

L'intérêt de la pratique des Activités Physiques Adaptées

La fibromyalgie est une pathologie caractérisée par une sensation de fatigue généralisée, des douleurs parfois injustifiées menant la personne, dans la majorité des cas, à éviter toute activité physique de peur d'augmenter le niveau de douleur. Le risque de tenir cette conduite est de rentrer dans ce que nous appelons « le cercle vicieux de déconditionnement à l'effort ». Certes, le repos à court terme est très important afin de réduire les symptômes. Pour autant, si cette période de repos devient trop prolongée, les symptômes vont être exacerbés (El Maataoui). En effet, diminuer voire arrêter toute activité physique entraîne la perte de capacités physiques (force, endurance, souplesse) et psychologiques (bien-être, confiance en soi). Dès lors qu'il faudra entreprendre une activité, le fait d'être beaucoup moins aguerris à l'effort, rendra d'autant plus pénible la tâche à réaliser. Cette pénibilité éprouvée ainsi que la sensation de douleurs augmenteront davantage la peur, la crainte de se réengager dans un effort quel qu'il soit. Au vue des conséquences négatives de cette attitude, il est nécessaire de trouver les moyens pour reprendre petit à petit une activité physique pour améliorer à la fois le niveau de confiance en soi ainsi que ses capacités physiques, et réduire les sensations de douleurs.

Parmi les activités physiques les plus conseillées dans le cadre de la fibromyalgie, nous retrouvons les activités d'endurance telle que la marche. Il s'agit particulièrement de la marche nordique qui, par le fait d'initier à l'utilisation de bâtons, permettra d'adopter une meilleure posture, de soulager les membres inférieurs. La marche nordique réalisée deux fois par semaine pendant quinze semaines a démontré des bénéfices aussi bien en termes de capacités physiques perçues que de distance de marche réalisée. Le résultat le plus probant reste le pourcentage d'adhésion au protocole de l'étude (87%). Du fait que la forme de pratique proposée soit de type fractionné, à savoir alternant deux minutes de marche à intensité faible et deux minutes à intensité plus élevée, le tout pendant vingt minutes, l'effort apparaît mieux accepté (Mannerkorpi, 2010).

Cette tolérance à l'effort reste un des objectifs principaux recherchés. Elle peut être facilitée suivant le milieu d'évolution. Par exemple, le milieu aquatique s'y prête bien. Les exercices aérobies pratiqués en piscine, préférentiellement en eau chaude, représentent un bon départ pour se remettre en action. Du fait que le poids du corps soit porté par l'eau, une sensation de détente, de bien être est occasionnée, voire même de douleurs soulagées, à raison d'une pratique d'une heure par semaine, trois fois par semaine pendant cinq semaines (Evick, 2008).

Cette recherche de détente est importante. Des activités telles que le yoga, le tai-chi, le qi gong, le pilates ou encore le stretching y répondent directement.

La difficulté dans toutes ces activités physiques préconisées est de savoir où se situent nos propres possibilités et limites. Un bon moyen pour augmenter cette connaissance de soi, reste le suivi d'un programme personnalisé progressif. Cette progressivité d'effort, ainsi que la régularité de pratique sont deux maîtres mots. Une étude illustre bien cette idée. Il était demandé aux participants d'accumuler lors de la première semaine, quinze minutes d'activités modérées par jour pendant cinq à sept jours, puis chaque semaine, d'augmenter de cinq minutes la quantité d'activité physique par jour, pour aboutir à trente minutes par jour lors de la cinquième semaine. Il y avait la possibilité de rester à ces trente minutes par jour jusqu'à la douzième semaine, ou de continuer à augmenter la quantité quotidienne d'exercices. Cela a permis aux participants de diminuer leur niveau de douleur, d'augmenter leur qualité de vie et notamment de doubler le nombre de pas effectué par jour (+ 54%). La conclusion de l'étude met en avant l'idée que chercher à augmenter petit bout par petit bout la quantité d'activité physique réalisée par jour (d'une intensité faible à modérée) permettra de réduire le déficit

fonctionnel, mais surtout d'augmenter la compliance à l'effort, ceci représentant la plus grande difficulté (Fontaine, 2010).

Quoi qu'il en soit, il faudra privilégier les efforts à une intensité faible au départ puis modérée par la suite, avec une régularité de pratique sur la semaine, et répétés sur plusieurs semaines. Il est recommandé de pratiquer deux à trois fois par semaine, avec un objectif de trente, quarante-cinq voire soixante minutes par jour d'activité (HAS, 2010). Lorsque cet objectif ne peut être atteint dès le début, il faut penser à fractionner son effort en alternant les phases d'effort et les phases de repos. Si besoin, dans une même journée, le temps d'activité peut être découpé en trois fois : une partie le matin, une le midi, pour finir le soir. Entre temps, le corps aura eu l'occasion de se régénérer pour mieux accepter la quantité d'effort à fournir.

Par exemple, un programme combinant plusieurs activités physiques dans une même séance peut être tout aussi intéressant. A raison de deux fois par semaine pendant vingt-quatre semaines, une séance débutant par dix minutes d'échauffement, suivi de dix à quinze minutes de travail d'endurance à 65-70% de la fréquence cardiaque maximale ($220 - l'âge$) sur vélo, tapis de marche, puis suivi d'un travail de renforcement musculaire pendant dix à quinze minutes à raison de huit à dix répétitions par atelier, et se finissant par dix minutes d'étirements avec maintien de la position trente secondes, trois fois par exercice, a permis d'augmenter la qualité de vie des participants tout en ayant un taux de présence élevé (18 / 21 participants) (Sanudo, 2011).

Un moyen pour encourager à l'engagement dans une activité physique ainsi que le maintien de celle-ci serait de « développer la connaissance de soi par la tenue d'un journal de bord » (HAS, 2010). Des repères écrits, des progrès constatés permettront certainement une meilleure adhésion à la pratique dont les bénéfices en termes de capacités physiques et psychologiques sont de nos jours irréfutables. Reste à savoir que toutes les activités physiques ne correspondent pas à toute personne atteinte de fibromyalgie, d'où l'importance d'un programme personnalisé en fonction de ses ressources et besoins.

Thermes de Lamalou