



UNION DES NUTRITHÉRAPEUTES
FRANCOPHONES

Commission 'Fibromyalgie'

Mise à jour: 24 Mar 2019

Modifications vs version précédente (Mise à jour 24 mars 2019)

- Ajout de RGPD pour le questionnaire (slide 23)
- Ajout du jeûne de 13h (slide 27)
- Modification de la fiche aliments pro et anti-inflammatoires
 - **Petits poissons gras → ?x/sem dû à la pollution au lieu de 3x : avis UDNF ?**
 - + éviter sel, poivres et épices,... + quelques autres rajouts (slide 28)
- Fiche « Eviter glutamate et aspartame » mise à jour (slide 30)
- Fiche « Mesures hypotoxiques » mise à jour (slide 31)
- Fiche « Aliments riches en... » : ajouts (slide 33)
- Activités physiques: importance du coaching (slides 34-35)
- Fiches des compléments revues (d'autres suggestions ajoutées, correction par rapport aux prises càd prise avec les repas sauf Tyrosine), ajout de certaines CI, précautions (ex Nutrimag → attention Vit D 25 µg), (slides 36-42)

Commission Fibromyalgie - Sommaire

- **La fibromyalgie *en bref***
- **Etiologies**
- **Prise en charge « classique »**
- **Solutions par la nutrithérapie et autres interventions non médicales**
 - Approche en consultation
 - Recommandations alimentaires
 - Mode de vie
 - Suggestions de complémentation
 - Autres interventions thérapeutiques
- **Quelques Suggestions Bibliographiques**
- **Commission Fibromyalgie – Plan action '18**

Sources

- Revue littérature
- JP Curtay - CFNA
- CERDEN
- Dr Oliver Coudron (SIIN)
- Dr Louis Frédéric (CHC)
- Expériences personnelles

La fibromyalgie *en bref*

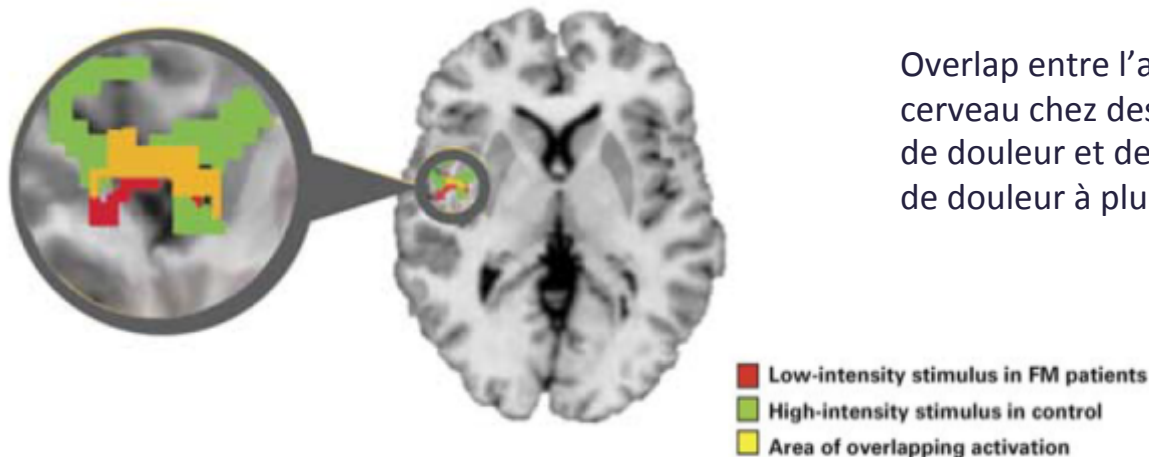
Qu'est-ce que la fibromyalgie?

- Le terme fibromyalgie est dérivé du grec et signifie **douleur** (*algos*) des tissus **fibreux** (*fibro*) et des **muscles** (*myo*).
- Maladie reconnue depuis 1992 par l'OMS comme une **maladie chronique rhumatismale extra articulaire** qui affecte l'appareil locomoteur.
 - Elle ne doit en aucun cas être confondue avec l'arthrite.
- Elle est caractérisée par une **douleur** chronique généralisée des muscles et ligaments, avec souvent des **troubles du sommeil**, de la **fatigue** et, dans près d'un tiers des cas, d'**anxiété** et de **troubles de l'humeur**.

Fibromyalgie, «maladie imaginaire» ou réalité?

- **Mal comprise**
- 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. Elle n'est pas visible, **pas palpable**, souvent les **patients sont qualifiés** de « *fainéants* », de « *lents* », voire de « *menteurs* » ou encore de personnes « *à l'état mental faible* ».
- Vraie souffrance, au point parfois d'être contraints d'abandonner leur travail et de réduire leur mobilité.

Functional magnetic resonance image (fMRI)



Les douleurs perçues sont réelles !!!

Overlap entre l'activation de certaines régions du cerveau chez des FM recevant de faibles stimuli de douleur et des contrôles recevant des stimuli de douleur à plus fortes intensités

Qui sont les fibromyalgiques?

- *Il s'agit souvent de personnes **hyperactives**.*
 - Elles s'agitent en tous sens pour tenter d'apaiser une anxiété latente qui les envahit dans les moments de calme et de détente.
- *Cette anxiété est nourrie par un état quasi permanent **d'hypervigilance amplifiée** par une **hypersensibilité** à l'environnement, et une réaction souvent disproportionnée aux stimuli qui en émanent. Leur acuité sensorielle est supérieure à la moyenne. Les personnes sont très sensibles aux bruits, à la lumière, aux odeurs..., et y réagissent violemment.*
- *Ces personnes ont tendance à **dépasser leurs limites**, à se surpasser en permanence, car elles ont pour elles-mêmes un désir d'exigence extrême. Leur quête de perfection est insatiable.*

Prévalence

- Touche entre 2 et 6% de la population dans les pays industrialisés.
 - **200.000** à **300.000** personnes (2 à 3% de la population) sont touchées en Belgique¹
 - 30.000 à 50.000 à Bruxelles¹
- Touche principalement les femmes (9 femmes pour 1 homme).
- La maladie apparait souvent entre 30 à 60 ans

¹ Parlement francophone bruxellois - Assemblée de la Commission communautaire française – 25 mai 2015 - Docteur Étienne Masquellie

Diagnostic

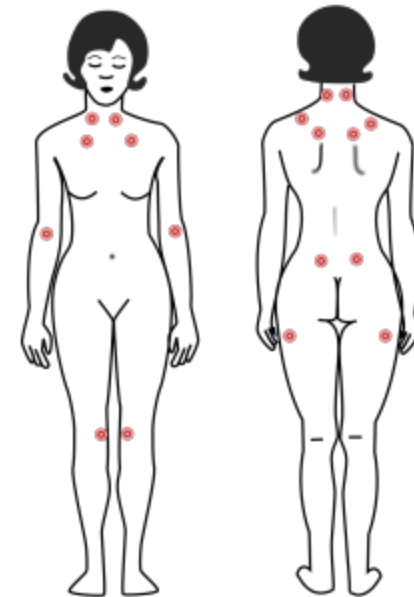


○ Anamnèse

- **Douleur**, localisée ou diffuse dans tout le corps, souvent associée à la **fatigue** et aux **troubles du sommeil** depuis **au moins 3 mois**.
- Les personnes atteintes de cette maladie déclarent souvent en termes généraux qu'elles se sentent totalement endolories et souffrent de partout.

○ Examen clinique

- **L'acupression** : la douleur doit être détectée à **11 des 18 points sensibles**.
- La présence de situations stressantes et/ou traumatiques doit être prise en compte.
- Autres symptômes secondaires doivent être identifiés

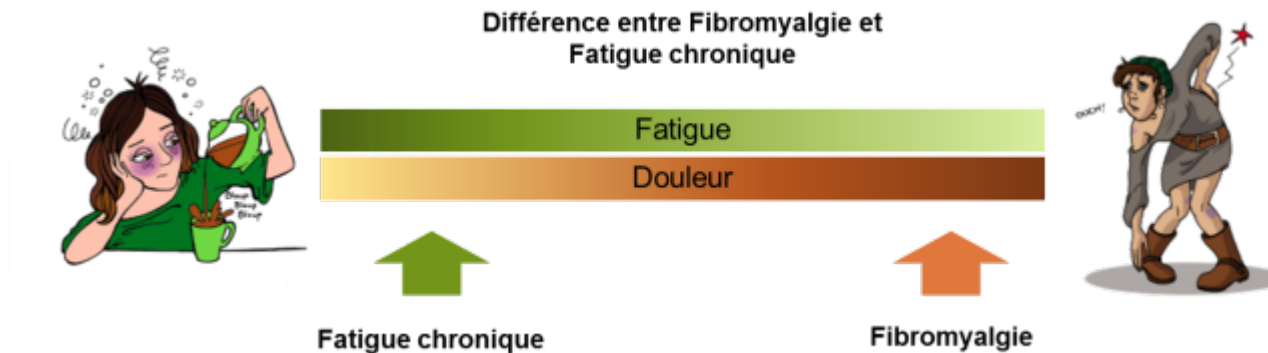


Autres Symptômes secondaires possibles

- Troubles du **sommeil**, comme l'insomnie et la fatigue matinale
- Troubles **psychologiques**: altération de l'humeur, anxiété, dépression, crises de panique, hypocondrie, inquiétude, stress important
- **Déclins cognitifs** précoces: problèmes de mémoire et confusion
- Troubles **digestifs**: colopathie, reflux gastro-oesophagiques, intolérances alimentaires, nausées, diarrhée, constipation, météorisme (présence de gaz dans l'intestin, entraînant un gonflement de celui-ci)
- Perturbations **cardiovasculaire**: tachycardie, céphalée ou maux de tête, syndrome de Raynaud
- Picotements et **engourdissements** des membres
- **Photophobie** et sécheresse des muqueuses
- Affections **cutanées**
- **Acouphènes** et vertiges
- Troubles **urinaires** (cystite à urines claires), douleur pelvienne chronique, dysménorrhée
- **Vulnérabilité aux infections**
- **Syndrome des jambes sans repos**
- **Sensations de brûlures** dans tout le corps
- ...

Diagnostic différentiel

- On associe souvent à la fibromyalgie au syndrome de **fatigue chronique**.



- Autres pathologies à exclure :
 - Polyarthrite
 - Sclérose en plaques
 - Maladies musculaires ou déformation osseuse
 - Maladie de Lyme
 - Hypothyroïdie
 - Tumeurs
 - Hypercalcémie
 - Carence en vitamine D

Etiologies

Causes

« Les causes sont encore **difficiles à identifier**. L'appareil locomoteur est perturbé; c'est une dérégulation du système de la douleur qui pose problème. Ce que l'on sait, c'est que les **causes sont souvent multifactorielles**. Elles s'additionnent. Cela peut être un traumatisme physique ou émotionnel, une infection, un style de vie hyperactif,... Il peut aussi y avoir un terrain génétique, une prédisposition familiale.... »

(Dr Masquelier, chef de clinique à Mont-Godinne et à Saint-Luc)

Causes difficiles à identifier
→ Hypothèses



Fibromyalgia: A Critical and Comprehensive Review

Andrea T. Borchers¹ · M. Eric Gershwin¹

sociated with, or presenting as, a small fiber neuropathy.

Overall, **no candidate gene has been consistently associated with FMS**. This is probably due to the small sample size in most of the studies to date, but may also be due to the failure to consider gene-gene and gene-environment interactions, which may be very strong determinants of the genetic risk of FMS conferred by a single SNP [471, 472]. But, most importantly, a detected associations in independent cohorts highlight two issues. (1) **If there is a genetic component to FMS, it most likely involves multiple genes**, each of which individually makes only a small contribution. (2) The data strongly suggest that FMS is a **heterogeneous syndrome** not only in **its clinical presentation and comorbidities**, but **also genetically**. Hence, efforts should be made to identify more homogeneous patient groups (e.g., those with reduced ENFD, or elevated peripheral concentrations of inflammatory cytokines and other markers of inflammation; or those with clear evidence of HPA axis hypoactivity or hyperactivity) before attempting to elucidate the genetic contribution to FMS.

gene expression in carriers of the C allele [478]. In a pilot study, it was recently shown that **the genome-wide methylation pattern** differed significantly between women with FMS and healthy controls [479]. **Of 69 differentially methylated sites, 63 showed a higher degree of methylation in FMS patients**. The involved genes included many with potential relevance to FMS because **their products play a role in muscle contraction, muscle maturation, neuronal function, inflammatory processes, and response to oxidative stress**. In addition, women with FMS had a significantly **higher frequency of micronuclei**, a measure of **chromosomal abnormalities**, which may arise from **histone alterations**.



REVIEW

Korean J Intern Med 2017;32:984-993
https://doi.org/10.3904/kjim.2016.207



New insights into the genetics of fibromyalgia

Dong-Jin Park and Shin-Seok Lee

Table 1. Candidate genes in the pathogenesis of FM

Affected system	Genes	Effect in FM	Reference	
Serotonergic	T102C in 5-HT _{2A} receptor gene	Development of FM and psychiatric symptoms Anxiety-related traits	[33-35]	
	5-HTT promoter region (5-HTTLPR)		[39,40]	
	5-HTT promoter region (5-HTTLPR)		[40]	
Catecholaminergic	R5480 of COMT gene	Development of FM and increased pain severity More maladaptive coping and pain	[48,51,53]	
	ACCG haplotype of COMT gene		[49,50,52]	
	Other COMT genes		[54]	
Dopaminergic	DRD ₄ exon3 repeat polymorphism	Development of FM and increased pain severity	[50,53]	
			[54]	
Other	SCN _{9A} gene (encoded in DRG) TRPV ₂ and TRPV ₃ genes	Development of FM and pain sensitivity	[49,55]	
			Development of FM and severe symptoms in FM patients	[58]
				Development of and some psychological symptoms in FM patients
NO metabolism	GCH1 haplotypes	Development of FM and pain sensitivity	[67]	
Adrenergic receptors	AR gene	Development of FM and different domains of FM symptoms	[79]	
Neuroplastic pathways	BDNF-NTRK ₃ -CREB ₁ pathways	Development of FM and symptoms in patients	Unpublished data	

Mosaïque d'hypothèses physiopathologiques interconnectées



Facteurs aggravants

- Effort physique excessif par rapport au niveau de condition physique
- Manque d'exercice physique entraînant un déconditionnement physique
- Trauma physique
- Stress mental, dépression (travail, chômage)
- Climat humide, froid
- Facteur ergonomique au travail
- Hypermobilité articulaire
- Difformité musculo-squelettique (scoliose, inégalité longueurs des membres inférieurs)
- ...

Carences nutritionnelles et FM

Référence
intéressante

EDITORIAL

Special Focus Issue: Pain Management in Fibromyalgia

The role of diet in the treatment of fibromyalgia

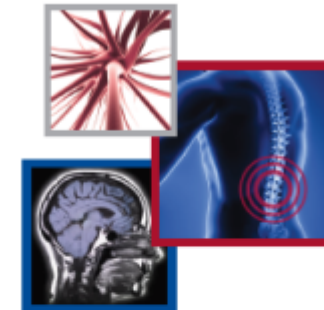


Kathleen Holton*

“...good biological plausibility exists for how dietary excitotoxins may be leading to increased symptom occurrence in fibromyalgia.”

First draft submitted: 7 April 2016; Accepted for publication: 13 May 2016; Published online: 14 June 2016

Pain Management



Carences nutritionnelles et FM

- Revue de toutes les études de 1994 à Mars 2017 (5 RTCs et 40 études observ) et Méta-analyse
 - Vit A, B1, B9, B12, C, D, E
 - Ca, Cu, Fe, Ferritine, I, Mg, Mn, Mo, P, K, Se, Na, Zn



[PLoS One](#), 2017 Apr 28;12(4):e0176631. doi: 10.1371/journal.pone.0176631. eCollection 2017.

Vitamin and mineral status in chronic fatigue syndrome and fibromyalgia syndrome: A systematic review and meta-analysis.

[Joustra ML](#)¹, [Minovic](#)^{1,2,3}, [Janssens KAM](#)¹, [Bakker SJL](#)^{2,3}, [Rosmalen JGM](#)¹.

Author information

Abstract

BACKGROUND: Many chronic fatigue syndrome (CFS) and fibromyalgia syndrome (FMS) patients (35-68%) use nutritional supplements, while it is unclear whether deficiencies in vitamins and minerals contribute to symptoms in these patients. Objectives were (1) to determine vitamin and mineral status in CFS and FMS patients as compared to healthy controls; (2) to investigate the association between vitamin and mineral status and clinical parameters, including symptom severity and quality of life; and (3) to determine the effect of supplementation on clinical parameters.

METHODS: The databases PubMed, EMBASE, Web of Knowledge, and PsycINFO were searched for eligible studies. **Articles published from January 1st 1994 for CFS patients and 1990 for FMS patients till March 1st 2017** were included. Articles were included if the status of one or more vitamins or minerals were reported, or an intervention concerning vitamins or minerals was performed. Two

Peu d'évidence pour supporter l'hypothèse que les carences en vit et minéraux jouent un rôle dans la pathophysiologie du SFC et FM, et que l'utilisation de suppléments est efficace chez ces patients.

pathophysiology of CFS and FMS, and that the use of supplements is effective in these patients.

REGISTRATION: Study methods were documented in an international prospective register of systematic reviews (PROSPERO) protocol, registration number: http://www.crd.york.ac.uk/PROSPERO/display_record.asp?ID=CRD42015032528.

- Difficile de tirer des conclusions due faible qualité et hétérogénéité considérable dans la plupart des études

Prise en charge « classique »

Traitements « classiques »

- Faute d'avoir identifié l'origine de la fibromyalgie, il n'existe **pas de traitement curatif**, mais des traitements **symptomatiques non spécifiques**.
 - Les **antalgiques** (sur 60 % des ordonnances) : le *paracétamol* (antalgique de pallier I) et similaires sont "habituellement inactifs sur la douleur", d'où la prescription fréquente de *tramadol* (pallier II), voire de *morphine*.
 - Les **antidépresseurs** (sur 40 % des ordonnances des généralistes, 30 % des rhumatologues) : ils sont prescrits pour leurs effets sur la douleur et le sommeil plutôt que pour leur action sur les troubles dépressifs
 - Les **anxiolytiques** et **somnifères** (prescrits dans près de 30 % des cas) : ils auraient une action sur les tensions musculaires et l'insomnie
 - Les **antiépileptiques** (sur 18 à 25 % des ordonnances) : ils sont également utilisés "à visée antalgique".
- Approches non médicamenteuses
 - Les **psychothérapies** (comprenant également psychothérapie de soutien, thérapie cognitive, thérapie cognitivo-comportementale...), la **kinésithérapie**, la rééducation et les **massages**.
 - **L'hypnose**, **l'acupuncture**, la **sophrologie** et autres techniques de **relaxation** sont également utilisés

Solutions par la nutrithérapie et autres interventions non médicales

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 (Attention RGPD)**
Sur habitudes alimentaires, hygiène de vie, santé, prise de médicaments / compléments ... (idéalement envoyé avant) → suggestions éventuellement analyses bio supplémentaires
4. **Recommandation**
↳ **3 axes:**
 - Plan alimentaire
 - Suggestion de **complémentation**
 - **Mode de vie**+ **Autres disciplines !!!**

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, ...)



Analyses biologiques complémentaires à proposer éventuellement

Attention, une bonne anamnèse évite généralement les analyses bio complémentaires, **souvent coûteuses**

- **Y a-t-il un déficit micronutritionnel ?**
 - **Fer/Ferritine**: Lien entre taux de ferritine < 50 ng/ml et risque 6,5 x supérieur à développer une FM. Le fer est aussi important dans la fabrication des NT et intervient dans la mitochondrie.
 - **Zn**: participe à la protection du SNC. Il est impliqué dans la synthèse des NT, la régulation de l'inflammation, la gestion du stress oxydant, le bon équilibre des membranes cellulaires.. Dans la FM, le statut biologique en Zn a été évalué et est diminué par rapport aux sujets sains.
 - **Mg érythrocytaire**: Un taux de Mg < à la normale semble fréquent chez les personnes atteintes de FM or le Mg intervient dans la perception à la douleur.
 - **Vitamine D**: Des récepteurs à la vit D sont présents dans le SNC. La vit D a un rôle dans le vieillissement cérébral, dans l'humeur, dans l'anxiété et la dépression. Les fibromyalgiques avec un taux de vit D bas ont des troubles de l'humeur. Rôle important dans le SNC et pourrait être impliqué dans la perception des voies de la douleur. Une carence en vit D amplifie la douleur chronique.
- **Y a-t-il une inflammation de bas grade ?**
 - Rôle des processus inflammatoires dans les symptômes de la FM et notamment la perception de la douleur et de la fatigue. Un bruit de fond inflammatoire augmente la douleur.
 - **CRP Us**: lien entre la CRP Us, l'inflammation et les MCV. Une élévation de la CRP au cours d'une FM peut être un indicateur de risque accru d'évolution des pathologies cardio-vasculaires.

Analyses biologiques complémentaires à proposer éventuellement

- **Y a-t-il un déséquilibre des AG ?**
 - Il y a un lien entre **AA/EPA** biologique et dépression des les syndromes de fatigue chronique et FM.
 - Un défaut d'EPA est associé dans la FM à une mauvaise régulation ou résolution de l'inflammation, au syndrome de fatigue, aux troubles anxieux et de l'humeur, à une augmentation des perceptions nociceptives.
 - Un défaut de DHA est associé dans la FM à une mauvaise plasticité neuronale, à des phénomènes inflammatoires de bas grade non résolus, à une augmentation des troubles anxieux et dépressifs.
- **Y a-t-il un trouble de la méthylation ?**
 - **B6 / B9 / B12 et/ou homocystéine**: une homocystéine élevée entraine des troubles de l'humeur ainsi qu'une perception exacerbée des voies nociceptives.
- **Y a-t-il un stress oxydatif ?**
 - **Anticorps anti-LDL oxydés**
 - **8 OH-DG**
- **Y a-t-il une dysfonction mitochondriale ?**
 - **CoQ10**: Un statut abaissé en CoQ10 est souvent retrouvé chez les patients douloureux au niveau musculaire ou présentant des symptômes de fatigue chronique.
- **Y a-t-il un trouble des NT ?**
 - **Profil des NT**: La FM serait associée à une altération catécholaminergique et surtout un déficit en dopa avec un sommeil agité, fatigue matinale, troubles dépressifs, troubles de la concentration, syndrome des jambes sans repos

Analyses biologiques complémentaires à proposer éventuellement

- **Y a-t-il une neuroinflammation ?**
 - Sous l'influence des cytokines inflammatoires, des perturbations du métabolisme du tryptophane et de la sérotonine conduisent à une augmentation des métabolites tels que la kynurénine.
 - L'augmentation de cette voie dans un contexte inflammatoire est responsable des troubles de l'humeur, du mal être général, d'une fatigue chronique, d'une augmentation des voies de la douleur, des troubles du sommeil et d'une augmentation de la neurotoxicité et à terme d'un vieillissement accru.
- **Y a-t-il un stress mal géré ?**
 - **Cortisol salivaire**
- **Y a-t-il un trouble de l'écosystème intestinal ?**
 - **LBP/LPS**: Un passage accru du LPS est associé à une intensité de certains symptômes de la FM (dysbiose / leaky gut)
 - **IgG candida**
- **Y a-t-il une intolérance alimentaire ?**
 - Il existe une prévalence plus élevée de la maladie cœliaque chez les FM. Par ailleurs, une sensibilité non cœliaque au gluten semble aussi être associée à une plus forte prévalence de FM (glyadine → zonuline → leaky gut).
 - **Panel IgG**: Une élévation franche de tous les paramètres doit faire évoquer un passage accru d'antigènes alimentaires en association avec un leaky gut.
- **Autres troubles à exclure ?**
 - Thyroïde: TSH, T4 libre, T3 libre.
 - Résistance à l'insuline: glycémie et insulinémie à jeûn, index HOMA
 - ...

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,...)
- **Jeûne de 13h** recommandé entre le repas du soir et le petit déjeuner.

Aliments pro et anti-inflammatoires

Anti-inflammatoires

A favoriser

Aliments riches en oméga 3, AGMI, fibres, polyphénols, vit D et en probiotiques

PLUS DE VEGETAUX – MOINS DE VIANDES !

BIO de préférence !

- Petits poissons gras ???x/sem (harengs, maquereaux, sardines, anchois,...)
- Assaisonnement à base d'huile riche en $\Omega 3$ (colza, noix, *Quintuor*, *Omega Force 3*), graines de lin broyées
- Oléagineux (noisettes, noix, amandes)
- Épices : curcuma, gingembre, curry et clou de girofle
- Cannelle (idéal du Sri Lanka)
- Utilisation d'aromates +++
- Thé vert Matcha, thé vert
- Fruits frais et de saison ++++
- Légumes frais ++++ - en incluant le plus souvent possible soja, légumes racines, betterave, crucifères, alliacés, algues, champignons
- Cuisson à basse température : vapeur, pochage
- Huile olive extra vierge 1^{ère} pression à froid pour la cuisson – pas faire fumer (max 180°C)
- Laits végétaux > laits animaux
- Chocolat noir à min 70%
- Céréales semi-complètes et sans gluten (riz, quinoa, sarrasin, petit épeautre...),
- Légumineuses (lentilles, haricots, pois...),
- Fibres et polyphénols (favorisent une flore anti-inflammatoire). Peut être amplifié par des aliments lacto-fermentés (choucroute, yaourts au soja au bifidus)

Pro-inflammatoires

A éviter

- Acides gras trans -> margarine, viennoiseries, biscuits emballés
- Acides gras saturés -> beurre, fromages, pâtés de porc, saucisses, mayonnaise, peaux de volaille, pâtisseries, huile de palme,...
- Excès d'acides gras $\Omega 6$ -> huile de tournesol, huile de maïs
- Les viandes (pour occasions exceptionnelles)
- Les sucres à IG élevés
- Les produits laitiers
- L'excès d'alcool (préférer le vin rouge)
- La caféine
- Les céréales contenant du gluten
- Le maïs
- Les aliments préparés
- Le sel, poivre et épices agressives

Aliments sans gluten



Les céréales et dérivés* sans gluten

- Amarante
- Arrow-root
- Azukis
- Chanvre
- Châtaigne
- Coco
- Fonio
- Lentilles
- Lupin
- Maïs (oméga-6 → pro-inflammatoire)
- Manioc
- Millet jaune ou brun
- Patate douce
- Pépins de raisin
- Pois chiche
- Pommes de terre
- Quinoa
- Riz
- Sarrasin
- Soja
- Sorgho
- Tapioca
- Teff

Avec gluten

- B. Blé
- A. Avoine **
- S. Seigle
- O. Orge
- K. Kamut**
- E. Epeautre et petit épeautre**

* On peut les retrouver sous forme de céréales entières, flocons, farines, fécules, vermicelles, pâtes,...

- ** souvent bien / mieux tolérés - A supprimer si maladie cœliaque !
- NB: plus de gluten dans avoine et kamut que petit épeautre

Eviction glutamate, aspartame et autres additifs

- **Éviter les ingrédients spécifiques** tels que :
 - le glutamate monosodique (MSG), l'aspartame, l'acésulfame K, nitrate de sodium, benzoate de sodium, sulfites, ...
 - les protéines altérées (comme la gélatine, les protéines hydrolysées, l'extrait de levure autolysée, les concentrés de protéines et les isolats de protéines);
 - Sirop de glucose-fructose, colorants artificiels
- **Rechercher des listes d'ingrédients qui sont courtes**, faciles à lire et n'incluent que des ingrédients qu'il est possible d'ajouter en cuisinant. Eviter :
 - les aliments qui ont, dans leur liste d'ingrédients, des termes tels qu'épices, assaisonnement, arôme et arôme naturel, entre autres, car ils ne sont pas spécifiques et peuvent cacher ces additifs ;
 - les assaisonnements mélangés qui contiennent généralement des exhausteurs de saveur comme le MSG.
- **Éviter le glutamate**
 - Éviter les aliments naturellement riches en glutamate libre, dont la sauce de soja ; les sauces de poisson ; la sauce Worcestershire ; les fromages comme le parmesan.
- **Éviter l'aspartame**
 - Éviter les sodas diète.
 - Éviter la gomme et les menthes pour l'haleine.
 - Vérifier les ingrédients de produits comme le yaourt (yogourt), les céréales et le pain, car des édulcorants artificiels sont couramment ajoutés à de nombreux aliments.
 - L'aspartate se trouve dans certains sels de magnésium.

E1**	indique un colorant
E211	Benzoate de sodium
E251	Nitrate de sodium
E951	Aspartame
E950	Acesulfame K
E621	Glutamate monosodique

Mesures hypotoxiques

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

En cuisine

- **Cuissons** peu agressives (cru, vapeur, wok, marinade, bain marie, poché à feu éteint, four < 180°C, ...)
- Éviter les modes de cuisson à l'origine de toxiques: cuisson au barbecue (→ formation de benzopyrène cancérigène – choisir une bbq verticale), en friture, cuissons avec « brunissage » des aliments (formation de composés complexes entre protéines et sucre : réaction de Maillard), de chauffer les aliments dans les sachets, boîtes en plastiques (migration de phtalates), cuisson dans barquettes, papier alu (transfert de l'aluminium)
- Favoriser les **aliments originels**, c-à-d non préparés (éviter alimentation industrielle, sodas, additifs)
- Choisir alimentation BIO, laver les fruits et légumes
- Boire des **eaux minérales** (idéalement en bouteille, éviter l'eau du robinet)
- Éviter l'alcool et le café
- Attention **métaux lourds** (Cadmium du tabac, Mercure dans poissons prédateurs, Plomb des carafes en cristal, goulot de bouteille, Alu, plomb, Chlore de l'eau du robinet,...)
- **Rincer** la vaisselle (détergents ↑ la perméabilité intestinale)
- Choisir des **ustensiles non polluants** (fonte, verre, terre cuite, céramique, acier inoxydable 18/10)
- Attention à l'**oxydation des aliments** (surtout huiles contenant des acides gras polyinsaturés → très sensibles à l'oxydation comme l'huile de noix, colza, onagre, lin, bourrache) : **abri de la lumière, au sec, contenant en verre, frigo** (pas nécessaire pour huile d'olive). Préférez les petites quantités. N'utilisez que **les huiles bio de 1^{ère} pression à froid**
- Privilégier le **frais (ou congélation)** - Attention aux méthodes de conservation (déshydratés en poudre, conservés par saumurage ou sel de nitrates, chauffage et cuisson à haute t° sous pression (autoclave), boîtes métalliques,...)
- N'acheter aucun produit gras emballé dans du plastique (huiles, margarines, sauces, plats préparés, y compris les conserves de poissons) et encore moins les réchauffer au micro-ondes dans du plastique, car cela rejette des perturbateurs endocriniens

Votre environnement

- Choisir produits ménagers BIO, privilégier le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude
- Choisir des matériaux de décoration / meubles en bois massif, éviter les bois agglomérés, les retardateurs de flammes, le formaldéhyde
- Préférer les vêtements de fibres naturelles (coton, laine, lin, soie). Laver au préalable vos vêtements neufs et laisser aérer au min 3 sem les vêtements qui reviennent du nettoyage à sec
- Choisir des jouets en bois brut, bio avec ecolabel
- Désodoriser avec des huiles essentielles.
- Éviter d'acheter voitures neuves, 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!)
- Veiller à l'aération de son lieu de travail et de son logement (aération de 10 min / j matin et soir quelle soit la maison). Aérer au maximum les logements neufs, les pièces repeintes
- Placer autour de son logement et à l'intérieur le maximum de plantes dépolluantes (lierre, azalée, anthurium, aglaonema, senseveria, chlorophytum, yucca, dieffenbachia, dracaena, plusieurs ficus dont le caoutchouc, tillandsia...)

En plus, optimiser la détox

- Boire min 1,5 l de liquide. Vous pouvez aussi boire des smoothies Bio riches en antioxydants, jus de grenade, de cassis, de canneberge, de cerise, de betterave, de chou kale, du thé vert, du rooibos, des infusions d'hibiscus
- Assiette riche en **antioxydants**. N'oubliez pas les aromates
- Ajouter des drainages lymphatiques, massages palper rouler ou encore des saunas alternés de douches froides
- Pratiquer une activité physique régulière (course, marche, natation, vélo...) 30 minutes trois fois par semaine, mais éviter de le faire en ville aux heures de pointe et aux heures les plus ensoleillées, quand les rayons ultraviolets produisent de l'ozone et d'autres espèces oxydantes

Une circulation optimale

- Les aliments riches en **nitrate**s, comme la betterave et les légumes verts, permettent d'augmenter l'**oxyde nitrique** (NO°) (agent vasodilatateur puissant). C'est par ce mécanisme que fonctionnent la Trinitrine, médicament contre l'angine de poitrine, et le Viagra
 - Note: La betterave est par ailleurs riche en inuline, un bifidogène qui permet d'améliorer la flore intestinale
- Les **polyphénols** : grenade, thé vert, chocolat noir, les baies rouges et violettes... et la betterave stabilisent et allongent la durée de vie du NO° vasodilatateur
- Les **oléagineux**: aliments les plus riches en **arginine**, acide aminé qui se transforme en NO°
- 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
- **Activité physique** a des effets vasodilatateurs au niveau des muscles (augmente la capacité de production de NO°)

Quelques aliments riches en ...

- **Magnésium**: céréales semi-complètes, légumineuses et soja, légumes verts, oléagineux, eaux minérales (comme Hépar, Contrex) ...
- **Calcium**, sans excès de phosphore : sésame, tofu, amandes, cresson, choux, noisettes, figues et oignons séchés, haricots blancs, épinards, fenouil, sardines et harengs avec arêtes (en conserve), saumon, crevettes, moules, eaux minérales, ...
- **Zinc** : huîtres, volailles, poissons, crustacés, foies de volaille, œufs, gingembre,...
- **Sélénium** : noix du Brésil, crustacés, poissons, coquillages, foie, céréales complètes, poivron rouge, cèpe, ail,...
- **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** : pain semi-complet bio, flocons de céréales (mieux sans gluten), légumineuses (lentilles, pois, haricots, soja...), tubercules, courges, châtaignes...
- **CoQ10**: En théorie, l'organisme est en mesure de synthétiser la CoQ10 dont il a besoin et, par conséquent, les apports alimentaires en cette substance représentent une infime proportion des quantités de CoQ10 qui se trouvent dans le corps. Les viandes (bœuf, poulet,...), surtout abats (cœur, reins, foie), le poisson gras (sardines, maquereau, ...) et les huiles de colza, de canola, de soya sont les meilleures sources de CoQ10. Les oléagineux, graines de sésame, œufs bios oméga-3, céréales complètes, légumineuses, légumes verts (épinards, brocolis, avocats, ...) en contiennent aussi.
- **Polyphénols – flavonoïdes**: thé (vert, roïbos, Matcha) ; fruits (++) jus de myrtille, cassis, smoothies de fruits rouges, elixir de grenade) ; légumes ; vins rouge ; chocolat noir

Voir fiche

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
- Coaching – personnalisation et motivation



Activités physiques

- Reprendre **progressivement et de manière régulière** des activités physiques, mieux, au départ dans l'eau, est une composante fondamentale du traitement, car l'activité physique est :
 - Antalgique, vasodilatatrice, antioxydante, anti-inflammatoire, antidépresseur,
 - Stimule la multiplication des mitochondries
 - Contribue à reconstruire la masse musculaire...
- Sont particulièrement **conseillés** :
 - Idéal dans l'eau: natation, gymnastique dans l'eau, aqua-jogging, aqua-biking,
 - *Pilates*
 - La marche
 - Le vélo ou le rameur d'appartement
 - Exercices d'étirements (Yoga)
 - Le Qi Gong, le tai chi, l'Idogo
- **Quand la forme revient**, planifier des randonnées, des vacances en montagne, du vélo...
- **Eviter**
 - Mouvements répétitifs, trop rapides, d'intensité trop élevée
 - Efforts de puissance ou de résistance
 - Positions statiques prolongées
- Importance d'un « **COACHING** » (kiné, coach sportif, ... individuel ou collectif,...) afin de **personnaliser les conseils** mais aussi de garantir une motivation, un soutien permanent, des encouragements et donc une **pérennité de l'activité**

3. Suggestion complémentation

Remarque, il est évident que toutes les propositions suivantes devraient être suivies mais dans un souci d'épargne financière (fréquent chez de nombreux patients), celles-ci ont été réparties dans le temps

Attention au cumul des compléments (beaucoup contiennent une multitudes de nutriments...)

Tous les compléments sont à prendre **fin de repas** (excepté Tyrosine – à jeûn)



1^{ère} 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)

2^{ème} instance

Si pas suffisant...

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

3^{ème} instance

Si pas suffisant...

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

1^{ère} instance

○ **Cure Détox – 10 j à 1 mois**

- 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...).

Suggestions

- Hepactiv – Inovance (2 cp – repas du soir) ou
- Hepatovance – Inovance (1 capuchon - repas du soir) ou
- Detox Complete – NR&D (Détox hépatique et rénale) (2 matin et 2 soir) ou
- Physiomance Detox – Thérascience (1 sachet / jour pdt 10 j) – Attention détox assez puissantes
- Mincidétox – Pileje (1 sachet – à partir de 10h; à boire en dehors des repas – pendant repas, eau normale) – Si n'aime pas le goût (fruits rouges) alors autres propositions ci-dessus
 - CI: Insuffisance rénale
- + ajout de Vit C 125 mg / h lors de la cure détox
- + recommandations alimentations / mesures hypotoxiques

Attention CI : grossesse, allaitement, pendant une chimiothérapie (attendre 8 jours), prise de tout médicament vital qui serait détoxifié

1^{ère} instance

○ Magnésium

- Associé à Taurine, B6
- En cure d'attaque (6 mois en moyenne chez un FM): 900 mg Mg
- Lorsque les tensions redeviennent supportables et que l'énergie remonte, on peut envisager une dégression progressive à 600 mg par jour
- Attention, un arrêt complet risquerait fortement d'être suivi à peu de distance d'une rechute.

Suggestions

- MagDyn (Metagenics) (300 mg Mg) : 1 sachet à chaque repas
- D stress booster (Synergia) (200 mg Mg) : 4 stick s
- Mg complete (NR&D) (116 mg Mg) : 3x3
- Nutrimag (=MétarelaX) – Métagénics (200 mg Mg 1 scht ou 2 cp) - **Attention** contient par sachet ou 2 cp, 25 µg de Vit D – à tenir compte dans le cumul
- Stress Pure – Pharco (125 mg glycérophosphate Mg / cp)...
- ...
- ou combinaison

○ Complexe généraliste sans fer ni cuivre

- Eventuellement- Peut être compris dans la composition d'autres compléments alimentaires

Suggestion

- Physiomance Multi – Thérascience (2 gélules matin)
- Multigenics Senior (Metagenics) : 1 sachet au petit déjeuner

1^{ère} instance

Ensuite Restaurer l'intestin, microbiote et gérer l'inflammation

○ **Glutamine :**

- 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). Pas de dose trop massive en une fois sur intestin fragile
- **CI:** attention la glutamine est contre-indiquée en cas de cancers.

Suggestions:

- Physiomance Nutristim – Therascience (1 /2 sachet par jour pendant une cure de 10 jours – 7,5 g glutamine + cplx vitamines / minreaux).
- UltraDyn (=Nutrimonium) – Métagénics (1 scht / j) (2g glutamine + *Lactobacillus acidophilus* + complexe vitamines / minéraux)
- GlutaDyn – Métagénics (2g glutamine - 1 mesurette / j)
- Oligoperméa – Oligosanté (2,5g glutamine - 1 sachet par jour le matin à jeun ou le soir avant le coucher)

○ **Probiotiques**

- 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 !

Suggestions:

- Lactibiane Tolérance - Pileje (si difficile à tolérer, commencer par Lactibiane Référence, puis repasser à Tolérance)
- Ultraflora Forte - Métagénics (= Probactiol IB) ou Ultraflora premium

1^{ère} instance

Ensuite Restaurer l'intestin, microbiote et gérer l'inflammation

- **Zinc**
 - 10 à 20 mg / j (> 30 mg, effet secondaire)
 - Se retrouve dans beaucoup de compléments
 - Probiotiques ➔ l'absorption du Zn

- **Omega 3**, EPA, DHA > 500 mg (3 mois)
 - **CI:** si prise d'anticoagulants, saignements (ex règles abondantes) ou risques de saignements (perio- opératoire, pré-accouchement)
 - Suggestions:
 - OmeNutrics (= Eskimo Extra) – Métagenics (1-2gél soir) EPA 300 / DHA 200 mg par gél
 - ZénixX Gold – IXX Pharma (1-2 cp le matin – contient antioxydants, vitamines et minéraux). EPA 250 / DHA 250 mg par gél
 - Physiomance Omega 3 - Thérascience (EPA 300 / DHA 300 par gél)

- **Curcuma**
 - **CI:** Ne pas le consommer si prise d'anticoagulants
 - Suggestions:
 - Physiomance Extincyl – Thérascience (curcuma liposomal) (2 matin, si douleurs ++ 2 soir en plus)
 - CurcumArti - NR&D (2 matin, si douleurs ++, 2 midi en plus) – CI obstructions et calculs biliaires.
 - CurcumRx – Energetica Natura (2 matin, si douleurs ++, 2 midi en plus)
 - CurcuMax – Nutrissentiel (2 matin, si douleurs ++, 2 midi en plus)

Note: Éviter avec poivre noir (piperine) ➔ pro-inflammatoire ; le gingembre est non seulement anti-inflammatoire mais augmente l'absorption de la curcumine)

1^{ère} instance

- **Vit D3** (fonction de biologie)
 - Vit D3 et K2: puissants anti-inflammatoires
 - Favoriser la combinaison si possible
 - Pour vit D, dose corrective **en fonction du taux circulant !!!!** (idéal 50-60 ng/ml) – Faire vérifier 6 mois plus tard. Pas de surdosage connu pour la vit K
 - Vitamine D **sans toluène, un excipient perturbateur endocrinien**.
 - A prendre de préférence **le soir**, repas où figure des **lipides**
- Ensuite, pendant la mauvaise saison (Oct – Avril), une supplémentation classique autour de 1 000 à 2 000 UI par jour.
- 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.

- Suggestions:
- Vit D₃ – NR&D (2000 UI / gel)
 - Vitamine D – Metagenics (2000 UI / gel)
 - Physiomance D-nat – Therascience (2000 ou 3000 UI / gel)
 - Physiomance Vit D₃ et K₂ - Thérascience
 - Bio-D-Mulsion Forte - Energetica Natura (2000 UI / goutte)
 - Vitamine d₃ - Vitanutrics (2000 UI / goutte)
 - Vitamine D₃ et K₂ - Cell'Innov
 - Vit D₃ K₂ – NR&D

2^{ème} instance

○ Vit B – 1 mois

- Suggestions:
- Bio-B complex – Energetica Natura (1 cp / matin)
 - B Complex 100 – Solgar (1 gél par jour / matin)

○ Polyphénols – flavonoïdes (AO très puissants, tropisme pour le tissu conjonctif et donc tendons) – matin

- Suggestions:
- FlavoDyn - Metagenics
 - AntiOx 200

○ CoQ10

- En traitement d'attaque, prendre 300 mg / j
- Il faut des graisses pour absorber le CoQ10
- Afin de renforcer la résistance de la personne, poursuivre en entretien le coenzyme Q10, ne serait-ce qu'à plus faible dose.

- Suggestions:
- UbixX – IXX Pharma (100 mg / caps) – 3 cps le matin
 - Physiomance Q10 200 Omega 3 – Thérascience (CoQ10 200 mg / caps) – contient oméga 3 pour absorption

- 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'ajouter d'autres nutriments optimisateurs du fonctionnement des mitochondries, comme l'association acétyl-L carnitine (500 mg) et acide α -lipoïque (200 mg).

- Suggestions:
- Mitochondrial Formula – Smart city (1 gel / jour)

○ Nicotinamide - 500 mg / jour (soir)

- Anti-inflammatoire, réparation ADN, protège mitochondrie, maintien élevé du glutathion

- Suggestions:
- Nicobion 500 mais cher
 - Nicotinamide – NR&D (2 cp le soir) (250 mg / gel)
 - Préparation magistrale par le pharmacien (option la moins chère)
 - Nicotinamide riboside – Smart City (dosé à 125 mg)

2^{ème} instance

- **Mélatonine**

- Si troubles du sommeil persistants – 3 mg le soir avant le coucher

Suggestions:

- Noctivance – Inovance (spray buccal) (jusqu'à 5 spray)
- Gemmonuit – Herbolistique (2 g contiennent 250 µg) 30 minutes avant le coucher

- **Glucosamine**

Suggestions:

- Cartilo Flex – Natural Energy (sirop 15 ml / j pdt 2-3 mois)
- Dans Oligopermea – Oligosanté (voir glutamine)

- **Chondroïtine sulfate**

Suggestions:

- Chondroïtine sulfate s– Natura Energetica (1 comprimé 3x par jour pendant les repas)

- Ou Phyto arti - Inovance (20 ml en dehors des repas) (plantes, silice, MethylSulfonylMéthane (MSM))

2^{ème} instance

- S'il y a une **dimension dépressive**, il faut envisager une cure courte de **Tyrosine**
 - Antidépresseur nutritionnel puissant.
 - Augmente la capacité à réagir à des stress même dans des situations très difficiles
 - Précurseur de la dopamine, le déclencheur de la sécrétion d'endorphines
 - Contribue à lutter contre les douleurs
 - Efficace sur le syndrome des jambes sans repos.
 - Attention, indispensable de ne prendre la Tyrosine **qu'après une bonne dizaine de jours de magnésium** (pour éviter le survoltage)
 - Une dose de **150-300 mg** convient pour un effet antalgique dans la fibromyalgie
 - **A prendre 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.
 - Contre-indications : hyperthyroïdie, phéochromocytome, mélanome malin.
 - Précautions d'emploi : prise d'IMAO, arythmie cardiaque

Suggestions: • Dynatone– Inovance (1 cp / 20 min avt pdj)

3^{ème} instance

- **Silicium** – renforcement des tendons

- Suggestions:
- Dissolvurol 4 pipettes le matin
 - Aussi dans Dynatone
 - Phytoarti – Innovance (extraits cassis, ortie, prêle, silice et MSM)

- **Ac α -lipoïque** (si grosse intoxication métaux lourds, résistance à l'insuline)

- Suggestions:
- LiponixX – IXX Pharma (1 comprimé à prendre le matin – 600 mg / cp)

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 Feldenkraï, 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 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**.
- **Hypnose**
- **Kinésithérapie**
- ...

Quelques Suggestions bibliographiques

Quelques suggestions de livres

- ***Ne nourrissez plus votre douleur*** par Denis Riché (Ed Deboeck)
- ***Le grand livre de la fibromyalgie*** par Marie Borrel
- ***La fibromyalgie*** par Jean Pol Curtay (Ed Souccar) –
- ***Newsletter*** – « Fibromyalgie : Les 20 mesures pour s'en débarrasser » par Jean Pol Curtay (Santé Nature Innovation, avril 2016. N°55)
- ***J'ai guéri de la fibromyalgie*** par Evelyne Jouval
- ***Se libérer de la fatigue persistante*** par Lucie Montpetit (Ed de l'homme)
- ***Fatigue chronique ou fibromyalgie*** par Dr André Mergui (Ed Trédaniel)
- ***Comment j'ai vaincu la douleur*** par Jacqueline Lagacé
- ***Vivre sa douleur autrement*** par Dr Louis

Commission Fibromyalgie – Plan action '18

- Elaboration d'un **document approfondi** sur l'étiologie et interventions thérapeutiques non médicales - Références bibliographiques
- **Syndrome Ehlers-Danlos**
 - Un groupe de maladies **génétiques** qui affectent la production de collagène → **anomalie du tissu conjonctif** (hyperlaxité)
 - **Similitudes avec Fibromyalgie** (symptômes, approches thérapeutiques)