

# L'exercice aérobie est-il efficace dans la fibromyalgie et existe-t-il des preuves d'effets indésirables ?

*Les personnes atteintes de fibromyalgie souffrent de douleurs chroniques dans les muscles, les tendons et les articulations. Ces plaintes sont accompagnées d'autres symptômes tels que fatigue, raideurs, dépression et troubles du sommeil. Ces personnes reçoivent souvent le conseil de suivre un programme d'exercices.*



Cette synthèse méthodique Cochrane a examiné les effets d'un programme d'exercices spécifique, à savoir l'entraînement aérobie. Il s'agit d'activités physiques dynamiques telles que la marche et la natation, qui augmentent la fréquence respiratoire et la fréquence cardiaque jusqu'à un niveau sous-maximal pendant une période prolongée.

Trois questions ont été posées :

1. L'exercice aérobie est-il plus efficace qu'une intervention témoin sans exercices (traitement standard, liste d'attente ou poursuite des activités physiques quotidiennes) ?

2. Une forme spécifique d'exercice aérobie est-elle plus efficace qu'une autre ? La course à pied, par exemple, est-elle plus efficace que la marche sportive ?

3. L'exercice aérobie est-il plus efficace que d'autres traitements sans exercices, tels que les médicaments ou l'éducation ?

Résultats

La synthèse méthodique comprend 13 études cliniques randomisées incluant au total 839 adultes atteints de fibromyalgie. Huit études cliniques randomisées (456 participants) ont comparé l'exercice aérobie à un groupe témoin sans exerci-

ces. Les résultats sont les suivants :

les patients du groupe exercice aérobie avaient une meilleure qualité de vie (différence moyenne -7,9 sur une échelle de 0 à 100, IC à 95% -13,2 à -2,6 ; 5 études, n=372), moins de douleurs (différence moyenne -11,1 sur une échelle de 0 à 100, CI à 95% -18,3 à -3,8 ; 6 études, n=351), moins de raideurs (1 étude, n=143) et un meilleur fonctionnement physique (3 études, n=246). Aucun effet significatif n'a été observé sur la fatigue (3 études, n=268). Le nombre de patients ayant arrêté le traitement ne différait pas entre les deux groupes (RR 1,25, IC à 95% 0,89 à 1,77 ; 8 études, n=456). Les éventuels effets indésirables n'ont pas été examinés.



Trois études cliniques randomisées ont également évalué les résultats à plus long terme (jusqu'à 4 ans après l'intervention) et ont constaté que les effets sur la douleur et le fonctionnement physique se maintenaient, contrairement aux effets sur la qualité de vie et la fatigue qui ne se maintenaient pas.

La question de savoir si une forme spécifique d'exercice aérobique est plus efficace qu'une autre ou si l'exercice aérobique est plus efficace que d'autres traitements est restée sans réponse à cause du manque d'études à ce sujet.

#### Remarques

La qualité des données probantes était médiocre pour les critères de jugement « qualité de vie » et « nombre de personnes qui ont arrêté le traitement » et faible pour tous les autres critères de jugement. Le manque d'études en aveugle, le nombre restreint d'études et de participants et par conséquent les résultats

imprécis réduisent notre confiance dans les résultats.

#### Conclusion

Par rapport au groupe témoin, l'exercice aérobique semble améliorer la qualité de vie et n'augmente pas le risque d'arrêt du traitement (niveau de preuve = modéré). L'exercice aérobique peut avoir un effet limité sur l'intensité de la douleur, le fonctionnement physique et les raideurs (niveau de preuve = faible). L'effet sur la qualité de vie, le fonctionnement physique et la douleur s'est avéré assez important pour être cliniquement pertinent.

L'exercice aérobique peut aussi, à plus long terme, réduire la douleur et améliorer le fonctionnement physique. Or, les effets sont moins clairs en ce qui concerne les autres critères de jugement. Un programme d'exercice aérobique semble facile à suivre jusqu'au bout, vu le nombre de sorties comparable entre les

groupes. Les effets indésirables potentiels ne sont pas bien étudiés.

#### Implications pour la pratique

Il faut encourager les patients atteints de fibromyalgie à l'exercice aérobique. Il n'est pas encore possible de préconiser un type d'entraînement par rapport à un autre.

Le texte intégral de la synthèse méthodique est disponible via la Cebam Digital Library for Health ([www.cebam.be/fr/cdlh](http://www.cebam.be/fr/cdlh))

#### Références

Bidonde J, Busch AJ, Schachter CL, Overend TJ, Kim SY, Góes SM, Boden C, Foulds HJA. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 6. Art. No.: CD012700. DOI: 10.1002/14651858.CD012700.

(1) Centre belge pour l'Evidence-Based Medicine (CEBAM)