

Fibromyalgie. Habitudes de vie. Repères pour les améliorer

Débuter par une évaluation des habitudes de vie, valoriser les comportements favorables à la santé et accompagner si besoin les modifications

Augmenter l'activité physique

Encourager la personne à être aussi active que le lui permet sa capacité fonctionnelle, à adapter son niveau d'effort en fonction de sa forme physique. Commencer par de petites quantités d'activité physique (AP) et en augmenter progressivement et modérément la fréquence, l'intensité et la durée pour atteindre les recommandations en complément de l'AP pratiquée dans la vie quotidienne. La durée quotidienne des activités de type cardiovasculaire d'intensité modérée (léger essoufflement à l'effort) associées à du renforcement musculaire (monter les escaliers par exemple) et à des assouplissements plusieurs fois par semaine peut être fractionnée par séquence de 10 min, voire moins.

Diminuer les comportements sédentaires

Réduire le temps passé en position assise ou allongée autant que possible. Rompre les périodes de sédentarité, toutes les 90 à 120 min, avec de courtes séquences (4/5 min) de mouvements (marche, mouvements simples de détente musculaire...), faire quelques mouvements qui activent les muscles et mobilisent les articulations (rotation des épaules, bassin, chevilles, poignets, mains, tête).

Améliorer l'alimentation : qualité et environnement des repas, équilibre alimentaire

- S'assurer que chaque repas contient des nutriments générant la satiété, notamment des produits céréaliers complets ou semi-complets. Ajouter des produits frais : fruits et légumes et des légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc., des fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.
- Encourager la cuisine et les préparations « faites maison », une prise de repas à des horaires réguliers, un temps suffisant pour manger (au minimum 20 minutes), être attentif aux aliments mangés, mastiquer lentement et savourer chaque bouchée. À table, éviter les écrans, les films ou les émissions à la télévision, l'écoute des nouvelles.
- Favoriser l'accès à une aide alimentaire si nécessaire (travailleur social).

Préférer le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète, une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance, l'huile de colza, de noix et d'olive, une consommation de produits laitiers (hors desserts lactés sucrés) suffisante et limitée, selon les populations, à 2/jour chez l'adulte jeune, 3 à 4 chez les adultes > 70 ans, les aliments de saison et les aliments produits localement. Proposer une alimentation de type méditerranéen (riche en fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, huile d'olive et poissons gras), du fait de ses bénéfices sur la santé. Il est à noter que l'effet sur la perte pondérale est accru si l'alimentation de type méditerranéen est associée à une réduction énergétique de l'alimentation, une augmentation de l'activité physique, ainsi qu'à une mise en œuvre supérieure à six mois.

Limiter la quantité et la fréquence de consommation d'alcool, de produits sucrés et de boissons sucrées, de produits salés, de charcuterie, de viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats), la consommation de produits ultra-transformés. Éviter de grignoter entre les repas.

Dormir suffisamment, préserver la qualité du sommeil et garder le rythme éveil-sommeil

- Le matin, garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique : se lever à horaires réguliers, s'exposer à l'ensoleillement ou à la lumière, pratiquer une activité physique régulière et qui permet en outre d'augmenter la pression de sommeil (accumulation de la fatigue pendant la période d'éveil et besoin de dormir à la fin de la journée).
- Le soir, bien préparer son sommeil : apprendre à limiter l'usage des écrans, se coucher à horaires réguliers, prévenir les fringales nocturnes : ne pas sauter le dîner, consommer des aliments générant la satiété.
- La nuit, garder une chambre calme, à température fraîche et sombre propice au sommeil.
- Dès le matin, avoir une activité physique ou une mobilisation.
- Réinstaurer si nécessaire une régularité du rythme éveil-sommeil au cours de la semaine.

Favoriser le bien-être physique, mental, social

- Activités sociales sous toutes leurs formes, relations familiales régulières et vécues comme positives, le fait de se sentir respecté, d'avoir une vision positive de soi.
- Vie affective et sexuelle épanouissante.
- Bonne qualité de vie au travail : respect, ambiance entre collègues, reconnaissance et valorisation du travail effectué, bonnes conditions de travail, sentiment d'implication, absence de risques psychosociaux comme le stress, le harcèlement, la stigmatisation.