

**FIBRO BROUILLARD**(fibrofog en anglais)
                  Appelé aussi brouillard cérébral

Qu’est-ce que le fibro brouillard ?

Chez certaines ou certains fibromyalgiques   le fibro brouillard représente un état de confusion. Il s’accompagne de troubles de la concentration et d’une fatigue intellectuelle. Ce que l'on peut appeler aussi troubles cognitifs.

Comme moi, avez-vous déjà éprouvé la sensation désagréable de ne plus avoir les idées claires ?

• D'être incapable de vous souvenir de certains faits pourtant très faciles à retenir. Des faits souvent très récents.

• De ne plus vous rappeler où vous avez ranger certaines affaires.

• D'avoir des difficultés à vous exprimer.  Vous cherchez vos mots, prenez un mot pour un autre.

• Vous rencontrez également des difficultés à suivre une conversation.

• Vous avez de plus en plus de mal à vous concentrer.

Le fibro brouillard est un des symptômes le plus commun, mais néanmoins le moins reconnu de la fibromyalgie.

Les signes du fibro brouillard sont, en grande partie, ceux que je vous ai énuméré ci-dessus.

Le  fibro brouillard est très souvent accompagné de maux de tête, et il peut rapidement devenir invalidant.



Comme les douleurs, il peut se manifester à tout moment et peut varier en intensité et il a

tendance à être à son maximum lors de crises aiguës de douleurs.

Pour la plupart d'entre nous,  les épisodes ne durent que quelques jours, mais il arrive qu'un fibro brouillard intense puisse durer des semaines, voire des mois.

Quelles en sont les causes ?

Elles n’ont pas encore été totalement déterminées, mais la cause la plus plausible  et qui rend le cerveau incapable de remplir la fonction de mémoire est :

         Les troubles du sommeil.

Le manque de sommeil réparateur peut avoir des conséquences sur la capacité du cerveau à produire assez de sérotonine, qui est responsable de la mémoire.
Et comme tout le monde le sait, nos nuits sont en général très courtes et nous éprouvons tous une grande fatigue.

La douleur chronique due à la fibromyalgie peut également réduire la capacité du cerveau à créer des mémoires.

Le cerveau a besoin de temps et de l'énergie pour traiter certaines informations. Mais les douleurs peuvent ralentir ce traitement.

Pour certaines personnes, le fibro brouillard peut se dissiper grâce à un traitement efficace contre la douleur ou les troubles du sommeil.

Ce qui n'est malheureusement pas toujours évident. Ce serait tellement si simple. Et comme vous le savez les douleurs de la fibromyalgie sont souvent omniprésentes malgré les traitements.

Un cercle vicieux !!!

 **ASSOCIATION LES MAUX DE SPONDY-MYALGIE**

**CONSEILS** 

***Malheureusement pour ce symptôme je n’ai pas forcément de conseils particuliers.***

***Sauf peut-être éviter le surmenage, le stress. Oui je me suis rendu compte que plus j’étais stressée, angoissée et plus j’étais confuse.***

***Pour le manque de concentration je me suis remise à la lecture.***

 ***Les ateliers créatifs m’aident énormément également, car je dois rester concentrée sur ce que j’entreprends. Chercher des idées.***

***Pour les pertes de mémoires à cours terme, je me suis faits des pense-bêtes. Et surtout j’enregistre tout sur un agenda même les choses qui puissent paraitre anodines pour certains.***

***J'espère que ces petits conseils vous seront utiles.***