

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE-T-ELLE LES SYMPTÔMES CHEZ LES PATIENTS ATTEINTS DE FIBROMYALGIE?

PAR EMANUELLE BOULET DUPUIS
ET KAROL-ANN DUPONT

RÉSIDENTES 1
UMF SHAWINIGAN

30 mai 2014

Supervisé par:
Dr Frédéric
Picotte

SITUATION CLINIQUE

- Femme de 40 ans atteinte par la fibromyalgie depuis 10 ans. La patiente est sensible aux effets secondaires des différents médicaments proposés par son médecin de famille pour soulager ses symptômes.
- Elle est réticente à débiter un programme d'activité physique par peur de voir ses symptômes exacerbés par l'exercice.



CONTEXTE

- La fibromyalgie représente un défi clinique en ce qui concerne sa prise en charge souvent compliquée.
- Il n'existe pas de lignes directrices claires face au traitement de cette pathologie.
- Les médicaments proposés, tel que prégabaline, amitriptyline, etc., exposent le patient à de nombreux effets secondaires.
- Certaines évidences tendent à montrer que l'activité physique pourrait potentiellement améliorer les symptômes de la fibromyalgie, mais qu'en est-il vraiment?

QUESTION

L'activité physique améliore-t-elle les symptômes chez les patients atteints de fibromyalgie?

MÉTHODOLOGIE

- Recherche faite sur la base de données Pubmed et sur le site Google Scholar.
- Mots-clés: « Fibromyalgia », « Exercise », « Méta-analysis », « Randomised controlled trials », « Physical activity ».
- Critères d'inclusion:
 - Essai clinique randomisé ou méta-analyse
 - Publication après l'an 2000
 - Étude disponible en français ou en anglais
- Critère d'exclusion:
 - Études comparant différents types d'exercice entre eux
- Cinq études retenues au bout du compte.

RÉSULTATS

Études	Objectifs et méthodes	Résultats
Busch et coll. Canada 2008	But: Évaluer les effets de l'exercice physique sur le bien-être global, sur les signes et symptômes sélectionnés et sur le fonctionnement physique chez des individus souffrant de fibromyalgie.	Évidence modérée que l'exercice physique aérobique a un effet positif sur - le bien-être global (ES 0,49, 95% CI 0,23-075) - le fonctionnement physique (ES 0,66, 95% CI 0,41-0,92)
Méta-analyse [1]	Population : 2276 sujets récupérés à partir de 34 études randomisées contrôlées Groupes à l'étude : Méta-analyse de 6 études comprenant : <ol style="list-style-type: none">172 patients assignés à une activité physique aérobique ou musculaire144 patients assignés à un traitement nommé « usuel » de la FM ou à aucune intervention spécifique Instruments : questionnaires d'auto-évaluation, tests d'évaluation cardio-respiratoire, points douloureux, FIQ, CR	et possiblement un effet sur - la douleur (ES 0,65, 95% CI - 0,09-1,39) - les points douloureux (ES 0,23, 95% CI -0,18-0,65)

RÉSULTATS

Études	Objectifs et méthodes	Résultats
Häuser et coll. Allemagne 2010 Méta-analyse [2]	But: Évaluer l'efficacité de différents types et différentes intensités d'activités physiques aérobiques dans le traitement de la fibromyalgie Population : 2494 sujets récupérés à partir de 35 études randomisées contrôlées Groupes à l'étude : 28 études comparant un type d'exercice aérobique avec un groupe contrôle 7 études comparant différents types d'exercices aérobiques Instruments : les instruments de chacune des études ne sont pas décrits. Les résultats de la méta-analyse sont livrés sous forme d'effet standardisé.	Selon la mesure d'effet standardisé, la pratique d'activité physique dans la fibromyalgie : A un effet modéré sur : - L'amélioration de la forme physique : 0,65 (0,38, 0,93) p<0,001 A un petit effet sur : - La réduction de la douleur : -0,31 (-0,46, -0,17) p<0,001 - La réduction de la fatigue : -0,22 (-0,38, -0,05) p=0,009 - La réduction de l'humeur dépressive : -0,32 (-0,53, -0,12) p=0,002 - L'échelle HRQOL : -0,40 (-0,60, -0,20) p<0,001

RÉSULTATS

Études	Objectifs et méthodes	Résultats
<p>Da Costa et coll. Canada 2005</p> <p>Étude randomisée contrôlée [3]</p>	<p>But: Déterminer l'efficacité d'un programme d'entraînement à domicile individualisé de 12 semaines sur le fonctionnement physique, la sévérité de la douleur et sur la détresse psychologique chez des femmes atteintes de fibromyalgie.</p> <p>Population : 79 femmes avec un diagnostic de fibromyalgie recrutées directement ou par lettre d'invitation à partir de banques de patients d'hôpitaux ou de cliniques rhumatologiques ou encore, à partir d'annonces dans les journaux locaux.</p> <p>Groupes à l'étude :</p> <ol style="list-style-type: none">1. 39 patientes assignées à un programme d'entraînement à domicile personnalisé de 12 semaines2. 40 patientes sans traitement spécifique <p>Instruments : FIQ/VAS et SCL-90-R</p>	<p>Analyse selon « intention-to-treat »</p> <p>Amélioration significative de la capacité fonctionnelle à 9 mois après la fin du traitement. (-10,1 points sur l'échelle FIQ vs -0,024, $p=0,009$)</p> <p>Amélioration de la douleur au niveau du haut du corps après 3 et 9 mois de la fin du traitement. (3 mois : -10,6 points sur la SCL-90-R vs -1,9, $p=0,048$) (9 mois : -7,9 points sur la SCL-90-R vs +2,4, $p=0,022$)</p> <p>Pas de changement significatif en ce qui a trait à la douleur au niveau du bas du corps</p>

RÉSULTATS

Études	Objectifs et méthodes	Résultats
<p>Cedraschi et coll. Suisse 2004</p> <p>Étude randomisée contrôlée [4]</p>	<p>But: Évaluer l'efficacité d'un traitement, pour les patients fibromyalgiques, basé sur l'implication personnelle à travers un programme d'exercices en piscine et d'activités d'éducation.</p> <p>Population : 165 patients volontaires parmi ceux référés au département de rhumatologie et rééducation à l'hôpital universitaire de Genève, évalués sur la base d'un suivi de 6 mois</p> <p>Groupes à l'étude :</p> <ol style="list-style-type: none">1. 84 patients assignés au groupe de traitement soit un programme de 6 semaines incluant des sessions d'exercices et de discussion2. 80 patients avec traitements réguliers <p>Instruments :</p> <ol style="list-style-type: none">a) Examen du patient par des rhumatologues selon le protocole de Wolfe et ci.²b) Auto-questionnaire basé sur le PGWB, le SF-36 et le FIQ	<p>Amélioration significative a été démontrée au niveau de la qualité de vie en comparant groupe traitement vs contrôle selon PGWB :</p> <p>Anxiété -2.1 p= 0,011</p> <p>Vitalité -1.1 p=0,013</p> <p>Une différence légère a également été démontrée au suivi de 6 mois post-traitement sur la capacité fonctionnelle globale (0,7 de différence p= 0,025), significative surtout pour :</p> <p>Douleur, fatigue et dépression</p> <p>Mais aucune amélioration statistiquement significative n'a été démontrée du point de vue de l'évaluation des professionnels</p>

RÉSULTATS

Études	Objectifs et méthodes	Résultats
<p>Borja et coll. Espagne 2010</p> <p>Étude randomisée contrôlée [5]</p>	<p>But: Évaluer l'impact d'un programme d'exercice à long terme en comparaison des traitements standards sur le statut de santé, la capacité fonctionnelle et la dépression chez les patients fibromyalgiques.</p> <p>Population : 42 femmes âgées de 18 à 65 ans recrutées de 3 groupes de supports locaux à Séville et randomisées à l'aveugle.</p> <p>Groupes à l'étude :</p> <ol style="list-style-type: none">21 patientes assignées à un programme d'entraînement aérobic et musculaire de 24 semaines21 patientes sans traitement spécifique <p>Instruments : FIQ et SF-36</p>	<p>Analyse selon « intention-to-treat »</p> <p>Amélioration significative du fonctionnement global après 24 semaines d'exercices vs le groupe contrôle avec un IC 95% :</p> <p>-8.2 pts au FIQ vs + 2,9 pts, $p=0,027$</p> <p>Et possiblement un effet sur la fonction physique générale, la santé générale et mentale.</p>

DISCUSSION

- Les cinq études montrent un bénéfice de l'activité physique sur la symptomatologie de la fibromyalgie.
- Présence d'évidence légère à modérée en faveur de l'exercice.



DISCUSSION

- **Types d'études : méta-analyses et études randomisées contrôlées**
 - Bonne validité
 - Existence d'un biais de publication en ce qui concerne les méta-analyses

- **Validité externe**
 - Randomisation efficace: groupes similaires
 - Prédominance de femmes dans les études
 - Participants recrutés sur une base volontaire

DISCUSSION

- Puissance douteuse pour certaines études:
 - Petite taille des groupes à l'étude, particulièrement pour Borja et coll. et Da Costa et coll.

- Validité interne
 - Randomisation double-aveugle impossible
 - Effort pour tenter le simple-aveugle chez les évaluateurs
 - Suivi similaire entre les groupes pour chacune des études utilisées
 - Utilisation de questionnaires standardisés
 - FIQ, VAS, etc.
 - Douleur est une issue subjective
 - Mauvaise compliance au traitement

CONCLUSION

- Nos cinq études montrent un effet positif de l'activité physique chez les patients atteints de fibromyalgie.
- Alternative intéressante pour les gens dont l'intensité de la maladie est légère à modérée.
- Améliore différents types de symptômes, autant physique que psychologique.
- Existence de données probantes en faveur de l'exercice.
- Peu de données probantes en faveur des traitements usuels
 - Étude de Mease et al. (2008) : Pas d'amélioration significative sur l'échelle FIQ suite à l'emploi de prégabaline sur 15 semaines de traitement.
 - Étude de Heymann et al. (2001): Pas d'amélioration significative sur l'échelle FIQ suite à l'emploi d'amitriptyline sur 8 semaines de traitement.

CONCLUSION

- Importance pour la société de demain de considérer la mise en place de services adaptés pour les patients souffrant de fibromyalgie
- Possibilité d'économies pour les gouvernements
- Amélioration de la capacité fonctionnelle globale de ces patients



BIBLIOGRAPHIE

- 1. BUSH et coll., *Exercise for fibromyalgia*, The journal of rheumatology, Volume 35 no. 6, 2008, p.1130-1144
- 2. Häuser et coll., *Efficacy of different types of aerobic exercise in fibromyalgia syndrome : a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials*, Arthritis research & therapy, 2010, 12:R79
- 3. Da Costa et coll., *A randomized clinical trial of an individualized home-based exercise programme for women with fibromyalgia*, Rheumatology, 2005, p.1422-1427
- 4. Cedraschi et coll., *Fibromyalgia: a randomised, controlled trial of a treatment programme based on self management*, Ann Rheum Dis, 2004, p.290-296

BIBLIOGRAPHIE

- 5. Borja et coll., *Effects of a prolonged exercise programme on key health outcomes in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial*, J. Rehabil Med, 2011, p.521-526
- 6. MEASE et coll. A randomized, double-blind, placebo-controlled, phase III trial of pregabalin in the treatment of patients with fibromyalgia, The journal of rheumatology, 2008; 35:3, 502-514
- 7. HEYMANN et coll., A double-blind, randomized, controlled study of amitriptyline, nortriptyline and placebo in patients with fibromyalgia. An analysis of outcome measures., Clinical and Experimental Rheumatology, 2001, 19: 697-702
- 8. *Fibromyalgia Impact Questionnaire*, American College of Rheumatology:
[http://www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Clinicianresearchers/Outcomes_Instrumentation/Fibromyalgia_Impact_Questionnaire_\(FIQ\)/](http://www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Clinicianresearchers/Outcomes_Instrumentation/Fibromyalgia_Impact_Questionnaire_(FIQ)/)

QUESTIONS?

