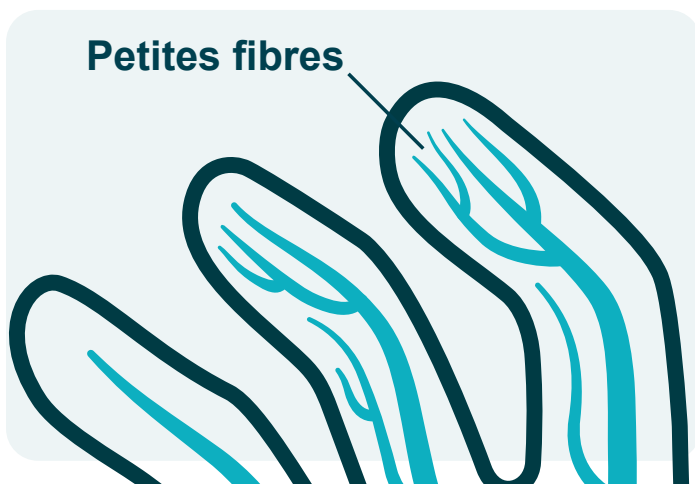


Ce document est destiné à être lu tranquillement après la consultation et peut être partagé avec vos proches ou votre médecin traitant.

Neuropathie des petites fibres

Qu'est-ce qu'une neuropathie des petites fibres ?

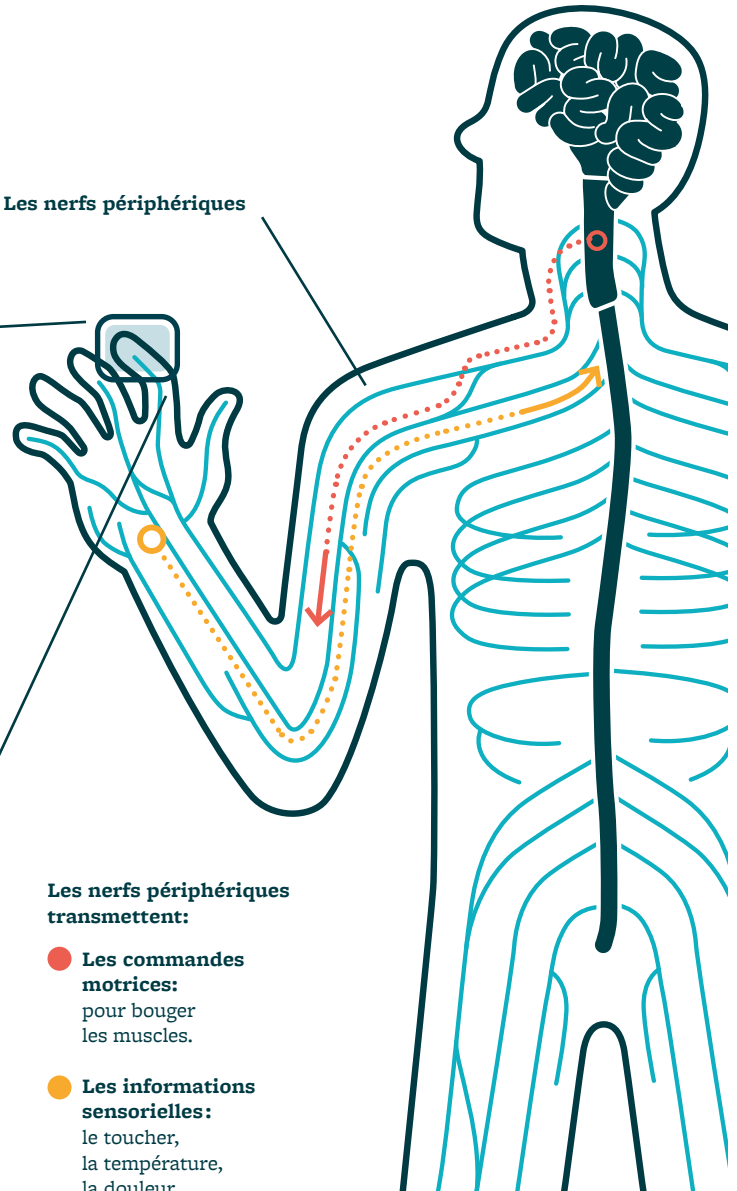
Les nerfs périphériques sont constitués de différents types de fibres.



Les petites fibres nerveuses sont de très fines fibres du système nerveux. Elles transmettent les sensations de douleur et de température et participent au contrôle de certaines fonctions automatiques de l'organisme, comme la transpiration, le rythme cardiaque, la tension artérielle ou le fonctionnement digestif.

Une neuropathie des petites fibres correspond à une atteinte de ces fibres nerveuses.

Les nerfs périphériques



Les nerfs périphériques transmettent:

- **Les commandes motrices:**
pour bouger les muscles.
- **Les informations sensorielles:**
le toucher, la température, la douleur.

Fréquence

Les études récentes suggèrent que la neuropathie des petites fibres est plus fréquente qu'on ne le pensait auparavant. Il ne s'agit donc pas d'une maladie exceptionnelle, mais d'une maladie aujourd'hui mieux reconnue grâce aux progrès des connaissances médicales et à l'amélioration des méthodes diagnostiques. Elle touche au moins plusieurs milliers de patients en France.

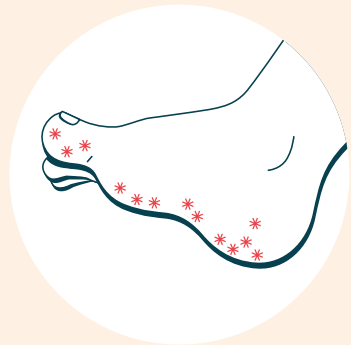
Quels sont les symptômes possibles ?

Les symptômes varient d'une personne à l'autre, mais sont généralement reliés à un excès de transmission de la douleur par les fibres altérées.

Ils incluent:



- Douleurs neuropathiques (brûlures, décharges électriques).



- Sensations anormales (picotements, chaud/froid, engourdissement).



- Hypersensibilité cutanée.



- Parfois, des épisodes de rougeur douloureuse des extrémités en réponse à la chaleur, chute de tension artérielle au lever, troubles urinaires et de la sudation.

Quelles sont les causes possibles ?

De nombreuses maladies peuvent être associées à une neuropathie des petites fibres. Les plus fréquentes sont le diabète (ou le prédiabète), certaines carences en vitamines, des maladies auto-immunes ou des causes génétiques.

Un bilan est proposé afin de rechercher une cause lorsqu'elle est identifiable et peut être traitée. Malgré un bilan complet, aucune cause n'est retrouvée chez environ une personne sur deux.

On parle alors de neuropathie idiopathique. Ce terme signifie simplement que la cause n'est pas connue avec les connaissances médicales actuelles. Il ne veut pas dire que des examens ont été oubliés ou que vos symptômes ne sont pas pris au sérieux. Cette situation est fréquente en médecine.

Comment traite-t-on une neuropathie des petites fibres ?

Le traitement a pour objectif de traiter la cause lorsqu'elle est identifiée et de soulager les symptômes, en particulier les douleurs, afin d'améliorer la qualité de vie.

Les traitements médicamenteux

Les médicaments utilisés contre les douleurs neuropathiques appartiennent principalement aux classes des antiépileptiques (gabapentine et prégabaline), des antidépresseurs (amitriptyline et duloxétine, dont l'effet sur la douleur est indépendant d'une dépression) et, dans certaines situations, des traitements locaux (crèmes ou patchs).

Le choix du traitement est adapté à chaque personne. Plusieurs ajustements sont parfois nécessaires afin de trouver le meilleur équilibre entre efficacité et tolérance.

Une prise en charge globale

Les médicaments ne suffisent pas toujours à contrôler les symptômes. Ils s'intègrent dans une prise en charge plus globale.

Une activité physique régulière adaptée est recommandée et peut contribuer à réduire les symptômes et à améliorer la qualité de vie.

Selon les besoins, d'autres approches peuvent être proposées, comme l'éducation thérapeutique, un accompagnement psychologique lorsque les douleurs ont un retentissement important sur la vie quotidienne, la stimulation électrique transcutanée (TENS) ou certaines techniques telles que la relaxation, la méditation de pleine conscience ou l'hypnose, lorsqu'elles sont réalisées par des professionnels de santé formés.

Même lorsqu'aucune cause n'est retrouvée, une prise en charge associant traitements médicamenteux et approches non médicamenteuses permet souvent de mieux contrôler les symptômes et d'améliorer la qualité de vie.

Ce que je peux faire moi-même, au quotidien.



Au niveau des traitements

- Une prise régulière des traitements favorise leur efficacité.
- Les traitements sont souvent introduits progressivement afin de limiter les effets indésirables.
- En cas d'effets indésirables, en parler au médecin prescripteur. Le traitement peut souvent être adapté pour être mieux toléré.
- L'efficacité des traitements apparaît souvent après plusieurs semaines.

Au niveau de mes habitudes de vie

- Adopter une alimentation équilibrée et variée.
- Pratiquer une activité physique régulière, adaptée à mes capacités (marche, vélo, natation...)

M'adapter au quotidien

- Se fixer des objectifs réalistes.
- Continuer autant que possible les activités importantes du quotidien, en adaptant leur rythme si nécessaire.
- Se concentrer sur ce qu'il est possible de faire, plutôt que sur les limitations.

Au niveau psychologique

- Vivre avec des douleurs chroniques peut être difficile et avoir un retentissement sur le moral, le sommeil ou l'anxiété.
- Un accompagnement psychologique peut être utile pour mieux faire face à la maladie et à ses conséquences au quotidien.

S'entourer

et se faire accompagner

- Échanger avec les professionnels de santé qui vous accompagnent.
- Parler de vos difficultés avec vos proches ou une personne de confiance.
- S'informer auprès de sources fiables et, si besoin, d'associations de patients.

Sources fiables



AFNP : association française de patients atteints de neuropathies périphériques inflammatoires.
<https://www.neuropathies-peripheriques.org/petites-fibres/>



FILNEMUS :
Centre de référence maladies neuromusculaires
<https://www.filnemus.fr/>

À quoi puis-je m'attendre ?

L'évolution est généralement lente.

La neuropathie des petites fibres n'entraîne habituellement pas de perte de force musculaire ni de handicap moteur. Les symptômes peuvent fluctuer au fil du temps, et un suivi régulier permet d'adapter les traitements.

Un suivi régulier permet d'adapter la prise en charge.

Questions fréquentes

Les examens sont normaux, donc il n'y a rien ?

Non. L'IRM et l'EMG ne permettent pas de mettre en évidence une atteinte des petites fibres nerveuses. Il est donc fréquent que ces examens soient normaux malgré des symptômes bien réels.

Si on ne voit pas de cause après un bilan étendu, faut-il continuer à chercher ?

Pas nécessairement. Une cause n'est pas toujours retrouvée malgré un bilan complet. Des examens supplémentaires ne sont utiles que s'ils peuvent modifier le diagnostic ou le traitement.

Est-ce que c'est psychologique ou lié au stress ?

Non. Les symptômes sont liés à une atteinte réelle des petites fibres nerveuses. Le stress peut amplifier la perception de la douleur et d'autres symptômes, sans être à l'origine de la maladie.

Est-ce que cette maladie peut évoluer vers un handicap sévère, un fauteuil roulant ou entraîner le décès ?

Non. La neuropathie des petites fibres n'atteint pas les nerfs responsables de la force musculaire. Elle ne met pas en jeu le pronostic vital et n'entraîne pas, à elle seule, un handicap moteur nécessitant un fauteuil roulant.

Les difficultés de marche, lorsqu'elles existent, sont le plus souvent liées à la douleur ou à l'inconfort.

Les symptômes peuvent-ils s'améliorer ?

Oui. Les traitements, une bonne hygiène de vie et, si besoin, un accompagnement psychologique permettent souvent de réduire les symptômes. L'objectif est d'améliorer la qualité de vie plutôt que d'obtenir une disparition complète des douleurs.

Puis-je continuer à travailler, conduire ou faire du sport ?

Oui, dans la plupart des cas. Des adaptations peuvent parfois être nécessaires en fonction des symptômes.

Une activité physique régulière et adaptée est même recommandée, car elle contribue à maintenir les capacités physiques et à améliorer la qualité de vie.

Les symptômes peuvent-ils varier d'un jour à l'autre ?

Oui. Il est fréquent que les symptômes fluctuent.

Certaines situations, comme la chaleur, la fatigue, le stress, une infection ou un manque de sommeil, peuvent les aggraver temporairement.