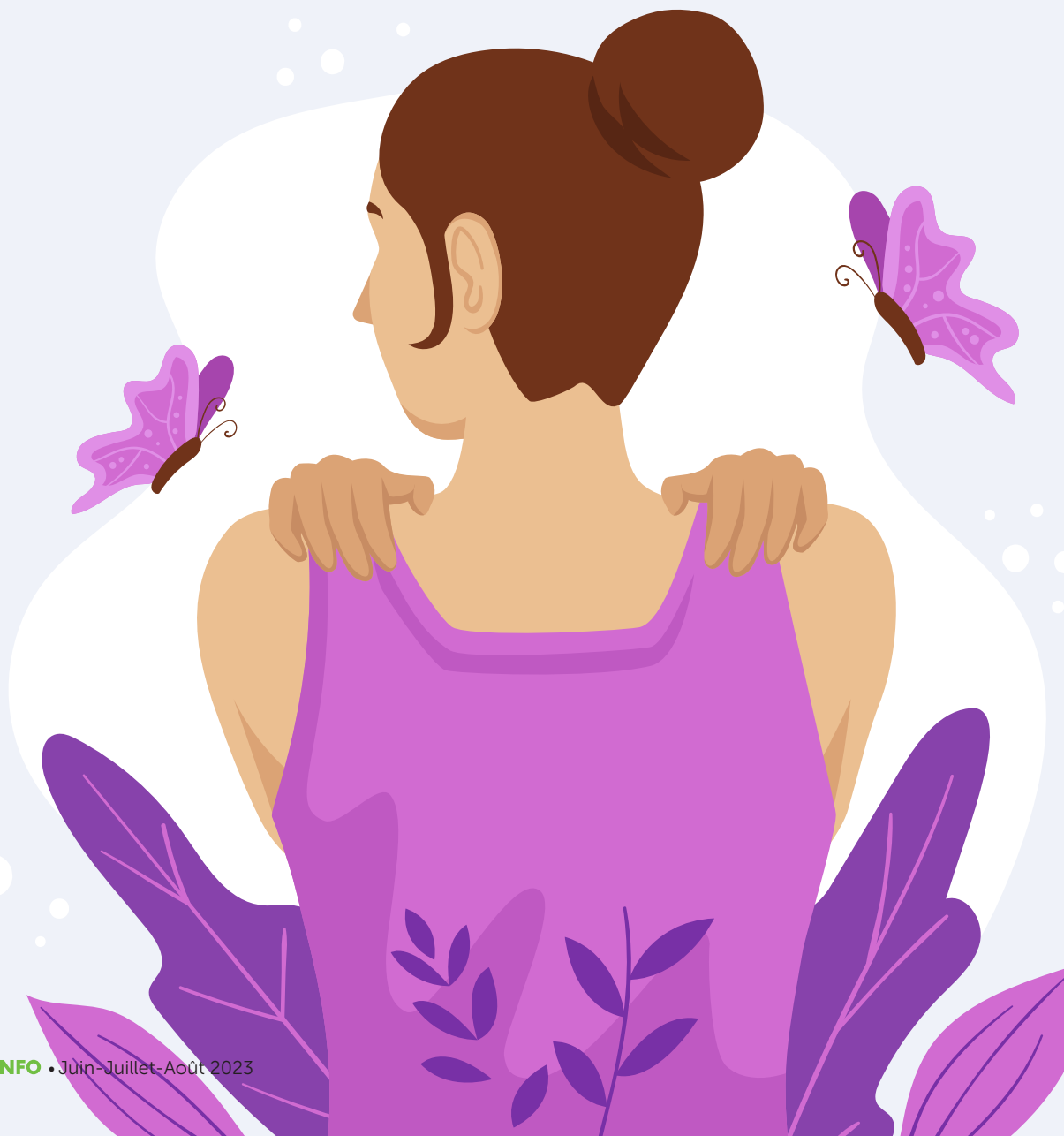




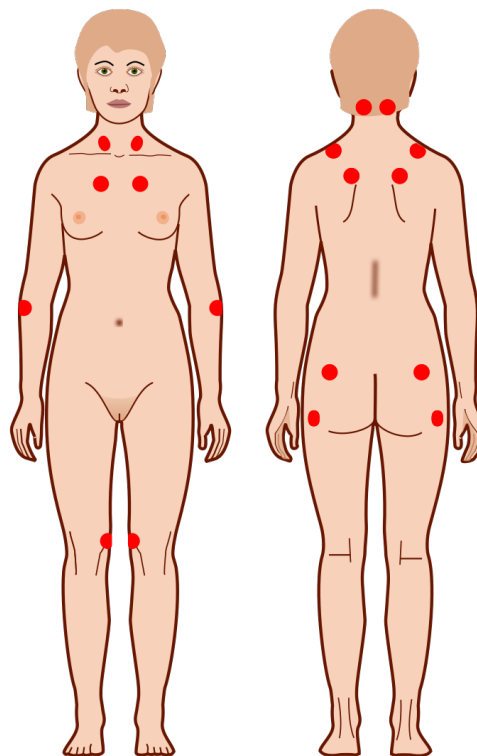
Comprendre et venir à bout de **la fibromyalgie**

La fibromyalgie (FM) est un syndrome, c'est-à-dire un ensemble de symptômes, plus qu'une maladie à proprement parler. Elle se manifeste par des douleurs chroniques diffuses et fluctuantes, un sommeil non réparateur, de la raideur musculaire et une asthénie persistante, qui mène peu à peu à l'inactivité physique. Elle a souvent des répercussions très lourdes sur la vie personnelle et professionnelle des personnes affectées.



La FM est complexe et multifactorielle, mêlant des mécanismes biologiques, psychologiques et environnementaux. De par ses contours mal définis, elle a **longtemps été taxée de mal psychosomatique**. Les personnes touchées subissent encore souvent, en plus de leurs douleurs chroniques invalidantes, l'incompréhension de leur entourage personnel et professionnel, et un long parcours d'errance médicale.

Or, les découvertes scientifiques récentes montrent que, loin d'être une maladie imaginaire, **la FM est bel et bien une pathologie organique qui nécessite une prise en charge solide et globale !**



Il a fallu attendre 1992 pour que l'OMS reconnaisse la FM, d'abord comme une maladie rhumatismale, puis comme une maladie à part entière. En Belgique, elle n'est admise comme maladie invalidante (permettant notamment une prise en charge par l'INAMI) que depuis 2011.



On estime que 2% à 4% de la population occidentale est touchée, soit environ 300.000 personnes en Belgique, dont 70% de femmes.

Pourtant, on entend encore très souvent qu'elle est de cause inconnue, et incurable. Les traitements médicamenteux classiques (association d'anti-inflammatoires, antalgiques, psychotropes et somnifères) n'ont effectivement pas prouvé leur efficacité à long terme, traitant les symptômes sans s'attaquer aux racines du problème.



Mais, selon le Dr J.-P. Curtay, auteur de l'ouvrage « **FM : Un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être** », cette prise en charge incomplète et inadéquate est liée à la persistance d'une mauvaise compréhension du trouble.

Si l'on sort du brouillard qui entoure encore aujourd'hui la FM, tous les espoirs de retour à la santé et au bien-être sont

permis. On réalise que chacune des dimensions du problème peut être traitée de façon holistique, en agissant sur des leviers accessibles à tous comme la gestion du stress, la nutrition, le sommeil ou l'activité physique, sans forcément nécessiter le recours à des traitements médicamenteux de longue haleine.

Diagnostic de la fibromyalgie

Le diagnostic de la FM est épineux, car elle ne provoque pas de lésion organique clairement identifiable, et il n'existe pas de biomarqueur précis permettant de l'objectiver. Ce diagnostic est actuellement basé sur l'anamnèse du patient et un examen médical des symptômes. Les signes évocateurs les plus caractéristiques sont des douleurs diffuses persistantes, une fatigue chronique, des troubles du sommeil, des troubles anxieux et dépressifs, et souvent aussi cognitifs, qui peuvent malheureusement tous découler les uns des autres et se renforcer mutuellement.

Les médecins peuvent également recourir à un examen physique, en pressant **18 zones sensibles spécifiques** sur le corps, appelées "points sensibles de la FM", afin d'établir un score de douleurs.

Qu'a-t-on compris de la fibromyalgie ?

Les dernières avancées de la recherche scientifique permettent de mieux appréhender la FM. Plusieurs troubles sont vraisemblablement rassemblés sous ce vocable. Les manifestations de la FM sont très proches de celles d'autres syndromes comme la fatigue chronique, le burn-out ou encore le covid long. Ces affections ont toutes en commun un **épuisement, un fléchissement d'énergie profond et durable**, entraînant et entretenant d'autres symptômes à la manière d'un cercle vicieux. Dans la FM, la dimension « douleur physique » (musculaire, articulaire et tendineuse) est particulièrement prégnante.

On la considère en effet comme un trouble du système nerveux impliquant des altérations de la nociception, système de détection et de contrôle de la douleur. Elle se manifeste notamment par une hypersensibilité à de nombreux stimuli. Certains, considérés comme indolores par le commun des mortels, sont ressentis très douloureusement par les fibromyalgiques.





Les découvertes récentes ont permis d'objectiver différentes perturbations associées à la FM :

- Le dérèglement de plusieurs neurotransmetteurs impliqués directement ou indirectement dans la signalisation de la douleur :
 - une teneur musculaire anormalement élevée de substance P, messagère des signaux de douleur et d'inflammation vers le système nerveux central ;
 - la libération excessive de glutamate, neurotransmetteur excitateur des récepteurs cérébraux NMDA, pouvant contribuer à l'amplification de la douleur et à l'hyperalgésie (sensibilisation à la douleur) ;
 - une baisse de tous les neurotransmetteurs impliqués dans la sérénité, le calme, le bien-être, la motivation... (dopamine, sérotonine, endorphines, mélatonine...)
- Un état de tension générale permanent, avec des muscles, des organes et des vaisseaux sanguins spasmodés, engendrant des troubles de la microcirculation et de l'oxygénation, et menant finalement à l'inflammation et à l'altération des tissus musculaires et articulaires.
- Un dysfonctionnement des mitochondries, nos centrales énergétiques (perturbation de la combustion musculaire du glucose, baisse de production d'énergie, baisse de la force musculaire...)
- Une augmentation des marqueurs associés au vieillissement accéléré (inflammation, stress oxydatif, glycation, dépôts de lipofuscine...)

Par où arrive le mal ?

Tout commence par le stress et l'incapacité du corps à le gérer adéquatement.



Les fibromyalgiques ont souvent vécu, parfois très jeunes, un ou plusieurs événements traumatisants, qu'ils soient physiques et/ou psychologiques (accident, deuil, viol, maladie...).

Nos conditions de vie actuelles sont, de surcroît, particulièrement stressantes (hyper connectivité, pléthore d'informations, culte de la performance, perte de sens, succession de crises climatiques, sanitaires, économiques,...).

Pour nous donner les moyens de faire face au danger présumé, le stress provoque une entrée massive de calcium dans les cellules, provoquant des réactions en chaîne : contraction musculaire, vasoconstriction, accélération du rythme cardiaque... Cette entrée de calcium se fait aux dépens du magnésium qui est chassé de la cellule et partiellement éliminé par les reins.

Le stress chronique provoque donc une perte quotidienne de magnésium par les urines, que notre alimentation moderne peine à combler et que la consommation éventuelle d'alcool ou de caféine tend à accentuer.



Or, environ 20% des personnes, dont la plupart des fibromyalgiques, ont un système de rétention du magnésium moins performant que la moyenne de la population, les prédisposant génétiquement à l'hypersensibilité au stress (groupe HLAB35).

Chez les fibromyalgiques, cette mauvaise rétention du magnésium se combine presque toujours avec un autre caractère génétique défavorable : une dysfonction du système sérotoninergique entraînant une tension intérieure permanente, un perfectionnisme exacerbé, une intolérance aux contraintes et aux frustrations, une difficulté à lâcher prise et à déléguer, une plus grande vulnérabilité à l'anxiété, à la dépression, voire aux addictions.

Les personnes concernées par ce profil de « tension pulsionnelle élevée » ont tendance à brûler la chandelle par les deux bouts et sont incapables de lever le pied même quand elles se sentent épuisées... Jusqu'à ce que la machine s'enraye pour de bon : c'est le burnout, l'une des composantes majeures de la FM.

En résumé, la FM peut être décrite comme un épuisement profond et durable déclenché par un ou plusieurs traumatismes successifs, advenant chez des personnes prédisposées génétiquement.



7 clés pour sortir du cercle vicieux de la fibromyalgie



1. Lâcher la pression et revenir à l'essentiel

Il est important de dédramatiser ! Les dernières avancées scientifiques ont considérablement amélioré la compréhension de la FM et livrent des clés qui permettent d'optimiser sa prise en charge.

Avant toute chose, le corps a impérativement besoin de décompresser. Dans toutes les sphères de la vie, il faut travailler, avec l'aide possible d'un coach ou d'un thérapeute, à distinguer le prioritaire de l'accessoire, et à lâcher prise sur tout ce qui n'est pas absolument essentiel.

Se recentrer permet de libérer du temps pour soi, soit pour ne rien faire/se reposer, soit pour se livrer à des activités ressourçantes telles que massages, développement personnel, activités créatives, écriture, balades dans la nature, jardinage,...

Des techniques de gestion du stress, comme la relaxation, la méditation, la respiration profonde, le biofeedback, le yoga, le Qi Gong, le Tai Chi, l'EMDR aident également à mieux gérer le stress et améliorent le bien-être général.

2. Contrecarrer les terrains génétiques défavorables

Gérer l'hypersensibilité au stress :

Si tout commence par le stress, alors le tout premier remède est le magnésium, seul minéral capable de moduler l'entrée du calcium dans les cellules. Les légumes verts à feuilles, les noix, les graines, les céréales complètes et les légumineuses sont de bonnes sources de magnésium, mais les apports alimentaires sont généralement vraiment insuffisants.

Il est donc nécessaire de se compléter (à hauteur du double des AJR pendant plusieurs mois, soit 900mg/jour en 3 prises) avec des sels de magnésium biodisponibles combinés à de la taurine et de la vitamine B6 qui en améliorent l'absorption et la rétention cellulaire.

Gérer la tension pulsionnelle élevée

Outre le magnésium, il est nécessaire de recharger l'organisme en vitamines B, essentielles pour la fonction nerveuse (cure de rattrapage d'un mois, relayée par l'apport des AJR via un complément multivitaminé généraliste sans fer, cuivre ou manganèse), pour favoriser une meilleure sécrétion des neurotransmetteurs impliqués dans la modulation de la perception de la douleur.

En cas de dépression ou de perte de motivation, un complément de L-tyrosine (précurseur de la dopamine), peut s'indiquer le matin à jeun (il faut éviter de s'auto-supplémenter, car il existe des contre-indications). Les oméga-3 jouent un rôle positif sur l'énergie et l'humeur, en favorisant une communication fluide entre les neurones.

Pour une bonne synchronisation des neurotransmetteurs, il est important de s'alimenter en respectant la chronobiologie du corps : prendre un petit déjeuner protéiné copieux, un lunch équilibré en protéines et glucides complexes et un souper léger à tendance glucidique et végétarienne, pour favoriser la sécrétion de sérotonine et de mélatonine en vue d'un sommeil réparateur.

3. Soulager la douleur naturellement

En attendant que tout rentre progressivement dans l'ordre, il est important de soulager la douleur autant que faire se peut, car elle constitue par elle-même une source de stress considérable. Les remèdes antalgiques classiques (analgésiques, AINS, dérivés morphiniques, antidépresseurs,...) ont de nombreux effets indésirables, notamment sur le système digestif.

Des compléments alimentaires dont le curcuma, le gingembre, l'AKBA (*Boswellia*) et les oméga-3 contribuent à soulager les douleurs musculaires et articulaires avec pas ou peu d'effets secondaires. Les oméga 3 et l'acide alpha lipoïque ont aussi prouvé leur efficacité dans les douleurs neuropathiques. Il faut s'assurer d'avoir un taux suffisant de vitamine D, car sa carence peut être associée à une augmentation de la perception de la douleur.

Par ailleurs, de nombreuses recherches sont actuellement menées sur le rôle des cannabinoïdes, tels que le palmitoylethanolamide (PEA) et le cannabidiol (CBD) dans le traitement de la FM, avec d'ores et déjà des résultats prometteurs.

Sur un plan complémentaire, une réhabilitation fonctionnelle par la kinésithérapie ou d'autres physiothérapies (massages profonds, compresses chaudes ou froides, ostéopathie, chiropractie, thérapie myofasciale, shiatsu, acupuncture...) contribuent à soulager les douleurs musculaires et articulaires, à augmenter la mobilité, à améliorer la circulation énergétique et à favoriser la relaxation.

4. Calmer l'inflammation et le stress oxydant, se détoxifier

Le stress engendre de l'inflammation par plusieurs mécanismes, notamment par le truchement d'un dérèglement du microbiote intestinal. Cette inflammation favorise à son tour la douleur, le stress oxydant et la dépression. L'adoption d'une alimentation anti-inflammatoire et hypo-toxique (voir tableau) aide à combattre ce phénomène.

Favoriser	Éviter
Aliments riches en polyphénols antioxydants : fruits et légumes, baies, chocolat noir, cacao, thé vert & matcha, hibiscus, curcuma...	Excès de viande , produits laitiers non fermentés , maïs
Oméga 3 : petits poissons gras , œufs fermiers, huile de colza, noix, graines de lin moulues...	Acides gras trans , excès d' acides gras saturés (huile de palme, fromage...) et d' oméga-6 (huiles de maïs, de tournesol)
Produits lactofermentés (choucroute, kéfir, levain...)	Glucides raffinés à index glycémique élevé (pain blanc, farines blanches, pâtes blanches, sucre blanc...)
Aliments riches en magnésium (céréales complètes, légumineuses, oléagineux, chocolat noir 85%, ...)	Produits industriels et ultra-transformés, additifs dont en particulier le glutamate (msg)
Produits bio, artisanaux, faits maison	Produits riches en blé moderne et en gluten
Cuissons douces (<100°)	Cuissons agressives (fritures, grillades, ...)

Outre l'alimentation, il convient d'être attentif à la toxicité de l'environnement de manière plus générale (cosmétiques, tabac, produits ménagers, matériaux...). Des démarches supplémentaires comme une cure détox, le jeûne, le thermalisme, les drainages lymphatiques peuvent accélérer la détoxification et le retour au bien-être.

5. Booster ses mitochondries et la production d'énergie

Pour soutenir le fonctionnement des mitochondries, les centrales énergétiques de l'organisme, la prise de magnésium, l'activité aérobie régulière, le sommeil et l'alimentation antioxydante et anti-inflammatoire constituent la base.

Une supplémentation en CoQ10, puissant antioxydant et important maillon du fonctionnement des mitochondries, en combinaison éventuelle avec du N-Acétyle-carnitine et de l'acide R-alpha-lipoïque, permet d'enregistrer un regain significatif d'énergie, une diminution des douleurs ainsi qu'un recul des marqueurs inflammatoires.

6. Recommencer à bouger à son rythme

Il est crucial de se remettre à bouger, aussi progressivement que nécessaire ! Les activités à faible impact comme la marche, la natation, le yoga et le tai-chi sont particulièrement adaptées.

Contre toute attente, l'activité physique, qui a tendance à être délaissée à cause de la fatigue et de la douleur, est capable d'améliorer l'ensemble des dimensions dysfonctionnelles qui caractérisent la FM.

Elle remonte l'énergie, en favorisant une meilleure oxygénation des muscles, une multiplication et un meilleur fonctionnement des mitochondries. Pratiquée de manière progressive et sans excès, elle favorise un sommeil réparateur. Elle est résolument anti-inflammatoire, antioxydante, antidouleur et antidépressive. Cerise sur le gâteau : elle permet d'augmenter l'absorption et la rétention de magnésium dans les cellules.

7. Favoriser un sommeil réparateur pour mieux se reconstruire

Il est important de favoriser un sommeil réparateur, car c'est le moyen privilégié pour la récupération et la régénération des tissus et cellules.

La FM avec son lot d'inflammations et de stress oxydant, provoque souvent des lésions physiques bien réelles, notamment dans les tissus musculaires et articulaires. Il faut veiller à ce que l'organisme dispose des nutriments dont il a besoin pour se régénérer, dont notamment des **protéines de haute qualité, du zinc, du silicium et de la glutamine**.

Il est essentiel de discuter de l'ensemble de ces options de traitement naturel avec un professionnel de la santé pour déterminer celles qui sont les plus appropriées à votre situation particulière.

Sources :

D. Bouhassira, *Fibromyalgie, une douleur chronique et diffuse enfin reconnue*, inserm.fr/dossier/fibromyalgie, juin 2021
J.P. Curtay, *Fibromyalgie : les 20 mesures pour s'en débarrasser*, *Les dossiers de Santé & Nutrition*, Avril 2016



Héléne Wacquier

Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71