

# Reconnaître et prendre en charge la fibromyalgie

par le Christine Vallée, Dr en pharmacie et en herboristerie

*Reconnue depuis 1992 par l'Organisation Mondiale de la Santé, cette maladie toucherait environ 2 % de la population. Malheureusement, les personnes atteintes sont souvent diagnostiquées tardivement...*

*La grande lassitude, les douleurs chroniques et les troubles du sommeil typiques de la maladie amènent souvent à la confondre avec une dépression. Mais les fibromyalgiques, eux, ont une tout autre interprétation : leur dépression ne serait pas la cause de leurs maux, mais leur conséquence logique...*

## **Être reconnu : un grand pas !**

Bien que les troubles soient nombreux et que le diagnostic soit difficile, la fibromyalgie a été définie comme une maladie rhumatologique, et il existe des moyens de la déceler. Malheureusement, le corps médical n'est pas toujours formé à cette approche. En réalité, des critères assez précis, retenus par l'*American Collegue of Rhumatology* ont été établis : le patient subit des douleurs chroniques évoluant depuis au moins trois mois, et dix-huit points de son corps, dans des zones bien définies, doivent être «testés». Si onze d'entre eux se révèlent douloureux à la pression, une fibromyalgie peut être suspectée, à condition que l'un des signes majeurs suivants soit associé : raideur matinale, troubles du sommeil, fatigue générale, fatigabilité musculaire. Bien d'autres maux peuvent aussi être ressentis : maux de tête, vertiges, troubles visuels ou auditifs, palpitations, impatiences...

Si vous écoutez les fibromyalgiques, la plupart vous diront que le jour où l'on a reconnu qu'ils étaient «vraiment»

malades fut pour eux un grand pas vers le mieux-être, malgré leurs souffrances. Car, bien souvent, le «mal partout», la fatigue à ne rien faire et les petits maux qui s'accumulent de jour en jour paraissent aux yeux de l'entourage et même de certains médecins, comme des signes d'atteinte psychiatrique, quand ce n'est pas de paresse... Le manque de reconnaissance de la réalité des souffrances peut faire sombrer dans une vraie dépression !

## **Description médicale**

La fibromyalgie de «fibro» pour les tendons, «myo» pour les muscles, «algie» pour la douleur, est un syndrome caractérisé par des douleurs musculaires chroniques et un sommeil non réparateur.

## **Symptômes**

Les symptômes diffèrent d'une personne à l'autre. De plus, le climat, le moment de la journée, le niveau de stress et d'activité physique sont des facteurs qui influencent la gravité des symptômes et leur variabilité dans le temps.

- Des douleurs musculaires diffuses qui persistent souvent des mois et qui s'accompagnent de raideurs, et certains endroits précis du corps douloureux au toucher.

Dans des situations plus extrêmes, le toucher cause des douleurs sur tout le corps.

- Un sommeil non réparateur et des raideurs au lever.

- Une fatigue persistante (toute la journée).

- Des maux de tête ou de fortes migraines, possiblement causés par des tensions musculaires au cou et aux

épaules, et par un dérèglement des voies naturelles de contrôle de la douleur.

- Un syndrome de l'intestin irritable : diarrhée, constipation et douleurs abdominales.

- Des états dépressifs ou d'anxiété, chez environ le tiers des personnes fibromyalgiques.

- Une augmentation de l'acuité des sens, soit une sensibilité accrue aux odeurs, à la lumière, au bruit et aux changements de température, en plus de la sensibilité au toucher.

- Des menstruations douloureuses.

- Un syndrome de la vessie irritable.

### **Personnes à risque**

- Les femmes – la fibromyalgie touche environ quatre fois plus de femmes que d'hommes. Les chercheurs croient que les hormones sexuelles influencent l'apparition de cette maladie, mais ils ne savent pas encore de quelle manière précisément. Il semble que la testostérone rendrait les hommes plus résistants à la douleur.

- Les personnes âgées de plus de 50 ans. Paradoxalement, chez les femmes, la maladie est surtout présente entre 40 et 60 ans, et généralement aux environs de la ménopause. Puisqu'à la ménopause, le taux d'hormones sexuelles diminue, on aurait pu croire que les femmes seraient alors davantage protégées contre la douleur. Or, l'inverse se produit.

- Les personnes dont un membre de la famille a souffert de fibromyalgie ou de dépression.

- Les personnes qui ont des troubles du sommeil en raison de spasmes musculaires nocturnes ou de syndrome des jambes sans repos.

- Les personnes qui ont vécu des expériences traumatisantes (un choc physique ou émotionnel), comme un accident, une chute, un abus sexuel, une intervention chirurgicale ou un

accouchement difficile.

- Les personnes qui ont été atteintes d'une infection virale importante, comme la maladie de Lyme ou le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

Par ailleurs, divers médicaments sont susceptibles de favoriser ou d'entretenir une fibromyalgie :

- les fibrates et les statines (médicaments anticholestérol) ;

- les bêtabloquants (HTA, problèmes coronariens...) ;

- les laxatifs ;

- les diurétiques ;

- la cimétidine (Tagamet), l'oméprazole (Ogast) (hyperacidité gastrique) ;

- les barbituriques ;

- les chimiothérapies ;

- outre les chimiothérapies, les implants aux silicones, les traumatismes, l'hyperstress et des conditions de travail difficiles peuvent aussi provoquer une FM.

On a trouvé aussi une prédisposition familiale (entre filles et sœurs de fibromyalgiques). Quant aux mauvaises conditions hygiéno-diététiques, elles jouent un rôle particulièrement important, malheureusement peu pris en considération dans le cadre d'une véritable approche préventive et curative.

### **Les causes et les solutions**

Aujourd'hui, il n'existe pas de traitement spécifique de la fibromyalgie. Ses origines restent mystérieuses. Cependant, des pistes existent. L'hypothèse d'une intoxication chronique par des composés chimiques (pesticides par exemple) est avancée.

### **Complémenter si nécessaire**

En ce qui concerne les compléments nutritionnels, veiller à un apport régulier en polyvitamines, en particulier du

groupe B, C, et E, en acides gras polyinsaturés (onagre, bourrache, huile de poissons des mers froides) et en complexes antiradicaux libres. Prendre environ deux fois par an, des substances chélatrices des **métaux lourds** (à base d'ail des ours, de coriandre, de chlorella...). Veiller également au bon fonctionnement des **intestins**, plaque tournante du système immunitaire (chez une grande majorité de fibromyalgiques, on retrouve régulièrement des troubles intestinaux et une faiblesse du système immunitaire), en maintenant un transit intestinal régulier (la constipation favorise l'intoxication) et en faisant des cures discontinues de substituts de la **flore intestinale**.

#### ° **Le griffonia**

Le Griffonia est riche en 5-HTP (5-hydroxytryptophane), précurseur de la sérotonine dans le cerveau. Il est surtout utilisé pour traiter la dépression, mais il pourrait également soulager les personnes atteintes de fibromyalgie, comme l'ont démontré deux études réalisées sur un total de 100 sujets. De plus, les résultats d'un essai comparatif mené auprès de 200 sujets indiquent qu'une combinaison de 5-HTP et d'antidépresseurs pourrait soulager significativement les symptômes de la fibromyalgie et les migraines qui l'accompagnent souvent. Les auteurs croient qu'un déficit de sérotonine est commun à ces deux pathologies. Une synthèse d'études parue en 1998 souligne également le lien entre des faibles taux de sérotonine et la fibromyalgie, ce qui pourrait expliquer l'action bénéfique du 5-HTP.

#### ° **Le magnésium**

Un taux de magnésium inférieur à la normale semble fréquent chez les personnes atteintes de fibromyalgie. Des études font état de nombreuses personnes ayant rapporté que la prise de suppléments de magnésium avait contribué à réduire leurs douleurs. Le magnésium exerce plusieurs fonctions. Il pourrait notamment jouer un rôle dans le soulagement de la douleur par son

action relaxant sur les muscles lisses, dilatante sur les vaisseaux et normalisatrice sur la conduction nerveuse.

#### ° **Suppléments de vitamines et minéraux**

Des professionnels de la santé recommandent parfois aux personnes souffrant de fibromyalgie une panoplie de suppléments (magnésium, sélénium, fer, zinc, vitamines du groupe B, vitamine C, Coenzyme Q10 et divers antioxydants) pour combler une déficience, favoriser la relaxation musculaire ou améliorer l'humeur et le sommeil.

#### **Recommandations alimentaires**

Certains experts affirment que les symptômes de fibromyalgie pourraient être aggravés par une alimentation malsaine.

La préconisation :

- Éliminer de son alimentation les huiles végétales hydrogénées (certaines margarines qui restent solides à la température de la pièce) et les aliments dont la teneur en acides gras trans est élevée, comme les fritures, les pâtisseries et les biscuits.
- Augmenter son apport en acides gras oméga-3, un acide gras essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, qui collabore aux réactions anti-inflammatoires. Les graines de lin, l'huile de lin et les huiles de poisson, contenues dans les poissons gras sauvages comme l'anchois, la sardine, le maquereau et le saumon, en sont des sources importantes.
- Manger suffisamment de fruits et de légumes.
- Incorporer dans ses mets plus de gingembre et de curcuma.

Il semble que la fibromyalgie s'accompagne d'une surcharge en **radicaux libres**, des déchets produits par l'organisme lorsqu'il brûle les nutriments pour en tirer de l'énergie. Un surplus de radicaux libres (ou

un manque d'antioxydants, qui combattent ces derniers) contribuerait à l'inflammation des tissus et, par conséquent, à la douleur. Voilà pourquoi il serait particulièrement important de consommer des fruits et des légumes, riches en antioxydants.