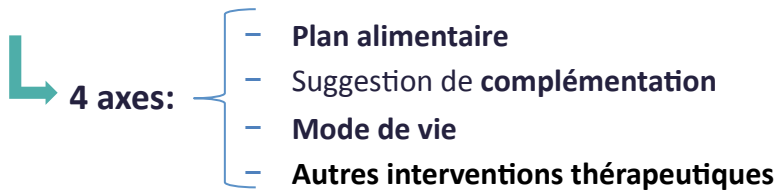


### Consultation

1. **Ecouter !!!**
2. **Rassurer**, dédramatiser  
Expliquer que le traitement de chaque dimension du problème est tout à fait possible.  
Une fibromyalgie se « soigne »!
3. **Revoir questionnaire**  
Sur habitudes alimentaires, hygiène de vie, santé, prise de médicaments / compléments  
... (idéalement envoyé avant) → suggestions éventuellement analyses bio supplémentaires
4. **Recommandation**



**Attention**, chaque personne souffrant de fibromyalgie a des déséquilibres qui lui sont **propres**.

Il est nécessaire de les individualiser, d'**adapter le protocole** en fonction de ses problèmes

### Action sur :

- Stress
- Détox
- Intestin
- Inflammation / Oxydation
- Energie / Optimisation des mitochondries
- Qualité du sommeil

+ Problème(s) spécifique(s) (acidose tissulaire, surpoids, thyroïde, ...)

### 1. Recommandations alimentaires

- Manger **Lentement** et **Mâcher** !
- Répartition des « calories » - **Chronobiologie**
  - Faire un gros repas, c'est fatiguer son système digestif et saturer les mitochondries qui ne peuvent pas tout brûler.
  - Petit déjeuner protéiné copieux, un déjeuner équilibré en protéines et glucides, un souper léger à dominante glucidique (si protéines → végétales), qui favorise la production de sérotonine et le sommeil.
- Alimentation **anti-inflammatoire**
- Eviction du **gluten** et **produits laitiers**
- Eviction du **glutamate** et **aspartame** (restos chinois, additifs...)
- Corriger l'acidose tissulaire: légumes ++++
- Alimentation et mesures **hypotoxiques**
- **Favoriser certains aliments** riches en vitamines, minéraux,...
- Favoriser une alimentation pour une **circulation optimale** (nitrates, polyphénols, antioxydants,...)

### 2. Mode de vie

- Optimisation du **sommeil**
  - Le sommeil étant la phase de réparation du corps, et le fibromyalgique souffre presque toujours de sommeil perturbé et non récupérateur.
- Le **repos** est incontournable pour recharger les batteries
- Gestion du **stress**
  - Yoga, Qi Gong..., Méditation, Sexualité épanouie, Créativité.
  - Bains, douches et autres contacts avec l'eau
- **Respiration**
  - 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. De plus, les muscles révèlent une souffrance des mitochondries.
- **Activité physique DOUCE et ADAPTEE** et idéalement aérobie
  - Chaque patient FM a besoin d'estimer son propre niveau de tolérance à l'exercice (intensité, durée, fréquence et progressivité).
  - Important de garder une notion de plaisir du mouvement
  - Eviter les micro-traumatismes musculaires
  - Activités d'eau (natation, aquagym (douce !),...), marche

### 3. Compléments

#### 1<sup>ère</sup> instance

- Détox
- Magnésium .... **ensuite**
- Intestin / Microbiote / Inflammation / Douleurs : Glutamine, Zinc, Probio, Omega 3, Curcuma
- Vit D3
- (Complexe généraliste)
- + compléments à proposer si autres trouble(s) spécifique(s)

#### Si pas suffisant...

#### 2<sup>ème</sup> instance

- Vit B – 1 mois
- Polyphénols – flavonoïdes
- CoQ10
- Nicotinamide
- Mélatonine si troubles du sommeil persistant
- Glucosamine
- Chondroïtine sulfate
- Si état dépressif: + Tyrosine qq jours

#### Si pas suffisant...

#### 3<sup>ème</sup> instance

- Silicium
- Ac  $\alpha$ -lipoïque (si grosse intoxication métaux lourds, résistance à l'insuline)

### 4. Autres interventions thérapeutiques

- **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.
- **Psychothérapie:** 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 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**.
- **Hypnose**
- **Kinésithérapie**
- ...