



Le **Dr Jean-Paul Curtay** a créé la première consultation de nutrithérapie en France et, à partir de 1989, enseigné ses techniques aux médecins dans une dizaine de pays européens, au Moyen-Orient, aux États-Unis, etc. Il est à l'origine de plusieurs des protocoles utilisés dans cette discipline. Il a enseigné des formations complètes de nutrithérapie au Collège Sutherland, à la Faculté de Pharmacie (Paris), à la Faculté de Médecine de Lisbonne, à l'Université Libre de Bruxelles, à Physioenergetik Institut (Vienne), en Guadeloupe, en Guyane, une formation qui se déroule actuellement en 24 week-ends.

www.ienpa.com, www.cfna.be
www.parcours-okinawa.com
www.parcours-okinawa.fr

Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la nutrithérapie, d'une *Encyclopédie pratique des vitamines et minéraux*, également co-auteur des célèbres *6 Ordonnances anti-stress*. Il a conçu *Le Parcours Okinawa*, un outil d'accompagnement quotidien composé de 180 vidéos et « d'avancées du jour », pour intégrer en 9 mois les habitudes principales qui ont contribué à la longévité en bonne santé des anciens d'Okinawa.

En tant que président de la Société de Médecine Nutritionnelle, il s'emploie à développer l'enseignement de la nutrithérapie auprès des médecins, à introduire l'éducation nutritionnelle dans les écoles et à amener les agriculteurs et l'industrie agro-alimentaire à s'orienter vers des produits intégrant les demandes « mieux-être et santé ».

Jean-Paul Curtay vit dans la forêt de Fontainebleau, est père de deux enfants, adore la nature, le sport, la lecture, les expositions, les concerts, les voyages, la photographie... Il a écrit plusieurs livres dans d'autres domaines : poésie, éducation, composé de la musique. Ses peintures, vidéos et autres œuvres figurent dans les collections de musées comme le Centre Pompidou, le Musée d'Art Moderne de Montréal, le Getty Museum de Los Angeles.

FIBROMYALGIE : LES 20 MESURES POUR S'EN DÉBARRASSER

Les patients atteints de fibromyalgie souffrent d'une double peine : d'une part, la douleur liée à leur maladie et, d'autre part, l'incompréhension qu'elle suscite le plus souvent dans l'entourage familial et professionnel.

Le diagnostic et le traitement pâtiennent, en effet, du brouillard dans lequel demeure la fibromyalgie.

Songez qu'il y a moins de trente ans, cette maladie n'était même pas correctement identifiée ! Malgré les avancées significatives de la recherche médicale, la fibromyalgie reste souvent mal comprise, et donc mal prise en compte...

Elle est pourtant aujourd'hui la troisième cause de consultation en rhumatologie !

Problème : peu de gens ont accès aux découvertes les plus récentes et aux traitements qui se font jour. Vous les décrire et vous donner accès aux moyens de vous soigner efficacement est la raison d'être de ce dossier.

Mise en garde : les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ceci n'est pas une ordonnance. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

I. FIBROMYALGIE : UNE ÉPIDÉMIE DANS LE BROUILLARD

Le brouillard a duré longtemps. Trop longtemps.

Jusqu'en 1987, exactement. Avant cette date, on considérait la fibromyalgie comme un trouble s'apparentant à l'hystérie. Puis, l'*American Medical Association* l'a reconnue comme maladie rhumatismale... L'OMS lui a emboîté le pas en 1992.

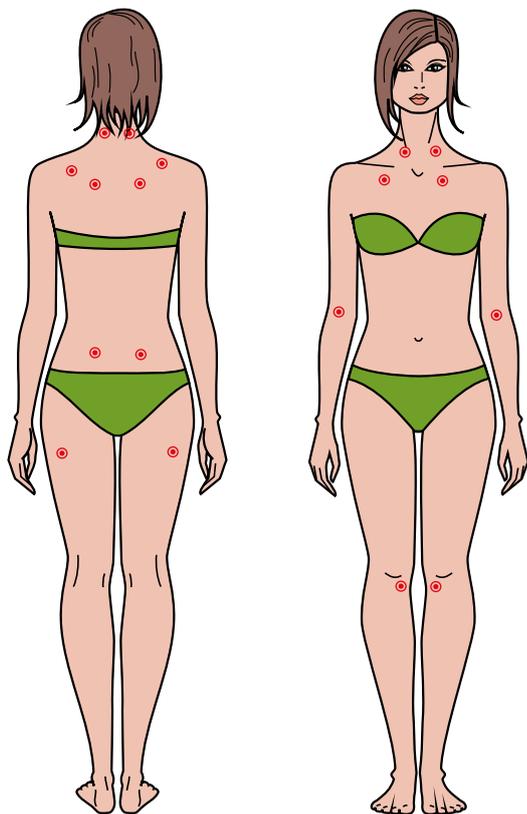
En France, la fibromyalgie n'est codifiée comme maladie à part entière que depuis 2006, alors même que l'Académie nationale de médecine, à qui un rapport a été demandé, n'a toujours pas apporté de conclusions claires !

Autrement dit, si le brouillard a été en grande partie dissipé, il n'est pas entièrement levé.

Fibromyalgie : le point en 2016

La fibromyalgie est aujourd'hui associée à des douleurs à la pression de la racine des membres, mais les critères définitifs sont toujours en discussion.

Ces points se situent au niveau de l'occiput, de la base



du cou, des épaules (trapèzes), des omoplates, des fessiers, des hanches, des genoux. Ils deviennent douloureux à une pression faible, soit 24 kg/cm², alors que, normalement, la douleur n'apparaît qu'à une pression de 42 kg/cm².

Mais la douleur peut être diffuse et toucher le corps entier ou la moitié du corps (droite, gauche, au-dessus ou en dessous de la taille), d'où son autre appellation de « douleur chronique disséminée » qui a récemment obtenu la faveur de nouveaux auteurs anglophones.

La douleur est presque toujours associée à une fatigue intense. Et elle s'accompagne le plus souvent de :

- Tensions, douleurs et raideurs des muscles,
- Troubles digestifs : colopathie, reflux gastro-œsophagien, syndrome vésiculaire, intolérances alimentaires,
- Perturbations cardiovasculaires : extrasystoles, hypertension labile, migraine, syndrome de Raynaud,
- Cystite à urines claires,
- Syndrome prémenstruel,
- Hypersensibilité à la douleur, mais aussi à beaucoup d'autres stimuli,
- Dystonie neurovégétative,
- Anxiété,
- Dépression à tonalité sérotoninergique (tension pulsionnelle élevée),
- Troubles du sommeil,
- Syndrome des jambes sans repos,
- Déclin cognitif précoce,
- Signes de vieillissement accéléré,
- Vulnérabilité aux infections,
- Hypersensibilité aux polluants (selon une enquête de l'Association fibromyalgie France présente chez 64 % des personnes atteintes).

Le premier médecin à avoir mené des études cliniques dans les années 1980 rapproche la fibromyalgie du syndrome de fatigue chronique.

De quoi s'agit-il ? Le syndrome de fatigue chronique est catalogué comme maladie neurologique où une fatigue intense, aggravée par l'effort et résistante au repos, est accompagnée de troubles du sommeil, de douleurs musculaires, d'une dystonie neurovégétative, d'une vulnérabilité aux infections... Autrement dit, la liste des troubles est exactement superposable à celle de la

fibromyalgie ! La seule différence est que le diagnostic de fibromyalgie se focalise avant tout sur les points douloureux quand celui de syndrome de fatigue chronique pointe le manque d'énergie. Les distinguer semble aujourd'hui ajouter à la confusion.

En 2005, un rapport officiel estime que 2 % de la population française est atteinte de fibromyalgie, soit environ 1,3 million de personnes, un chiffre qui ne cesse d'augmenter.

Les associations de malades, quant à elles, évaluent à 3 millions le nombre de personnes touchées en France. En première ligne : les femmes, sept fois plus atteintes que les hommes.

► Le rossignol florentin

Le 12 mai est la Journée mondiale de la fibromyalgie. Cette date a été choisie en hommage à Florence Nightingale (« rossignol », en anglais), née le 12 mai 1820 à Florence. Cette exceptionnelle militante humanitaire, pionnière des soins infirmiers modernes et de l'utilisation des statistiques dans le domaine de la santé, a été l'Anglaise la plus célèbre de son époque après la reine Victoria. Elle a été, de toute évidence, affectée par une fibromyalgie, clouée au lit les cinquante dernières années de sa vie.

Qu'ont découvert les études les plus pointues ?

Voici ce qui a pu être objectivé par les chercheurs dans les toutes dernières études :

- Une baisse de la force musculaire (environ de la moitié des sujets contrôles).
- Une hypersensibilité neurologique à de très nombreux stimuli.
- Une teneur anormalement élevée de **substance P**, un messager de la douleur dans les muscles. Cette élévation est retrouvée dans le liquide céphalo-rachidien (récupéré par ponction lombaire).
- Un excès de glutamate, un neurotransmetteur qui déclenche l'activité du récepteur NMDA, système cérébral responsable de la perception centrale de la douleur. L'importance de l'augmentation du glutamate est aussi corrélée à l'intensité de la douleur.
- Une baisse de neurotransmetteurs : la sérotonine, impliquée dans le contrôle pulsionnel, et la dopamine, dans l'humeur et nécessaire à la sécrétion des endorphines, responsables de l'état de bien-être et analgésiques (comme la morphine).

- Un terrain génétique de dysfonction sérotoninergique.
- Des marqueurs inflammatoires augmentés dans le sang et dans les muscles.
- Des marqueurs de stress oxydatif augmentés et des antioxydants abaissés dans le sang et dans les muscles. Des biopsies de muscle montrent des altérations des fibres, une dégénérescence et des inflammations.
- La microcirculation est déficiente, d'où une tendance à l'hypoxie des muscles (l'oxygène est indispensable à la combustion du glucose).
- Le contenu des muscles en ATP, la « pile moléculaire », est réduit.
- Les mitochondries, les centrales énergétiques, sont endommagées.
- Des dépôts de lipofuscine, un pigment associé au vieillissement, sont anormalement élevés dans les muscles.
- Les niveaux de protéines nécessaires à la combustion des sucres (glycolyse), à la réparation des fibres, à l'adaptation au stress et à l'inflammation sont réduits.
- Un chercheur et son équipe, en interrompant systématiquement le sommeil de phase 4 chez des sujets jeunes et en bonne santé, ont reproduit les tensions et douleurs musculaires comparables à celles de la fibromyalgie.

Pour en finir avec les accusations d'hystérie !

Que peut-on déduire de tout cela ? Tout d'abord que les patients fibromyalgiques ne sont pas des « hystériques ». Ils sont bel et bien porteurs d'une pathologie organique.

On constate chez eux non seulement une **baisse de la force musculaire**, mais des **altérations de leurs tissus musculaires** qui ne sont plus capables de fabriquer autant d'énergie. Les centrales énergétiques sont altérées et les protéines nécessaires à la production de cette énergie ne sont plus en quantités suffisantes. Leurs tissus sont **épuisés**. Et cela est associé à des phénomènes inflammatoires et oxydatifs – phénomènes qui sont des moteurs de vieillissement – intenses.

Mais ces phénomènes ne sont pas limités aux muscles ; ils se produisent également dans le sang et concernent donc **l'organisme tout entier**.

Par ailleurs, plusieurs mécanismes augmentant la douleur sont détectés. Un mécanisme général, associé à la substance P, véhicule dans les muscles et l'ensemble du corps un message algique. Plusieurs mécanismes cérébraux aiguissent la perception de la douleur : la surexcitation du système NMDA par le glutamate et le manque de sérotonine, de dopamine et, secondairement,

d'endorphines. Tous ces mécanismes combinés concourent à faire des fibromyalgiques des personnes hypersensibles à la douleur.

Une susceptibilité génétique est décelée dans une dysfonction sérotoninergique, causant une tension pulsionnelle élevée. Vous allez voir que cela a pour

effet de conférer à la personne un caractère intense, perfectionniste...

Enfin, les troubles du sommeil, qui devrait être en principe réparateur, contribuent à rendre chroniques les dommages faits aux tissus.

II. LA GRANDE ENQUÊTE SUR LES CAUSES DE LA FIBROMYALGIE

Tous les textes consacrés à la fibromyalgie la déclarent de « cause inconnue ». Mais, en intégrant ce que nous savons des symptômes de la fibromyalgie avec ce qui a été découvert par les récentes études, il est possible de proposer une explication cohérente.

Du stress au *burn out*

La plupart des auteurs affirment que les fibromyalgiques sont **stressés**, ont vécu des épisodes traumatisants, parfois dès l'enfance, et souvent des événements graves avant l'apparition de leur maladie.

Ceci n'est pas étonnant.

Tout stress engendre une **sécrétion de noradrénaline par les glandes surrénales**, qui envoie à tous les tissus des messages de mobilisation destinés à faire face à une menace, qu'elle soit réelle ou supposée : les muscles se contractent, le tube digestif s'agite, la vessie se spasme, les vaisseaux se resserrent, le cœur s'accélère...

C'est exactement ce que l'on constate chez les fibromyalgiques : des muscles tendus, avec souvent des retentissements tendineux, comme s'ils avaient une « tendinite corps total », des reflux gastro-œsophagiens, une colopathie, une vésicule biliaire spasmée, des irritations de la vessie qui devient sensible, des extrémités froides qui peuvent aller jusqu'au syndrome de Raynaud (des doigts douloureux en particulier quand il fait froid), des palpitations, des extrasystoles...

Nous avons tous ressenti, de manière ponctuelle, de tels symptômes sous l'effet d'une émotion très forte ou d'un choc. Mais l'émotion passée, et le temps plus ou moins long de nous en remettre, nous revenons à la normale.

Dans l'histoire de certains fibromyalgiques, on observe des chocs intenses, des récupérations et un épisode où un nouveau coup les plonge dans un état de tension qui ne les lâche plus.

Dans l'histoire d'autres patients, majoritaires, une montée progressive de tensions dans une situation chroniquement difficile, de travail ou familiale – ou les deux –, à laquelle ils n'arrivent pas à échapper se traduit par leur installation **permanente**.

Cette dernière forme a été décrite pour la première fois chez les *traders* de New York. C'est ce que l'on appelle aussi communément le *burn out*.

Mais pourquoi les douleurs ?

Des muscles spasmés accumulent des résidus du glucose (le carburant qu'ils brûlent) : les lactates. Ils s'accumulent surtout quand le muscle ne reçoit pas assez d'oxygène (combustion dite anaérobie qui par ailleurs fournit très peu d'énergie : 2 ATP seulement contre 38 ATP pour la combustion oxygénée d'une molécule de glucose).

Il est normalement facile de remédier à ces douleurs. Si l'on se masse et se repose, les lactates sont épurés et les douleurs disparaissent.

Mais si le stress ne relâche pas sa mise en tension des muscles, ceux-ci deviennent douloureux, comme s'ils étaient courbatus à long terme (notons qu'il a été démontré que des lactates trop nombreux dans le sang sont un facteur d'anxiété). Par ailleurs, les chercheurs ont découvert dans les muscles des fibromyalgiques des troubles de la microcirculation, ce qui explique que les lactates ne soient pas efficacement évacués.

Lorsque l'on tire trop sur des muscles, on a mal aux tendons qui les relient aux os. Mais, de la même manière, si l'on se repose, la tendinite disparaît. Lorsque les tensions ne faiblissent pas, la tendinite s'installe durablement.

Et ceci d'autant plus que la douleur elle-même est un stress qui contribue à augmenter le resserrement des

muscles. Même la nuit les muscles ne se relâchent plus. Ce qui augmente évidemment aussi les risques d'un sommeil non réparateur.

S'ajoute à cela que les douleurs et la fatigue provoquent une réduction importante des activités physiques. Or les activités physiques :

- Contribuent à un meilleur sommeil,
- Sont vasodilatatrices (la circulation est déjà réduite dans les muscles des fibromyalgiques),
- Sont anti-inflammatoires,
- Sont antioxydantes,
- Ont des effets antalgiques *via* des sécrétions d'endorphines et de sérotonine augmentées et *via* une compétition par les informations sensorielles des messages douloureux.

C'est simple à comprendre : le câblage de la moelle épinière, qui ramène toutes les informations au cerveau, a des capacités limitées. En cas d'inaction, les messages douloureux ont tout le câblage pour eux. En cas de mouvements, leur passage est réduit. Des exemples sont spectaculaires, comme le cas des soldats blessés par un éclat d'obus et qui ne s'en aperçoivent qu'après la fin des combats.

► Quels sont les facteurs de la douleur dans la fibromyalgie ?

- Tensions musculaires,
- Stress, dont stress de la douleur elle-même (substance P, bradykinine),
- Inflammations des muscles, tendons, fascias, muqueuses,
- Inflammation systémique (histamine, prostaglandines, leucotriènes),
- Terrain d'hypersensibilité (HLAB35 et autres),
- Terrain de tension pulsionnelle élevée (sérotonine basse, déséquilibrée ou récepteurs moins fonctionnels),
- Anxiété,
- Dépression et baisse concomitante des endorphines,
- Fatigue, baisse des capacités de réparation même pendant le sommeil,
- Réduction de l'activité (laisse plus de place aux sensations nociceptives).

Un facteur mécanique s'ajoute à ce « cycle infernal » qui ne peut que s'auto-aggraver.

Ce facteur est lié à la noradrénaline. Lorsque la noradrénaline est sécrétée, elle entraîne ces effets : contraction des muscles, agitation du tube digestif et de la vessie,

resserrement des vaisseaux, accélération du cœur... en faisant pénétrer du calcium dans les cellules de ces organes.

Notre système est capable de réguler les entrées de calcium, pour qu'elles ne soient pas excessives, grâce au **magnésium**.

Le magnésium pris en défaut chez les fibromyalgiques

Le magnésium est capable de nous protéger d'une surstimulation par le calcium.

C'est un effet que les pharmacologues appellent « inhibiteur calcique » et qui est utilisé par des médicaments antihypertenseurs, capables de désaspasmer les vaisseaux. Le magnésium devrait donc désaspasmer les muscles, le tube digestif, la vessie, les vaisseaux et calmer le cœur...

Pourquoi ne le fait-il donc pas chez le fibromyalgique ?

Des dizaines d'années d'études sur le stress nous enseignent que lorsque le calcium **rentre** massivement dans les cellules sous l'injonction de la noradrénaline, il **chasse** du magnésium hors de ces cellules.

Celles-ci tentent d'en récupérer le maximum. Mais une partie du magnésium n'est pas récupérée. Son niveau s'élève dans le sang. Comme de très nombreuses cellules laissent échapper du magnésium, son taux dans le sang augmente. Le rein – dont le travail est d'éliminer les déchets finaux du métabolisme et les toxiques et, pour ce qui concerne les molécules utiles comme les acides aminés, les vitamines, les minéraux, de garder des niveaux circulants égaux – excrète le magnésium si sa teneur dans le sang s'élève trop.

Avec le stress, ce mécanisme se solde par une perte quotidienne de magnésium par les urines.

Or les apports alimentaires en magnésium en France sont déjà faibles. Les enquêtes enregistrent un apport quotidien d'environ 240 mg alors que les recommandations tournent autour de 400 mg.

Résultat : les personnes soumises au stress enregistrent une déficience en magnésium plus élevée que la normale ; les fibromyalgiques, hyperstressés ou stressés à long terme, encore davantage.

Or, cette carence en magnésium :

- Amplifie fortement les effets de la noradrénaline, puisque pour le même stress, en situation de manque

de magnésium, il va entrer plus de calcium dans les cellules, d'où une aggravation des spasmes, qu'ils soient musculaires, digestifs, vésicaux ou vasculaires.

- Produit un état algique car le magnésium est un inhibiteur des médiateurs de la douleur comme la substance P, comme, dans le cerveau, du récepteur NMDA, tous les deux impliqués dans la fibromyalgie.
- Favorise les troubles du sommeil et l'anxiété, le magnésium ayant des effets sur le récepteur du GABA nécessaire à l'endormissement et le principal neurotransmetteur anti-anxiété.
- Augmente l'état inflammatoire, par plusieurs mécanismes, dont une entrée excessive de fer dans les cellules retrouvé aussi dans la fibromyalgie.
- Est une cause reconnue de migraines, souvent présentes dans la fibromyalgie.
- Réduit la circulation et donc l'oxygénation des tissus : muscles, extrémités.
- Induit une fatigue intense car le magnésium est la clé qui permet, à toutes les étapes, la production d'énergie sous forme d'ATP.

Est-ce que cela ne commence pas à devenir cohérent ?

Les fibromyalgiques connaissent tous des épisodes de stress importants répétés ou de stress chronique – abus sexuels, conflits familiaux, harcèlement au travail, accidents, opérations chirurgicales, surmenage... – ce qui entraîne une **déperdition profonde de magnésium**, responsable de l'amplification et de la chronicisation des spasmes et des douleurs musculaires, des troubles digestifs, vésicaux, vasculaires, cardiaques, mais aussi de l'inflammation, de l'anxiété, de la fatigue et des troubles du sommeil, qui eux-mêmes empêchent la réparation des tissus et des organes.

On savait que des stress aigus ou une attaque de panique peuvent tétaniser tous les muscles d'une personne, ce que l'on a d'ailleurs appelé une **crise de tétanie**. Mais on n'avait pas réalisé jusqu'à présent que des stress chroniques ou répétés peuvent induire une fibromyalgie qui est, de fait, **une tétanie « bas bruit », chronique**.

Ensuite, il est simple de comprendre que, si une personne est épuisée, endolorie de partout et dans un état inflammatoire généralisé, tous les systèmes soient défaillants.

Un cerveau dont les neurones disposent de moins d'énergie ne peut pas permettre autant de concentration, de capacités de mémorisation, de bonne humeur que si les neurones disposent de l'ATP nécessaire.

Le fibromyalgique présente donc forcément un fléchissement cognitif et une tendance dépressive.

Des globules blancs qui manquent d'énergie ne peuvent pas fabriquer autant d'anticorps et se battre contre les virus et les bactéries que chez une personne en pleine forme. Le fibromyalgique est donc vulnérable aux infections, au point que l'on a pensé pendant des dizaines d'années qu'il s'agissait d'un syndrome de fatigue « post-infectieuse ».

D'ailleurs, tous les trois mois un papier sortait pour dire qu'on en avait trouvé LA cause : chaque fois telle bactérie, tel virus ou le candida, devenait LA cause de la fibromyalgie... Ce qui n'exclut pas qu'une infection sévère ou la fatigue contribue à la décompensation de la pathologie, qui n'est pas, comme vous l'avez compris, infectieuse au départ.

De la même façon, les fibromyalgiques disposent de moins d'énergie pour détoxifier et beaucoup d'entre eux sont hypersensibles aux polluants, qui peuvent contribuer à aggraver leurs problèmes.

Sans une clarification sur ce qui se passe, il n'est pas possible d'aborder la fibromyalgie autrement que de manière symptomatique et de mettre la personne sous antalgiques, décontracturants et psychotropes qui ne corrigent pas ses déficits, ne luttent pas contre l'inflammation et ne la renforcent pas par rapport à ses vulnérabilités.

Mais pourquoi donc n'a-t-on pas compris plus tôt la fibromyalgie ?

La première raison est l'ignorance des fonctions du magnésium, qui est un minéral associé par deux fonctions majeures à la survie : la **production de l'énergie** (l'ATP) – toutes les étapes qui mènent du glucose ou des acides gras à l'ATP sont catalysées par le magnésium – et la **modulation des stress de tous ordres** qui sont de gros consommateurs d'énergie. L'énergie est indispensable à la vie.

D'un côté le magnésium la produit, de l'autre il l'épargne dans les situations difficiles. Si l'on en manque trop, on n'a plus assez de moyens pour s'adapter. La machine cale.

Par ailleurs, le manque de magnésium a des effets pro-inflammatoires, algiques, anxiogènes et perturbateurs du sommeil... et comme nous l'avons vu, le stress entraîne une déperdition du magnésium, ce qui génère une spirale d'auto-aggravation, ou « cercle vicieux » du stress.

Ces connaissances permettraient de mieux comprendre comment le stress – comme on le constate tous les jours – engendre des pathologies organiques. On a même

découvert récemment que le stress accélérât la vitesse de raccourcissement des télomères, ces petits capuchons des chromosomes, ce qui objective une accélération des phénomènes du vieillissement.

Les fibromyalgiques ne veulent surtout pas être considérés comme des hystériques, ceci d'autant moins qu'ils sont effectivement vraiment très malades et qu'ils ont besoin d'être pris en charge. Ils ont donc une grande réticence à accepter les facteurs psychologiques de leur pathologie. Mais qu'ils se rassurent : nous allons voir que même les facteurs de stress ont une base génétique.

Par ailleurs, les médecins ont tendance à préférer une pathologie « rhumatismale » ou « neurologique », que l'on puisse traiter par des médicaments, à une pathologie multidimensionnelle relevant d'une prise en charge globale plus coûteuse en temps.

Mais en réalité aucune approche médicamenteuse – le plus souvent une mixture d'antalgiques, somnifères et psychotropes – n'a prouvé son efficacité.

III. EST-CE QUE TOUT LE MONDE PEUT DEVENIR FIBROMYALGIQUE ?

Eh non, ce n'est pas donné à tout le monde...

Les études ont révélé une composante héréditaire, puisque l'incidence peut être beaucoup plus élevée dans certaines familles.

Une étude testant l'intensité des différentes dimensions du stress psychologique chez 127 femmes fibromyalgiques, 57 parents proches et 27 personnes témoins montre que l'intensité des manifestations du stress – par exemple sensibilité interpersonnelle, caractère obsessionnel, somatisation, dépression... – est plus élevée et chez les fibromyalgiques et **chez leurs parents** que chez les témoins.

Nous l'avons tous constaté dans notre entourage : certaines personnes restent très stables dans toute situation ou presque quand d'autres, hypersensibles, sursautent au moindre bruit, sont affectées par tout ce qui se passe, peuvent se « décomposer » de manière imprévisible... Elles naissent ainsi. Ce n'est pas une maladie, mais un « caractère », qui concerne probablement près d'un quart de la population. Un marqueur génétique – découvert par Jean-Georges Henrotte, un pharmacologue français, en collaboration avec le Pr Jean Dausset, prix Nobel – est détectable chez ces personnes (le groupe tissulaire HLA B35) qui retiennent moins bien que les autres le magnésium dans leurs cellules.

Mais il y a autre chose, beaucoup moins connu, même des médecins. Parmi les canaux qui permettent de récupérer dans la cellule le magnésium qui sort sous l'effet du stress, chassé par le calcium, certains, programmés de manière héréditaire dans les gènes de nos parents,

sont moins efficaces que d'autres. C'est le cas de ces porteurs du groupe HLA B35 qui représentent en France **18 % de la population**.

André Mazur, du Centre de recherche en nutrition humaine à Theix/Clermont-Ferrand, a détecté un nombre important d'autres gènes qui rendent plus sensibles au stress.

Chez les personnes dont les cellules recaptent moins bien le magnésium, une quantité ou une intensité de stress plus faible que chez les autres suffit à déclencher des réactions spastiques des muscles, des organes et des vaisseaux plus importantes. Le stress les fatigue plus et a des conséquences physiques et psychologiques plus sérieuses.

Les fibromyalgiques présentent donc le plus souvent une hypersensibilité au stress... Mais cela ne suffit pas pour expliquer la fibromyalgie. On compte autour de 25 % de la population hypersensible au stress et seulement 2 % de la population fibromyalgique.

Un autre terrain génétique est très souvent retrouvé chez les fibromyalgiques, celui d'une dysfonction du système de la **sérotonine**, le neurotransmetteur qui contrôle les pulsions, entraînant :

- Une tension intérieure,
- De l'impatience,
- De l'intolérance aux frustrations,
- Un mal-être,
- De l'anxiété,
- Une vulnérabilité à la dépression,

- De l'impulsivité,
- Une tendance aux extrêmes,
- Du perfectionnisme,
- Des exigences élevées.

Ce dysfonctionnement est également associé à une attitude pour le sucré, l'alcool et le tabac (puissant aggravateur du risque et de la sévérité d'une fibromyalgie), consommés comme des « psychotropes inconscients » du fait de leurs effets sérotoninergiques. Je vous invite à vous reporter au *Dossier de Santé & Nutrition* consacré à ce sujet, « Pour l'abolition de l'esclavage... au sucre » (n°46).

De plus, il s'avère que la sérotonine joue aussi un rôle dans la perception de la douleur et dans la qualité du sommeil.

Mais que vient donc faire la sérotonine dans la fibromyalgie ?

Premier point très important : quand on a ce caractère intense, impatient, exigeant, on conduit, que ce soit sur la route ou dans la vie, à toute allure. C'est physiquement fatiguant, cela épuise les neurones de l'attention, et mène à la déprime. Si on ajoute à cela l'impulsivité, parfois le sucre et l'alcool qui réduisent les capacités de concentration, on constate que les risques d'accident de tous ordres augmentent fortement.

Cerise sur le gâteau : les tensions et conflits avec l'entourage, qu'il soit familial ou professionnel, s'en ressentent.

Deuxième point : de nombreux fibromyalgiques gèrent cette sur-énergie, avec laquelle ils sont nés, de manière positive et se surinvestissent dans leurs activités, qu'elles soient familiales, professionnelles ou autres. Ils prennent tout sur leur dos, en « font trop » et, emportés dans leur dynamique hyper-généreuse, aiguillés par leur perfectionnisme, coincés par les attentes qu'ils ont engendrées dans leur entourage, ne s'accordent pas le repos proportionnel à leurs efforts.

Les femmes sont sept fois plus touchées que les hommes pour des raisons non élucidées. Mais il y a fort à parier que leur double charge, au travail et à la maison, y est pour quelque chose.

Quand elles sont fatiguées, quand elles en ont « plein le dos », elles ne se mettent pas en arrêt de travail, elles ne s'écoulent pas, elles persistent... et ceci, jusqu'à ce que la machine tombe en panne et les oblige à s'arrêter.

On ne peut pas être, de mon point de vue, fibromyalgique sans cette dimension perfectionniste, inscrite dans le disque dur des gènes.

J'ai pu le vérifier auprès de centaines de fibromyalgiques que j'ai rencontrés, soit en consultation, soit aux thermes d'Allevard où j'ai créé, à l'invitation de son directeur Thierry Thomas, la cure *Fibromyalgie et Nutrithérapie*.

D'ailleurs, si je me suis intéressé depuis plusieurs dizaines d'années à la fibromyalgie et que j'ai co-écrit en 2011 un livre à son sujet (*Fibromyalgie, un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être*, éditions Thierry Souccar), c'est que, pour tout vous dire, ayant hérité de mes parents le « profil », j'ai flirté plusieurs fois avec elle.

► Vous reconnaissez-vous ?

- Impatience (oralité, libido...), agitation,
- Dans l'excès (gestes, paroles, émotions, surinvestissements dans le travail ou dans n'importe quelle dimension de la vie...),
- Difficulté à accepter des contraintes,
- Irritabilité,
- À l'extrême : agressivité, tendance aux conflits, hyperactivité.

Impulsivité

- Passages à l'acte,
- Colères,
- Tendances aux accidents,
- Comportements violents.

Tendance obsessionnelle

- Exigences élevées par rapport à soi et aux autres,
- Attentes importantes,
- Perfectionnisme,
- À l'extrême, TOC (troubles obsessionnels compulsifs).

Anxiété

- Insécurité,
- Conduites contre-phobiques (prise de risques excessives),
- Attaques de panique ou phobies.

Insomnie

- Difficultés d'endormissement.

Tendance aux dépendances

- Attirance pour le sucré, les féculents, le chocolat,
- Hyperphagie, surpoids,
- Affective,
- Sport à l'extrême,
- Travail (« workaholisme »),
- À l'extrême : alcool, tabac, drogue.

IV. LES 20 MESURES POUR SORTIR DU CERCLE VICIEUX

1. Dédramatiser

« C'est une maladie qu'on ne comprend pas... » ; « c'est chronique, on n'en guérit pas... »

Voilà ce qu'on a mis dans la tête des fibromyalgiques. Or, si vous m'avez bien suivi, tout cela est FAUX. Il s'agit tout simplement d'un épuisement sous l'effet de stress multiples ou très prolongés, sur un terrain particulier.

Tout le monde ressent des tensions dans le cou, dans le dos, des douleurs ici et là... La chose a, en effet, dans ce cas, pris des proportions extrêmes et a produit des dégâts inflammatoires et même dégénératifs.

Mais si l'on sort du « brouillard » dans lequel cette pathologie invalidante est encore plongée, le traitement de chaque dimension du problème est tout à fait possible et un(e) fibromyalgique **se répare**.

Il s'agit donc, pour commencer, de rassurer la personne, de dédramatiser et de dépsychiatriser, car même si on parle de maladie rhumatismale, ces personnes sont pratiquement toutes mises sous psychotropes, la plupart du temps inappropriés, même s'ils sont sérotoninergiques.

2. Prendre de « bonnes drogues » pour mieux gérer la tension pulsionnelle élevée

Nous avons décrit dans le dossier *Pour l'abolition de l'esclavage... au sucre* une approche globale de dysfonction sérotoninergique et de la tension pulsionnelle élevée qui est nécessairement impliquée dans la genèse de la fibromyalgie.

J'en rappelle ici les grandes lignes :

- Réduction de la consommation des viandes et des produits laitiers qui deviennent des aliments plaisir à déguster dans des occasions festives (pas plus d'une fois par semaine).
- Aliments riches en acides gras oméga-3 : huile de colza bio en bouteille de verre, petits poissons gras (harengs, maquereaux, sardines, anchois non salés, crus, marinés, vapeur, pochés à feu éteint...).
- Glucides lents à chaque repas : pain semi-complet bio, flocons de céréales (mieux sans gluten), légumineuses

(lentilles, pois, haricots, soja...), tubercules, courges, châtaignes.

- Oléagineux.
- Chocolat noir.
- Cure d'un mois de vitamines B (*B Complex*, Solgar).
- Magnésium à long terme : soit *Magdyn* 1 sachet matin et soir (Bionutrics en France ou Metagenics dans les autres pays), soit *D Stress Booster* 1 stick matin, midi et soir.
- Complexe généraliste sans fer ni cuivre (*Multidyn Senior* en France, *Multigenics Senior* dans les autres pays).
- Nicotinamide : *Nicobion 500*, 1 à 2 comprimés par jour.
- Optimisation du sommeil (voir le *Dossier de Santé & Nutrition* « Débarrassez-vous de vos insomnies », n° 53).
- Natation, bains, douches et autres contacts avec l'eau.
- Sport quotidien.
- Yoga, Qi Gong...
- Méditation.
- Sexualité épanouie.
- Créativité.

3. Remonter l'énergie

Il va de soi que la fibromyalgie étant un épuisement, un *burn out*, le repos est incontournable pour recharger les batteries. Encore mieux, un repos thérapeutique dans le cadre, par exemple, d'une cure thermale en rhumatologie où la personne épuisée peut bénéficier des soins classiques : massages, piscine et baignoire à jets... et d'autres plus centrés sur la fibromyalgie, incluant des outils nutritionnels et de gestion du stress.

De nombreux centres de cure en France accueillent les fibromyalgiques : Aix-les-Bains, Bagnères-de-Bigorre, Bains-les-Bains, Barbotan-les-Thermes, Bourbon-Lancy¹, etc.

1. Liste des centres des cures établie par l'association Fibromyalgie SOS : <http://fibromyalgiesos.fr/rdv2/wp-content/uploads/2016/02/ETS-THERMAUX-FIBRO-2016.pdf>

► Protocole de prise en charge du patient fibromyalgique aux thermes d'Allevard

Cure thermale de rhumatologie (18 jours, sur prescription médicale). Comprend, en général, quatre soins quotidiens déterminés par le médecin thermal en début de séjour.

• **Semaine 1 :**

une conférence (nutrithérapie, alimentation)

+ 2 séances de sophrologie de 90'

+ 1 séance de cohérence cardiaque

• **Semaines 2 et 3 :**

4 séances de groupe de sophrologie intégrative de 90'

+ 2 séances de cohérence cardiaque

+ 3 soins complémentaires quotidiens de relaxation (hammam, bol d'air Jacquier, sauna à infrarouges lointains, magnétothérapie corporelle...)

+ 4 séances de musicothérapie

Pour les personnes ayant déjà effectué une cure, une séance de sophrologie est remplacée par une séance d'Idogo (Qi Gong avec un bâton adapté aux handicaps).

4. Respirer

La plupart des centres de cure thermale se trouvent dans la nature ou à la montagne, où l'air est nettement moins pollué qu'en ville.

La respiration sert avant tout à nous apporter l'oxygène sans lequel nous ne pouvons pas brûler les calories ni fabriquer de l'énergie (l'ATP).

Or, les fibromyalgiques ont des vaisseaux resserrés, ce qui entraîne un manque d'oxygène dans les muscles et les autres tissus. Les études pratiquées sur les muscles révèlent une souffrance des centrales énergétiques, les mitochondries.

Il est donc d'autant plus important de se familiariser avec les techniques de respiration consciente complète qui permettent d'améliorer l'oxygénation. Ceci peut aussi se faire dans le cadre de la pratique du yoga, où la respiration est fondamentale, ou de la sophrologie, puisque le fait de se recentrer sur sa respiration est un outil très efficace de gestion du stress.

► Une méthode de respiration anti-stress

1. Gonflez le ventre, puis le buste au maximum.
2. Relâchez 1/5^e du volume et retenez 5 secondes.
3. Soufflez à fond, chassez le reste d'air en creusant le ventre.
4. Regonflez le ventre, puis le buste au maximum, relâchez, soufflez à fond.
5. Regonflez ventre et buste, relâchez 1/5^e du volume et retenez 10 secondes.
6. Alternez ainsi une respiration complète avec, puis sans rétention.

Progression : retenir jusqu'à 30 secondes.

Ce que vous gagnerez à mieux respirer :

- Meilleure combustion des calories
- Plus d'énergie (cerveau, muscles)
- Meilleur rendement énergétique (plus d'énergie avec moins de calories)
- Contribution à l'équilibre pondéral
- Ralentissement du vieillissement
- Prévention des pathologies liées à l'âge (cardiovasculaires, cérébrales...)
- Outil fondamental de gestion du stress et des tensions
- « Massage interne » (diaphragme, tube digestif...)
- Substitut à dépendances (grignotage, alcool, cigarette...)
- Mieux-être général.

L'appropriation progressive de ces techniques de respiration est incluse dans *Le Parcours Okinawa en 180 vidéos* (avec l'optimisation alimentaire et les outils de gestion du stress) – www.parcours-okinawa.fr

5. Répartissez mieux les calories

Faire un gros repas, c'est fatiguer son système digestif et saturer les centrales énergétiques qui ne peuvent pas tout brûler. Il est donc conseillé de prendre un copieux petit déjeuner protéiné, un déjeuner équilibré en protéines et glucides, un dîner léger à dominante glucidique, qui favorise par ailleurs la production de sérotonine et le sommeil.

6. Adoptez un sommeil réparateur

Le sommeil étant la phase de réparation du corps, et le fibromyalgique souffrant presque toujours de sommeil perturbé et non récupérateur, il y a un travail essentiel à faire pour le restaurer. Je me permets de vous renvoyer au dossier *Débarrassez-vous de vos insomnies* qui traite à fond le sujet.

7. Complémentez-vous en magnésium

Le magnésium est, de toute évidence, le nutriment le plus important pour un fibromyalgique, par sa double « casquette » : 1 – de clé de toutes les étapes permettant la production d'énergie ; 2 – de modulateur de tous les stress.

Par ailleurs, c'est le nutriment qui intervient sur tous les médiateurs de la douleur. Et il contribue fortement à réduire l'inflammation.

Les sources principales de magnésium :

- Céréales semi-complètes,
- Légumineuses et soja,
- Légumes verts,
- Oléagineux,
- Eaux minérales.

Un complément s'impose car, non seulement les fibromyalgiques sont carencés, mais surtout l'alimentation n'apporte techniquement que 120 mg pour 1 000 calories, ce qui ne permet même pas d'atteindre le niveau des apports recommandés.

Dans le cas de la fibromyalgie, je conseille *Magdyn*, le complément le plus dosé disponible (300 mg de magnésium-élément par sachet), associé à de la taurine (Bionutrics en France, Métagenics dans les autres pays).

En cure d'attaque (6 mois en moyenne chez un fibromyalgique) : 1 sachet trois fois par jour dans un jus de fruit frais ou un smoothie bio (bien remuer car, le glycérophosphate étant liposoluble, il se mélange mal et a tendance à rester au fond du verre).

Lorsque les tensions redeviennent supportables et que l'énergie remonte, on peut envisager une dégression progressive à 600 mg par jour (soit 2 sachets de *Magdyn* par jour, soit 3 sticks de *D Stress Booster*).

Mais un arrêt complet risquerait fortement d'être suivi à peu de distance d'une rechute.

8. Appelez le coenzyme Q10 à la rescousse

Dans la phase de « sortie de l'ornière », il est souhaitable de renforcer le magnésium par un autre intervenant important dans les centrales énergétiques, le coenzyme Q10, servant à transporter les électrons et à les condenser dans la « pile » moléculaire, l'ATP, qui nous permet de faire tout ce que nous avons à faire.

Par ailleurs, le coenzyme Q10 est un puissant antioxydant. Des taux circulants élevés sont montrés dans les études éléments pronostiques d'espérance de vie augmentée.

De nombreuses études permettent d'objectiver des gains significatifs d'énergie, de baisse de douleur, y compris des migraines, associés à une restauration du fonctionnement des mitochondries et à une réduction importante des marqueurs de l'inflammation chez les fibromyalgiques avec des suppléments commençant avec 300 mg par jour.

En traitement d'attaque, vous pouvez prendre 1 capsule 3 fois par jour de *Physiomance Q10 oméga-3*, 200 mg (Thérascience).

Il serait souhaitable, afin de renforcer la résistance de la personne, de poursuivre en entretien le coenzyme Q10, ne serait-ce qu'à plus faible dose. Si les résultats apparaissent insuffisants, on peut envisager soit :

- D'augmenter les doses jusqu'à 1 200 mg par jour (il n'y a aucune toxicité observée du coenzyme Q10).
- D'adjoindre d'autres nutriments optimisateurs du fonctionnement des mitochondries, comme l'association N acétyl-carnitine (500 mg) et acide alpha lipoïque (200 mg) – *Mitochondrial Formula* (Smart City).

9. Restaurez une circulation optimale

Le magnésium aide à la relaxation des vaisseaux et à une meilleure circulation nécessaire à la distribution de l'oxygène et des nutriments dans les muscles et les organes.

Mais cela ne suffit pas le plus souvent à restaurer une circulation optimale.

Les aliments riches en nitrates, comme la betterave et les légumes verts, permettent d'augmenter un agent vasodilatateur puissant, l'**oxyde nitrique** (NO°). C'est par ce mécanisme que fonctionnent la Trinitrine, médicament contre l'angine de poitrine, et le Viagra.

Plusieurs études objectivent une amélioration significative par les polyphénols de grenade chez des hommes porteurs d'athérome :

- Du débit sanguin pénien,
- De la fonction érectile,
- De la relaxation des muscles lisses,
- De la fibrose.

Pourquoi ? Parce que ces polyphénols trouvés dans le thé vert, le chocolat noir, les baies rouges et violettes... et la betterave stabilisent et allongent la durée de vie du NO° vasodilatateur.

Faire donc figurer chaque jour dans son menu de la betterave (ou du jus de betterave) et/ou des légumes verts est un atout. La betterave est par ailleurs riche en inuline, un bifidogène qui permet d'améliorer la flore intestinale, un autre point sérieusement altéré chez les fibromyalgiques.

Mais cet effet peut être encore plus puissant avec la prise d'**arginine**, un acide aminé qui se transforme en NO°. Les polyphénols stabilisent le NO° et lui permettent d'agir plus durablement. Leur association améliore la qualité du sperme et, au bout de trois mois, permet de retrouver une fonction érectile normale chez 9 patients sur 10.

De nombreuses études documentent par ailleurs l'efficacité ergogénique de l'arginine, qui protège les mitochondries et augmente l'énergie et les performances chez les sportifs.

À noter que les aliments les plus riches en arginine sont les oléagineux.

À l'inverse, la leucine, présente surtout dans les viandes, les produits laitiers et le maïs, inhibe la formation de NO° à partir de l'arginine et a donc, en plus de ses effets inflammatoires, un effet hypertenseur.

En revanche, il a été démontré depuis longtemps que l'activité physique a des effets vasodilatateurs dans les muscles. Des études ont aussi mis en avant qu'elle augmente la capacité de production de NO°, ceci même chez des personnes touchées par un syndrome métabolique.

Physiomance Vasorix associe de l'arginine, des polyphénols de grenade et de cacao et des antioxydants. 2 à 3 comprimés matin et midi (le soir les polyphénols sont trop dynamisants).

10. Faites une cure de glutamine

Si la personne fibromyalgique présente soit une vulnérabilité aux infections, soit des intolérances alimentaires (liées à une inflammation du tube digestif et une perméabilité anormale), on considérera l'adjonction de glutamine.

En effet la glutamine est le «fuel» privilégié de deux types de cellules, les globules blancs et les entérocytes.

Physiomance Nutristim 1 sachet par jour pendant une cure de 10 jours.

Cette cure peut être renouvelée une fois par mois ou une fois par an (en particulier à l'entrée de l'hiver pour renforcer les défenses anti-infectieuses).

La glutamine est contre-indiquée en cas de cancers.

11. Ne vous brûlez plus et apprenez à durer

Attention au perfectionnisme, au surinvestissement, aux exigences, à l'impatience !

Combien de fois ai-je vu des fibromyalgiques remontés à bloc, repartir dans un emploi du temps invraisemblable ?

La palme revient à un patient qui menait de front trois métiers : journaliste, directeur de club sportif et chargé de mission dans un ministère !

Je le suivais avant qu'il ne fasse sa fibromyalgie et lui conseillais de prendre des vacances. « Des vacances, vous n'y pensez pas. Si je m'allonge, je ne me relève pas ! » La maladie l'a allongé pour de bon et cela n'a pas été facile de le remonter.

Mais, à peine remis sur pieds, il s'est relâissé capter par l'engrenage.

Nous l'avons vu, un fibromyalgique est une personne née avec une forte tension pulsionnelle, un «drive» comme disent les Anglo-Saxons. Leur sur-énergie les mène à un surrégime qui est aussi, il faut bien le dire, valorisé par notre société du « toujours plus »... même si c'est aux dépens de la santé et pour finir brisé. Il y a bien une addiction au travail, bien nommée *workaholism* par les Américains.

Au-delà des réglages de la sérotonine que nous avons vus plus haut, il est aussi important de proposer aux patients une réflexion, éventuellement accompagnée par un thérapeute, sur leurs choix de vie.

12. Refaire le plein de bien-être

Le repos, les cures, les massages et la prise progressive des activités physiques qui sont antalgiques remettent sur la voie d'un mieux-être, ainsi que la sexualité, efficace pourvoyeuse d'endorphines.

Mais s'il y a une dimension dépressive, il faut envisager une cure courte de Tyrosine, un antidépresseur nutritionnel puissant.

La Tyrosine augmente la capacité à réagir à des stress même dans des situations très difficiles, comme l'ont démontré des laboratoires militaires.

C'est d'autant plus intéressant que la Tyrosine est aussi le précurseur de la dopamine, le déclencheur de la sécrétion d'endorphines.

La Tyrosine contribue à lutter contre les douleurs. C'est une option physiologique beaucoup plus appropriée et sans les effets secondaires des antidépresseurs médicamenteux qui bloquent les neurotransmetteurs dans la fente synaptique séparant les neurones, et ne leur permet pas de refaire eux-mêmes le plein de neurotransmetteurs.

Mais chez un patient fibromyalgique épuisé, hypersensible et carencé en magnésium, elle aurait vite fait de le survolter et d'aggraver ses problèmes de sommeil. Il est donc indispensable de ne prendre la Tyrosine qu'après une bonne dizaine de jours de magnésium, ce qui évitera ce survoltage.

Vous pouvez prendre 2 comprimés de *Mc2* (Synergia) 20 minutes avant le petit déjeuner pendant quelques jours seulement, quitte à en reprendre ponctuellement en cas de fléchissement de l'humeur, de la concentration, de la motivation ou une poussée de douleurs.

Par ailleurs, la Tyrosine est efficace sur le syndrome des jambes sans repos.

Contre-indications : hyperthyroïdie, phéochromocytome, mélanome malin.

Précautions d'emploi : prise d'IMAO, arythmie cardiaque.

Dans différentes situations de stress, les laboratoires militaires ont testé les effets de la Tyrosine sur la capacité d'adaptation et l'endurance des soldats avec des résultats positifs.

Afin d'optimiser ces résultats, il est important de ne pas surexciter le récepteur NMDA, du centre cérébral de la douleur. Celui-ci est stimulé par des acides aminés comme le glutamate et l'aspartate.

L'exhausteur de goût présent dans de nombreux produits alimentaires industriels et dans la cuisine asiatique doit donc être évité (demander alors « sans MSG »). De même que des dizaines de médicaments contenant des formes variées de glutamate, par exemple *Dynamisan*.

L'aspartate se trouve dans des sels de magnésium (eh oui !) et dans des remontants, parfois donnés dans l'ignorance à des fibromyalgiques comme le *Sargenor*.

De ce fait l'aspartame, aspartate de phénylalanine, est aussi déconseillé.

13. Ne négligez pas ces autres outils de mieux-être

Toutes les techniques de gestion du stress – relaxation, sophrologie, méditation, en particulier en « pleine conscience », de même que celles qui participent de la rééducation physique comme le yoga, le Qi Gong, le Tai Chi, la méthode Idogo qui est une forme de Qi Gong se pratiquant avec un bâton et qui est facilement accessible aux handicapés, la méthode Feldenkrais, la musicothérapie... – s'avèrent de précieux compléments thérapeutiques.

En revanche, suite à cinq essais randomisés, l'acupuncture ne s'est pas révélée efficace : deux sont négatifs, et les trois autres montrent un effet positif de courte durée.

Étant donné le grand nombre de fibromyalgiques ayant subi des traumatismes importants, le recours à des psychothérapies est souvent indiqué. L'EMDR (désensibilisation et retraitement par mouvement des yeux) est la thérapie qui est la plus recommandée pour surmonter l'impact des traumatismes. Un grand éventail de techniques psychothérapeutiques – plutôt à court-terme – est disponible pour accompagner le développement personnel des fibromyalgiques. Une des techniques les mieux validées est la psychothérapie cognitivo-comportementale.

14. Désenflammez votre organisme

Le stress engendre de l'inflammation par plusieurs mécanismes, dont une entrée excessive de fer dans les cellules provoquée par la noradrénaline.

Un autre mécanisme récemment découvert est une profonde altération de la flore digestive.

Or, un déséquilibre de la flore a des effets pro-inflammatoires non seulement locaux mais sur le système entier.

L'inflammation favorise :

- La douleur,
- La dépression,
- Le stress oxydatif,
- Un vieillissement accéléré.

Il est donc fondamental d'éteindre le feu qui endommage non seulement les muscles mais également les organes internes et le cerveau.

Comment faire ?

Tout d'abord s'orienter vers une alimentation anti-inflammatoire :

- Placer les viandes et les produits laitiers dans les aliments plaisirs à déguster pour une occasion festive.
- Placer les végétaux au centre de l'alimentation, en veillant à associer tous les jours légumineuses et céréales semi-complètes afin d'apporter de quoi avoir suffisamment de protéines.
- Réserver une bonne place aux aliments particulièrement anti-inflammatoires comme les fruits rouges, les baies, le kiwi, les crucifères (choux, choux de Bruxelles, brocolis...), les betteraves, les alliacés (poireau, ail, oignon...), les herbes, le curcuma, le gingembre, le clou de girofle, le chocolat noir, les graines de lin broyées... ainsi qu'aux boissons : thé vert, hibiscus, roïbos, smoothies... plutôt qu'au café.
- Utiliser pour la cuisson de l'huile de l'olive vierge et pour assaisonner un mélange de 2/3 d'huile de lin ou de cameline et 1/3 d'huile de colza ou d'olive (gardée au réfrigérateur).

15. Restaurez une flore durable

Les fibres et les polyphénols vont favoriser une flore anti-inflammatoire. Cet effet peut être amplifié par des aliments lacto-fermentés : choucroute, yaourts au soja au bifidus. Mais au départ il est nécessaire de prévoir une cure de 30 jours de probiotiques (bifidus et lactobacillus), 10 milliards d'UFC par jour, de renouveler des cures de 10 jours chaque mois pendant 3 à 6 mois, avant de passer à un entretien par une cure annuelle.

Mais attention : aucune cure de probiotiques ne sera suivie d'effets durables si on continue à apporter à la flore de la viande qui contient trop de fer, des sucres, des graisses saturées et pas assez de fibres et de polyphénols !

16. Privilégiez les vitamines D et K

Ces deux vitamines ont de puissants effets anti-inflammatoires.

Pour ce qui concerne la vitamine D, les carences et déficits profonds sont très fréquents et semble-t-il encore plus chez les fibromyalgiques. Il faut donc demander un dosage sanguin au médecin, afin de calibrer la durée d'une cure de correction avec des doses de 80 000 UI à 100 000 UI par semaine (vitamine D **sans toluène, un excipient perturbateur endocrinien**). Le relais est pris pendant la mauvaise saison par une supplémentation classique autour de 2 000 UI par jour. Il existe des formes associant vitamines D et K comme *Vitamine D 3 et K2* (Cell'Innov).

De mai à septembre, une exposition de 15 minutes par jour au soleil suffit, sauf chez les personnes âgées dont la peau produit de moins en moins de vitamine D. De 60 à 70 ans, il faut donc prendre 8 mois de supplémentation au lieu de 6. De 70 à 80 ans, 10 mois, et toute l'année après 80 ans.

Attention : un excès de vitamine D peut provoquer des calcifications des tissus mous.

Par ailleurs, la flore produit de la vitamine K.

17. Réduisez l'exposition aux polluants et détoxifiez-vous

Les polluants entraînent des effets pro-inflammatoires. Il existe tout un éventail de mesures qui permettent de réduire votre exposition :

- Choisir une alimentation, des produits ménagers, des vêtements, des matériaux de décoration bio.
- Boire de l'eau minérale en bouteille et placer un filtre à charbon actif sur son robinet d'évier.
- Désodoriser avec des huiles essentielles.
- Ne jamais acheter de voiture, ni diesel, ni neuve (qui met au moins 6 mois à relarguer intensément des polluants).
- Faire changer régulièrement le filtre de l'habitacle de votre voiture.
- Éviter les heures de circulation de pointe et vivre à la campagne plutôt qu'en ville, mais à distance de cultures intensives et d'autoroutes (deux choses qui sont évidemment moins simples à réaliser !).
- Comme il est impossible d'éviter aujourd'hui toute pollution, prendre un complément quotidien comprenant des nutriments qui aident à détoxifier (vitamines antioxydantes, N acétyl-cystéine, sélénium...), inclus dans les nouveaux compléments minéro-vitaminiques (*Multidyn Senior* en France, *Multigenics Senior* dans les autres pays).

Au départ, faire une cure de détoxification plus intense d'une dizaine de jours :

- Suppression complète des protéines animales, des produits laitiers, des produits industriels, du café.
- Alimentation exclusivement bio.
- Boire au moins 1,5 litre de thé vert ou d'infusion (roïbos, hibiscus...) ou de smoothies bio par jour.
- Faire une à deux heures de marche par jour (progressivité en fonction de l'état de fatigue).
- Ajouter soit drainages lymphatiques, soit massages palper rouler, soit sauna à infra-rouges lointains.
- Et un sachet par jour de *Physiomance Détox* (Thérascience) associé à 125 mg de vitamine C toutes les heures.

Une telle cure peut être renouvelée à une fréquence adaptée à l'intensité de l'exposition aux polluants (de une fois par an à une fois par trimestre).

18. Pratiquez une activité physique

Reprendre **progressivement** des activités physiques, mieux, au départ dans l'eau, est une composante fondamentale du traitement, car l'activité physique est :

- Antalgique,
- Vasodilatatrice (améliore la circulation),
- Antioxydante,
- Anti-inflammatoire,
- Stimule la multiplication des centrales énergétiques (les mitochondries),
- Constitue l'un des meilleurs antidépresseurs documentés,
- Contribue à reconstruire la masse musculaire...

Sont particulièrement conseillés :

- Le yoga, le Qi Gong, le tai chi, l'Idogo,
- La natation, la gymnastique dans l'eau, l'aqua-jogging, l'aqua-biking,
- La marche,
- Le vélo ou le rameur d'appartement.

Des dizaines de petits mouvements praticables dans chaque situation de la vie courante sont inclus dans *Le Parcours Okinawa* (www.parcours-okinawa.fr).

Il s'agit chaque jour de progresser un petit peu.

Quand la forme revient, planifier des randonnées, des vacances en montagne, du vélo...

Une des méthodes les plus physiologiques et efficaces pour se remettre en forme est la méthode *Pilates*, inventée par Joseph Pilates, au départ enfant rachitique, atteint de rhumatisme articulaire aigu et affecté par de l'asthme, qui est devenu à 14 ans un athlète accompli. Sa méthode est aujourd'hui accessible sur tous les continents (des salles de gym font faire des séances sans machine, ce qui est déjà bien, mais un studio équipé des machines inventées par Joseph Pilates permet une remise en forme plus complète).

19. À faire si vous souffrez en plus d'occlusion dentaire

Le stress peut entraîner des problèmes de bruxisme (dents serrées en particulier la nuit) et de dysocclusion.

Or, en étudiant des personnes sous traitement orthodontique, on s'est aperçu que les perturbations de

l'occlusion provoquent des sécrétions de substance P, le médiateur de la douleur qui est le plus élevé chez les fibromyalgiques.

Plusieurs auteurs ont confirmé par la suite une fréquence élevée de problèmes de dysocclusion dans la fibromyalgie, créant des déséquilibres posturaux sur l'ensemble du système musculo-squelettique.

Cela peut aller jusqu'à un syndrome algo-dysfonctionnel de l'appareil manducateur appelé en Suisse « myoarthropathie ».

Les remèdes :

- Consulter un ostéopathe.
- Si cela ne suffit pas, rechercher un spécialiste en occlusion dentaire qui s'est aussi intéressé à la posturologie.
- Suivre une kinésithérapie spécialisée.
- Dans certains cas, ainsi que s'il y a bruxisme, une gouttière à garder au moins la nuit.

20. Enfin : reconstruisez-vous

Le repos et l'amélioration du sommeil, la remontée de l'énergie par le magnésium et le coenzyme Q10, la gestion du stress et de la tension pulsionnelle élevée, la lutte contre l'inflammation, un programme de remise en forme progressive, l'optimisation de l'alimentation, la réduction de la charge toxique et la détoxification et, si nécessaire, des interventions en ostéopathie, posturologie, occlusodontologie et psychothérapie... tout cela doit de manière multidimensionnelle et globale, aidant la personne à se reconstruire, tant sur le plan physique et immunitaire que moral...

La Sécurité sociale et les mutuelles devraient s'intéresser à la prise en charge de ce type d'approche globale si elles veulent que les fibromyalgiques ne soient plus un fardeau à vie.

Pour reconstituer ses muscles, ne pas oublier que la synthèse de protéines ne peut pas se faire sans **zinc**, qui est par ailleurs l'élément-clé des défenses immunitaires et un neuroprotecteur majeur.

Il est inclus sous forme de citrate biodisponible dans *Multidyn/Multigenics Senior*.

Pour ce qui est des tendons, il est utile de prendre du **silicium** qui les renforce, formant une sorte de silicone naturel, ce qui solidifie en même temps l'ensemble des tissus conjonctifs (*Dissolvurol* 4 pipettes pendant 1 mois, puis 2).

Les fibromyalgiques, plus que beaucoup d'autres patients, ont tout à gagner à intégrer durablement les outils multidimensionnels de gestion du stress, de la

fatigue et de la douleur. La dimension «éducation thérapeutique» et des outils d'accompagnement sur le long terme sont particulièrement précieux. Les 180 vidéos du *Parcours Okinawa* peuvent être utilisées dans cette optique en complément des consultations et soins des différents intervenants.

Conclusion : Pour une prévention de la fibromyalgie et des conséquences du stress

Le stress étant un phénomène aux proportions épidémiques dans nos sociétés, il serait judicieux, plutôt que d'assister impuissants à l'explosion de la fibromyalgie, de troubles musculo-squelettiques, de colopathies, d'anxiétés, de dépressions, etc., de faire circuler dès l'école les outils simples de gestion qui permettraient de ne pas en arriver là :

- Apprendre à respirer,
- Insérer dans sa journée quelques moments de méditation,
- Se familiariser avec quelques bases de yoga,
- Comprendre l'importance de ponctuer la semaine par des activités physiques,
- Optimiser son sommeil,
- Améliorer son alimentation et ses apports en magnésium,
- Quand on est perturbé, utiliser de « bonnes drogues » comme le chocolat noir, la piscine ou la danse, plutôt que le sucre, l'alcool ou le tabac...

On peut s'approprier à tout âge de tels outils, les rendre automatiques, naturels, pour préserver son équilibre souvent menacé par les contraintes professionnelles et familiales...

Pour donner, il faut avoir.

Quand la santé est perdue, ce sont toutes les autres dimensions de la vie qui en pâtissent.

BIEN À VOUS!

Dr Jean-Paul Curtay

Les notes et nombreuses références de ce dossier sont consultables à l'adresse suivante :
https://www.santenatureinnovation.com/dossiers/01-DSN_55-Fibromyalgie-sources.pdf

Les dossiers de Santé & Nutrition

Les nouveaux traitements naturels validés par la recherche scientifique
Dossier N°55

Conseil rédactionnel : Jean-Marc Dupuis

Mise en page : Isabelle Pillot

Santé Nature Innovation - SNI Editions

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contactez le service client :

par téléphone au +33 (0)1 58 83 50 73

par mail à <http://www.santenatureinnovation.com/contact/>

par courrier à Sercogest - 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France

Courrier : pour contacter nos experts et recevoir leur conseil, écrire à

courrier.dossiers@santenatureinnovation.com

ISSN 2296-7729