

Les solutions naturelles contre la fibromyalgie.



La pathologie.

Les personnes qui souffrent de fibromyalgie présentent une hyperalgie importante. Elles ressentent des douleurs insupportables, permanentes sur divers points du corps.

Certains identifient la fibromyalgie comme SPID (Syndrome Polyalgique Idiopathique Diffus).

La fibromyalgie est une maladie chronique non dégénérative. Même chez les personnes qui en souffrent depuis longtemps, la fibromyalgie ne détériore ni les muscles ni les articulations.

Les personnes qui souffrent de fibromyalgie présentent toutes des douleurs et une fatigue importantes.

Chez de nombreuses personnes atteintes de fibromyalgie d'autres symptômes courants sont constatés :

- Des troubles digestifs.
- Des troubles de la mémoire.
- Le syndrome des jambes sans repos.
- Des troubles urinaires.
- Des troubles bucco-dentaires.

Causes de la fibromyalgie.

Actuellement, les causes de la fibromyalgie ne sont pas vraiment précisées. Plusieurs pistes, qui ne font pas l'unanimité dans le monde médical, sont évoquées.

- **Un possible dysfonctionnement au niveau des zones du cerveau chargées de percevoir et d'analyser la douleur.**

Les personnes atteintes de fibromyalgie seraient sensibles à des stimulations qui sont habituellement indolores et ressentiraient la douleur plus rapidement et plus fortement .

- **Un possible défaut d'adaptation au stress.**

Les personnes atteintes de fibromyalgie ne réagiraient pas correctement au stress.

- **Des troubles du sommeil.**

Le manque de sommeil réparateur entraîne des troubles dépressifs et une plus grande sensibilité à la douleur.

- **Certains traumatismes psychiques.**

A la suite d'un accident, d'un décès, d'une rupture, d'un accouchement, d'un surmenage ou d'une infection virale, certaines personnes seraient susceptibles de présenter des signes de fibromyalgie.

Ce syndrome toucherait 2 à 5 % de la population, le plus souvent des femmes.

Diagnostic de la fibromyalgie.

Le diagnostic implique la présence d'un ensemble de symptômes.

- **Une douleur diffuse** répartie sur l'ensemble du corps présente depuis plus de trois mois.
- **Une douleur au niveau de la colonne vertébrale .**
- **Une douleur à la pression de dix-huit points du corps bien définis.** Onze au moins de ces dix-huit points doivent être anormalement sensibles à la pression d'un doigt.

Identification des points douloureux. On décrit théoriquement :

- 6 points sur le devant du corps : De chaque côté du cou, sous les clavicules et les genoux .
- 12 points sur l'arrière du corps : De chaque côté de la nuque, des omoplates, des épaules, des coudes, du haut des cuisses , du dessous des fesses, du haut des fesses.

Ces localisations ne font pas l'unanimité, d'autres localisations sont en effet proposées, comme sur le schéma ci-dessous.



Cependant la mise en évidence que onze au moins de ces dix-huit points doivent être anormalement sensibles à la pression d'un doigt, confirme le diagnostic de fibromyalgie.

- **L'absence d'anomalies lors d'examens complémentaires.** Ces examens complémentaires sont destinés à éliminer d'autres maladies dont certains symptômes ressemblent à ceux de la fibromyalgie.(arthrose, hypothyroïdie, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante.....)

Traitements de la fibromyalgie.

Les recommandations de la prise en charge.

Lorsque le diagnostic de fibromyalgie est établi, une prise en charge existe.

La Ligue européenne contre les rhumatismes (EULAR) a mis en place des recommandations de prise en charge multidisciplinaire afin de soulager les symptômes de la fibromyalgie, qui portent sur :

- la diminution du syndrome douloureux,
- la diminution de la fatigue chronique ressentie,
- l'amélioration du sommeil,
- la diminution du handicap induit par la fibromyalgie sur la vie quotidienne.

Les traitements de la fibromyalgie doivent être adaptés à chaque patient. Ce sont les traitements naturels qui sont les plus efficaces. (l'exercice physique régulier l'acupuncture, l'hypnothérapie, l'homéopathie, les cures thermales, la sophrologie, le yoga, le tai chi, le qi gong, les psychothérapies comportementales et cognitives , l'aromathérapie, l'hygiène alimentaire, la détoxification, l'optimisation de l'oxygénation.....)

Les antalgiques, les médicaments favorisant le sommeil ainsi que les anti-dépresseurs sont réservés aux patients chez qui les solutions naturelles individualisées n'ont pas permis d'améliorer les symptômes de la fibromyalgie.

Les traitements naturels.

• L'activité physique.

En pratiquant des exercices gradués et adaptés au terrain de chaque patient, l'activité physique est fortement recommandée par l'EULAR dans la prise en charge de la fibromyalgie. En effet, la pratique régulière d'une activité physique contribue à une diminution significative des douleurs et une amélioration de la qualité de vie et du moral.

Quelques activités sportives peuvent être adaptées pour pouvoir être pratiquées par les personnes souffrant de fibromyalgie comme la natation, la marche nordique.....

Maintenant, dans le cadre de la fibromyalgie, le médecin traitant peut prescrire, en fonction du terrain du patient, de l'APA (activité physique adaptée) en précisant les objectifs recherchés (diminution du syndrome douloureux, renforcement musculaire, lutte contre le stress,) . Dans les clubs qui proposent ces disciplines, des éducateurs formés à la pratique du sport santé sont chargés de définir des protocoles de remise en forme et d'entraînement adaptés à chaque cas particulier. De plus en plus, les frais engagés, sont pris en charge , souvent sous forme de forfait annuel, par certaines mutuelles.

Les patients qui ont recours à ces activités adaptées témoignent de bénéfices physiques (par exemple sur l'autonomie et l'endurance), mais également de bénéfices psychosociaux (lutte contre l'isolement, meilleure image de soi).

- **L'acupuncture.**

Son effet bénéfique semble soulager la fatigue et la douleur liées à une fibromyalgie. Même si le bénéfice dépend grandement du terrain du patient, l'acupuncture est une piste à exploiter pour soulager les douleurs liées à une fibromyalgie.

- **L'hypnothérapie.**

Même pour les personnes n'y croyant pas, l'hypnothérapie, permet de soulager la fatigue et la douleur liées à une fibromyalgie. Cependant, les résultats dépendent grandement du terrain du patient et plusieurs séances sont souvent nécessaires pour obtenir un résultat durable.

- **L'homéopathie.**

Si l'efficacité de l'homéopathie n'est pas formellement démontrée chez tous les patients souffrant de fibromyalgie, des prescriptions peuvent être envisagées, toujours adaptées au terrain du patient, pour lutter contre les symptômes de cette maladie.

Les prescriptions suivantes, dont la posologie est à adapter en fonction du terrain du patient et de son ressenti, donnent de bons résultats.

- **Hypericum Perforatum 30 CH.** Il est efficace contre les douleurs des extrémités (mains, pieds).
- **Rhus toxicodendron 15 CH.** Il est efficace contre les douleurs rhumatismales, les douleurs sciatiques et donne de bons résultats contre les douleurs liées à la fibromyalgie.
- **Kalium bichronicum 9 CH.** Habituellement utilisé pour traiter les migraines et les céphalées ainsi que les tendinites et les lumbagos, il donne aussi chez certains patients de bons résultats contre les douleurs liées à la fibromyalgie.

- **Les cures thermales.**

Selon l'EULAR, l'efficacité de l'hydrothérapie, basée sur l'utilisation des eaux de source, chargées en minéraux, face à la fibromyalgie, ne fait pas de doute. De nombreuses stations thermales traitent les patients atteints de fibromyalgie. Citons les thermes d'Aix-les-Bains, d'Allevard- les-Bains, de Nérès-les-Bains, de Cauterets, de Royat-Chamalières, de Saint-Amand-les-Eaux.....

- **La sophrologie.**

Par différentes techniques de relaxation et de méditation, la sophrologie aide les personnes atteintes de fibromyalgie à se relaxer sur les plans physique et moral. Elle leur apprend à ne plus subir leur douleur et peut améliorer notablement leur qualité de vie.

- **Les pratiques de type mouvement méditatif.**

Le yoga, le tai chi, le qi gong etc, sont "faiblement" approuvées par les experts de l'EULAR mais, toujours en fonction du terrain du patient, peuvent quand même avoir un effet positif sur le sommeil, la fatigue et la qualité de vie.

- **Séances de bol d'air Jacquier.**

Une micro-circulation défaillante et donc un manque d'oxygène a été mise en évidence dans les muscles des fibromyalgiques.

Les organites cellulaires qui se chargent de l'oxygène, les mitochondries, sont endommagées ce qui induit une baisse d'oxygène, d'énergie, mais une augmentation des radicaux libres générateurs de douleurs.

En pratiquant des séances régulières de bol d'air, l'organisme est naturellement mieux oxygéné ce qui lui permet de mieux lutter contre la douleur et la fatigue.

• **L'éducation thérapeutique.**

Une information claire sur sa pathologie doit être proposée au patient. Cela permet de lui faire comprendre qu'il est considéré comme un malade et non comme un affabulateur. Cette information permet en plus, pour les patients qui le peuvent, d'avoir une part active à la mise en place et au suivi des divers traitements naturels qui lui sont proposés.

• **Détoxification de l'organisme.**

L'élimination des toxines.

En présence de quelque pathologie que ce soit, il est important de se préoccuper des toxines présentes dans l'organisme. Ces toxines en trop grande quantité ralentissent l'homéostasie.

D'autre part, certaines classes d'antibiotiques par leur action sur la flore intestinale favorisent l'accumulation de toxines dans le corps.

Il est donc judicieux de pratiquer des détox et de limiter au strict nécessaire l'utilisation des antibiotiques.

L'élimination des métaux lourds.

L'action nocive des métaux lourds dans la fibromyalgie est fréquemment mentionnée. On reparle ici souvent de l'aluminium qui est présent dans de nombreux vaccins et produits cosmétiques.

De nombreux spécialistes proposent chez les fibromyalgiques des cures de charbon actif pour « piéger » et éliminer les métaux lourds.

D'autre part certains praticiens pensent que dans la fibromyalgie une perturbation électromagnétique serait une cause aggravante. Ils préconisent donc, chez les fibromyalgiques, de retirer les anciens « plombages » et couronnes dentaires et leur

conseillent de se tenir à distance de la WI-FI, des téléphones sans fil, des fours à micro-onde, des radio- réveils... qui peuvent générer une « pollution électromagnétique ».

• **La cryothérapie.**

La cryothérapie provoque un choc thermique qui agit à plusieurs niveaux dans l'organisme :

- La baisse de la température cutanée induit un ralentissement de la conduction nerveuse qui se traduit par un effet antalgique rapide.
- La baisse de la température cutanée identifiée au niveau du cerveau induit la sécrétion d'anti-inflammatoires calmant la douleur.
- La baisse de la température cutanée induit le transport des substances antalgiques dans l'ensemble de l'organisme.

Une étude pratiquée par l'université de Reims Champagne-Ardenne sur des patients atteints de fibromyalgie ayant pour but d'évaluer les bienfaits de la cryothérapie afin de réduire les douleurs et d'améliorer le mode de vie des patients a donné des résultats concluants. Les personnes participantes à cette étude ont rapidement vu leur condition de vie s'améliorer.

• **L'aromathérapie.**

Des huiles essentielles sont efficaces pour traiter les principaux symptômes de la fibromyalgie. Leur efficacité dépend de l'importance des symptômes et du terrain de chacun.

Les huiles essentielles pour apaiser les douleurs.

- **HE Gaulthérie** . Elle soulage les douleurs articulaires et rhumatismales elle a aussi une action anti-inflammatoire .

Utilisation dans un bain. Dans un petit bol, mélangez 8 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie couchée et 4 gouttes d'huile essentielle de thym à thymol (tonique et stimulante générale) avec 5 cuillerées à soupe de bicarbonate de sodium. Versez sous le robinet de la baignoire et plongez dans ce bain pendant une vingtaine de minutes.

- **HE Eucalyptus citronné.** Elle possède une action antalgique.

Utilisation en massage. Dans un petit récipient, versez 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné et 10 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie couchée avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'arnica. Dès que vous avez mal, frictionnez la zone douloureuse avec ce mélange. Recommencez aussi souvent que nécessaire (jusqu'à 6 fois par jour).

- **HE Menthe poivrée.** Elle est efficace contre les douleurs articulaires et musculaires. Elle s'utilise en application cutanée (bain, compresse froide, massage).

Une synergie efficace contre la douleur.

En application locale.

- 60 % HV Arnica.
- 15 % HE Menthe poivrée.
- 15 % HE Gaulthérie.
- 10 % HE Eucalyptus citronné.

Les huiles essentielles pour mieux dormir.

- **HE Mandarine jaune .** Elle est calmante et relaxante. Elle s'utilise en applications cutanées (bain, compresse froide, massage).

Utilisation dans un bain. Dans un bol, mélangez 4 cuillerées de bicarbonate de sodium et 10 gouttes d'huile essentielle de mandarine jaune puis versez sous le robinet de la baignoire. Plongez dans ce bain parfumé et restez-y environ 20 mn (ajoutez de l'eau chaude à mesure que le bain refroidit).

- **HE Basilic tropical ou exotique.** Outre ses actions contre l'arthrite, les contractures et tensions musculaires, les crampes, cette huile essentielle est positivante, relaxante et un bon régulateur du système nerveux. Elle s'utilise en applications cutanées (bain, compresse froide, massage).

- **HE Petit grain bigaradier .** Elle est sédatrice et de plus en plus utilisée dans des services hospitaliers, notamment en soins palliatifs. Elle s'utilise en applications cutanées (bain, compresse froide, massage).

Utilisation en massage. Dans un petit récipient, mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier et 3 cuillerées à soupe d'huile d'amande douce.

Une fois par jour, après le bain, massez vos épaules, votre plexus, vos paumes de mains et plantes de pieds avec ce mélange.

Une synergie efficace pour favoriser le sommeil.

- 40 % HV Amande douce.
- 30 % HE Basilic tropical ou exotique
- 30 % HE Petit grain bigaradier

Déposer 2 / 3 gouttes du mélange à l'intérieur des poignets et masser légèrement. On peut aussi déposer 2 / 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et masser. Une friction de 2 / 3 gouttes du mélange sous la voûte plantaire donne aussi de bons résultats.

Les huiles essentielles contre la fatigue.

- **HE Épinette noire** . Elle a un effet calmant sur les personnes nerveuses et stimulant quand on se sent fatigué ou léthargique. Elle est aussi stimulante immunitaire et tonique générale. Elle s'utilise en applications cutanées (bain, compresse froide, massage).
- **HE Pin sylvestre**. Elle est dynamisante et tonifiante. Elle s'utilise en applications cutanées (bain, compresse froide, massage).

Une synergie pour combattre la fatigue.

Dans le creux de la paume, verser 3 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire et 3 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre et appliquer ce mélange pur sur la zone lombaire, juste en dessous de la taille. Masser lentement jusqu'à complète pénétration des huiles.

- **L'alimentation.**

Une alimentation riche en vitamine B12 et en antioxydants peut, suivant le terrain de chacun, contribuer à atténuer les symptômes de la fibromyalgie.

Cette alimentation doit comporter :

- Des légumes et des fruits frais.
- Des protéines maigres, comme le poulet ou le poisson.
- Des graisses saines.
- Des produits laitiers à faible teneur en matières grasses.
- Des céréales complètes.

Pour réduire les symptômes de la fibromyalgie il est de plus en plus reconnu qu'un régime à base de plantes est bénéfique. En effet, la teneur élevée en antioxydants de nombreux fruits et légumes aide l'organisme à éliminer les "radicaux libres", qui sont des déchets produits naturellement par le corps. Lorsque les radicaux libres s'accumulent dans l'organisme, cela peut entraîner un stress oxydatif et une inflammation.

• **L'apport de nutriments.**

- **Silicium organique.** Connue pour son action contre les douleurs multiples (arthrose rhumatisme...) le silicium organique, toujours en fonction du terrain du patient, donne de bons résultats contre les douleurs liées à la fibromyalgie.
- **Huile de périlla.** Originaires d'Orient, cette plante, à la fois oléagineuse et aromatique, est dotée de propriétés exceptionnelles. Elle fournit une huile vierge parmi les plus riches en oméga-3 (de type acide alpha-linolénique) qui contribue à équilibrer le rapport entre oméga-6 et oméga-3. Cet équilibre essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, assure la fluidité des membranes cellulaires.
- **Desmodium.** Si la fibromyalgie ne génère pas de lésions hépatiques elle crée cependant des faiblesses et des douleurs au niveau du système digestif et en particulier au niveau du foie. Le desmodium contribue à l'élimination de ces troubles hépatiques.
- **Pre et probiotiques.** Des études indiquent que chez les personnes atteintes de fibromyalgie des modifications du microbiote sont fréquentes et pourraient favoriser les douleurs de la fibromyalgie.

Un apport de pre et probiotique comportant plusieurs souches *au moins 8* pour contrer les mécanismes biologiques responsables des syndromes intestinaux donne de bons résultats contre les douleurs liées à la fibromyalgie.

- **Chlorophylle.** La prise de chlorella (une algue très particulière en raison de son importante concentration en chlorophylle) chez des patients atteints de fibromyalgie a été évaluée dans plusieurs études cliniques. Les auteurs ont constaté une diminution significative de la douleur et conclu que la chlorella aide à diminuer la douleur associée à la fibromyalgie.

Les traitements allopathiques.

Comme les premiers signes d'une fibromyalgie sont des douleurs musculo-squelettiques, de nombreuses personnes s'automédiquent.

Les adeptes de l'automédication utilisent soit, des antalgiques contenant généralement du paracétamol, soit, des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), soit de l'aspirine.

Ces produits, bien que non disponibles en libre accès dans les pharmacies depuis le 15 janvier 2020 sont toujours disponibles sans prescription médicale.

Leur utilisation n'est cependant pas sans danger.

De nombreux patients, ayant consulté leur médecin, sont dirigés , en première intention, vers le traitement du symptôme par la prescription d'antalgiques et d'anti-inflammatoires .

Le traitement proposé peut faire appel aux spécialités que nous venons d'évoquer, mais aussi à des antalgiques de paliers supérieurs . Ce sont principalement des complexes contenant du paracétamol et de la codéine.

Lors de la prise en charge d'une fibromyalgie diagnostiquée, les antalgiques, les médicaments favorisant le sommeil ainsi que les anti-dépresseurs sont réservés aux patients chez qui les solutions naturelles individualisées n'ont pas permis d'améliorer les symptômes de la fibromyalgie.

Les traitements allopathiques proposés.

L'EULAR, donne certaines recommandations. Ses experts « déconseillent **faiblement** les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, kétoprofène) et les médicaments antidépresseurs (autres que la duloxétine et l'amitriptyline) du fait de

leur manque d'efficacité. De plus, ils déconseillent **fortement** l'hormone de croissance humaine, l'oxybate de sodium, les antalgiques opiacés de niveau 3 (morphine, oxycodone, fentanyl, etc.) et les corticostéroïdes (dérivés de la cortisone), du fait de leurs profils en termes d'effets indésirables »

Les praticiens face à des patients atteints de fibromyalgie, surtout pour ceux chez qui les solutions naturelles individualisées n'ont pas permis d'améliorer les symptômes de la fibromyalgie ne suivent pas automatiquement les recommandations de l' EULAR. En responsabilité, ils prescrivent ce qui est le plus efficace, en fonction de l'importance des symptômes et de la nature du patient, pour limiter ou supprimer ces symptômes.

En cas de douleur.

Comme la plupart des antalgiques classiques soulagent peu la fibromyalgie, des antalgiques d'un palier supérieur, de classe 2, comme ceux à base de tramadol (Ixprim, Topalgic.....) sont souvent proposés.

Certains praticiens proposent des antidépresseurs à base de duloxétine (Cymbalta, et appellations Duloxétine...), ainsi que des antiépileptiques comme Lyrica et ses génériques, seuls ou en synergies avec les antalgiques pour soulager les douleurs.

En cas de troubles du sommeil.

Les médicaments spécifiques des troubles du sommeil (Les benzodiazépines et apparentés , Mogadon, Noxiben, Imovane, Stilnox.....) donnent peu de résultats chez les fibromyalgiques. Ainsi, le monde médical se tourne souvent vers des médicaments qui ne sont pas spécifiques des troubles du sommeil. Certains praticiens proposent des antidépresseurs à base d'amitriptyline (Elavil, Laroxyll), ainsi que des antiépileptiques comme Lyrica et ses génériques, seuls ou en synergies avec les médicaments spécifiques des troubles du sommeil.

La prise en charge psychothérapeutique.

Bien que les psychothérapies sont "faiblement" recommandées par l'EULAR, elles peuvent être envisagées en deuxième ou troisième intention, pour les patients qui ne réagissent pas favorablement aux traitements naturels et aux traitements

allopathiques. Effectivement, certaines personnes présentent des troubles de l'humeur ou peinent à s'adapter suite au diagnostic de fibromyalgie.

Dans ces cas là, les thérapies cognitivo-comportementales, en permettant de remplacer le comportement inadapté par un comportement plus adapté correspondant à ce que souhaite le patient, prouvent une efficacité significative pour réduire les symptômes douloureux, le handicap et les troubles de l'humeur sur le long terme.

SOURCES.

<https://www.vidal.fr/maladies/douleurs-fievres/fibromyalgie/causes.html>

<https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/fibromyalgie/10304-fibromyalgie-traitement-medicament.htm>

<https://fibromyalgiesos.fr/prise-en-charge-de-la-fibromyalgie-traitements-et-cures/cures-thermales/>

<https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/fibromyalgie/14990-fibromyalgie-sophrologie.htm>

https://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2004/sem02/0910/sa_8057_homeopathie_cancer_fibromyalgie.htm

<https://www.doctissimo.fr/sante/diaporamas/mieux-vivre-avec-la-fibromyalgie/une-alimentation-plus-saine>

<https://www.soignez-vous.com/maladies/la-fibromyalgie>

<https://larbredesante.com/fibromyalgie/>

<https://www.cryojetsystem-france.fr/article/209-la-cryotherapie-une-reponse-fibromyalgie>

<https://www.topsante.com/medecine/fatigue/fibromyalgie/fibromyalgie-le-coup-de-pouce-des-huiles-essentielles-624156>

<https://www.mon-parapharmacien.com/blog/28-la-fibromyalgie-pas-de-lesions-mais-des-douleurs-bien-reelles>

<https://www.acteur-nature.com/les-actualites/la-chlorella-serait-elle-une-alternative-possible-a-lencontre-de-la-fibromyalgie.html>

