
 - Trouble du sommeil
 - Changements cognitifs
 - Troubles de l'humeur



Fitzcharles et al. Lancet (in press)

Q

Comment la douleur nociplastique ou la fibromyalgie sont-elles diagnostiquées?



Comment diagnostiquer la fibromyalgie ou la douleur nociplastique

- ▼ **L'historique de l'expérience de la douleur est essentiel**
 - Caractère de la douleur
 - Déplacement de la douleur
 - Peut être affectée par le stress, la météo
- ▼ **Généralement, l'examen est normal, mais il peut présenter des résultats subtils**
- ▼ **Pas de tests en laboratoire pour confirmer le diagnostic**



Nouvelles suggestions d'examen physique

Allodynie par pression



Allodynie par brossage



Allodynie par le froid ou la chaleur (20 ou 40 °C)



Sensation subséquente



Q

Comment traiter la douleur nociplastique ou la fibromyalgie?



Principes de traitement

- ▼ **Atténuation des symptômes... aucun remède**
- ▼ **Traitements personnalisés (médecine de précision)**
- ▼ **Amélioration de la fonction et maintien de la qualité de vie**
- ▼ **Attentes réalistes**
- ▼ **Soins empathiques**
- ▼ **Ne pas mener d'investigations non nécessaires**



La nature des traitements...

- ▼ Les traitements multimodaux sont idéaux
- ▼ Les médicaments ont un effet négligeable
- ▼ Maintenir la fonction



Catégoriser les patients:
léger, modéré, sévère

... principes fondamentaux

- ▼ **Toujours commencer par les traitements non pharmaceutiques, réconfort, démedicaliser, mode de vie sain (activité, maintien d'un poids santé)**
- ▼ **Se méfier des cocktails de médicaments**
- ▼ **Médicaments : aucun médicament unique ne fonctionne pour tous**
 - Douleur : acétaminophène, AINS, ?? cannabinoïdes, **NON AUX OPIOÏDES**
 - Sommeil : antidépresseurs imipraminiques, cyclobenzaprine, microdoses d'antiépileptiques
 - Humeur : traiter selon les meilleures pratiques
 - Fatigue : aucun médicament n'est recommandé

Q

**Y a-t-il des options de traitements
qui n'impliquent pas de médicaments?**



Un partenariat entre le professionnel de la santé et le patient

- ▼ Une attitude positive
- ▼ Éducation avec explication du modèle biopsychosocial
- ▼ Autogestion et saines pratiques de vie
- ▼ Attitude positive
 - Patient = participant actif, il s'adapte à son rythme
- ▼ Acceptation et engagement
 - Continuer à vivre normalement



Les saines pratiques de vie sont intuitives, mais oubliées

- ▼ Régime et poids santé
- ▼ Exercice adéquat
- ▼ Suffisamment de sommeil
- ▼ Maîtrise du stress
- ▼ Rester occupé et travailler



Exercice : les preuves

- ▼ **Exercice : toutes les lignes directrices en matière de fibromyalgie recommandent fortement**
 - L'exercice aérobique
 - L'entraînement à la résistance²
 - Exercice au sol = exercice dans l'eau³
 - Moment méditatif⁴ (faible, consensus à 71 %)
- ▼ **Malheureusement, la conformité aux recommandations est souvent faible⁵**
 - Étude sur l'arthrose : accélérométrie, 1 111 adultes, 62 ans, 55 % sont des femmes
 - 90 % sont inactifs ou font peu d'activité, les patients indiquent eux-mêmes davantage d'activité



1. Busch. Cochrane 2008 2. Busch. Cochrane 2013. 3. Bidondi. Cochrane 2014, 4. Langhorst et al. Rheum Int, 2013. 5. Dunlop. Arthritis Rheum. 2011; 63:3372-3382

Thérapies psychologiques... thérapie cognitivocomportementale

Preuves à jour

- **TCC... examen systématique de 29 essais contrôlés randomisés¹**
 - Preuves de haute qualité pour le soulagement de la douleur, l'amélioration de l'humeur et la réduction de la fatigue
 - Maintien des effets à long terme
- **TCC basée sur l'Internet... examen systématique de 6 essais contrôlés randomisés²**
 - Pertinent sur le plan clinique pour améliorer l'humeur et réduire l'invalidité
- **Pleine conscience et acceptation... 9 essais, 750 patients³**
 - Effets légers à modérés par rapport aux contrôles



1. Bernardy K et al. Eur J Pain 2018. 2. Bernardy K et al. Eur J Pain 2019. 3. Haugmark T et al. PloS ONE 2019.

En pensant à un médicament, déterminer le ou les symptômes les plus importants

- ▼ Douleur
 - ▼ Trouble du sommeil
 - ▼ Trouble de l'humeur
 - ▼ Fatigue
- ± Trouble de santé mentale



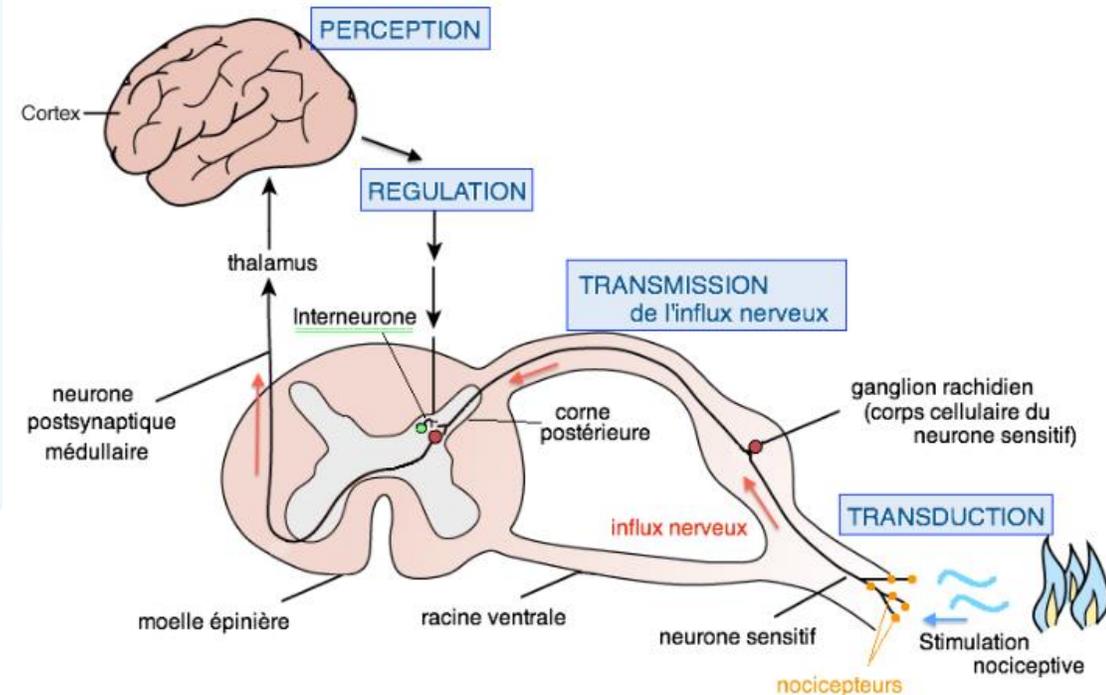
Le message nerveux de la douleur part de la périphérie → moelle épinière → cerveau → retourne vers le bas

▼ Sensibilisation périphérique

▼ Sensibilisation centrale

- Voies ascendantes
- Les centres supérieurs

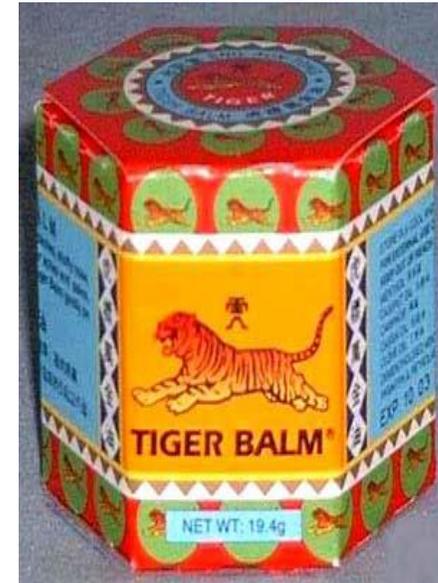
▼ Descendant - ↓ inhibition



Traiter la douleur périphérique... de la périphérie à la corne dorsale

- ▼ **Soulager la périphérie surstimulée**
 - Massage, chaleur, froid
 - Agents topiques
 - Médicaments anti-inflammatoires
 - Médicaments qui altèrent la conductivité
 - Médicaments anesthésiques
 - Médicaments antiépileptiques

menthol, eucalyptol
(TRPM8)
camphor (TRPV1, TRPV3)



Traiter la douleur centrale... moelle épinière et cerveau

▼ Altérer l'activité cérébrale

- **Interventions psychologiques**
 - Hypnose, distraction, attention, émotion
- **Médicaments**
 - Acétaminophène, AINS, opioïdes, cannabinoïdes, antidépresseurs, antiépileptique



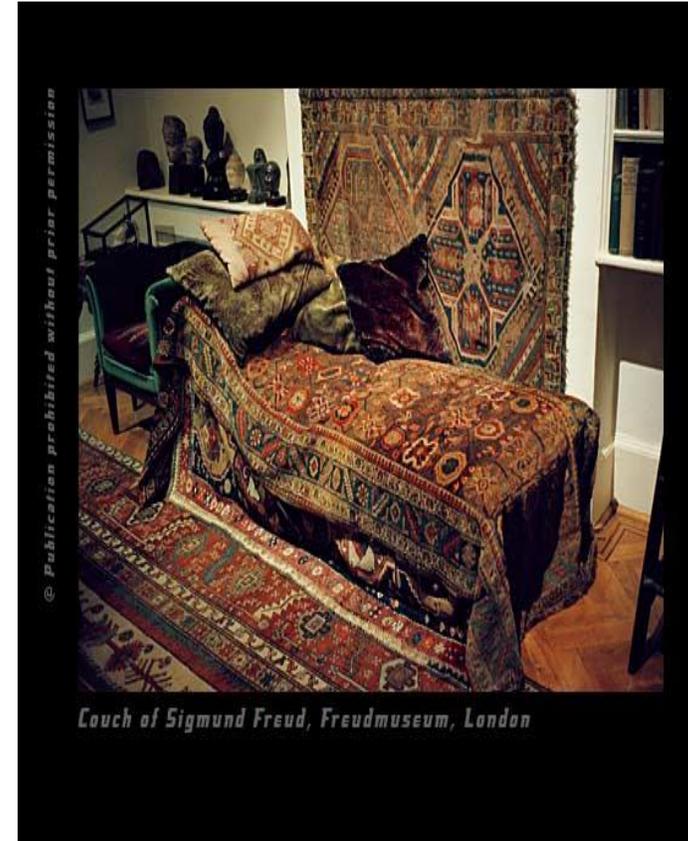
Traitement touchant les mécanismes descendants...

▼ Tirer parti des inhibiteurs naturels

- Exercice, placebo, croyances, réduction du stress

▼ Médicaments

- Sérotonine
- Norépinephrine
- Opioides
- Cannabinoïdes



Preuves de l'EULAR sur les médicaments contre la fibromyalgie

Les médicaments ne sont pas bons

▼ Amitriptyline	13 essais, 900 patients	NNB 3.5
▼ Cyclobenzaprine	5 essais, 312 patients	NNB 4.8
▼ Pregabalin	7 essais, 3 300 patients	NNB 9
▼ SNRI	8 examens systémiques, 2 249 patients	NNB 6
▼ Tramadol	2 examens, 30 % ↓ pain	RR 1.7

1. Macfarlane Ann Rheum Dis 2017

Résumé

- ▼ **La douleur nociplastique est réelle, même s'il n'y a rien à voir**
- ▼ **Aucun test unique pour repérer la douleur nociplastique**
- ▼ **Toujours mettre l'accent sur les saines habitudes de vie**
- ▼ **Aucun médicament unique ne fonctionne pour tous**
- ▼ **Les médicaments ont des effets modestes pour certains**
- ▼ **La plupart des patients trouvent des stratégies qui leur procureront un certain soulagement**

À mesure que la science médicale révèle lentement les secrets de la douleur nociplastique, les patients et les professionnels de la santé doivent rester optimistes et continuer les soins collaboratifs.

Q

Des questions?



Dites-nous ce que vous en pensez...



Joignez-vous au prochain webinar Conversations sur l'arthrite

Novembre



18 h, heure
de l'Est

Conversations sur l'arthrite Les femmes et l'arthrite

Apprenez :

- Pourquoi une plus grande proportion de femmes sont touchées par l'arthrite
- Comment gérer les relations, le sexe et l'intimité si vous êtes atteints d'arthrite
- Comment être parent ou grands-parents si vous êtes atteints d'arthrite
- Des stratégies pour soutenir les femmes dans leurs nombreux rôles de vie

Inscrivez-vous :

Visitez notre site : arthrite.ca

Merci et bonne soirée !

