

Fibromyalgie : enfin des solutions !

Fatigue intense et douleurs continues : plus de 2 % de la population est atteinte de fibromyalgie, soit au moins 1 500 000 Français. Épuisés sans raison, rompus de douleur, les fibromyalgiques endurent un véritable calvaire.

La maladie a été identifiée pour la première fois en 1904. Mais c'est dans les années 70 qu'elle s'est véritablement répandue. Jusque dans les années 80, les médecins ne prenaient pas trop au sérieux cette maladie indécélable par les analyses médicales et dont les symptômes "bougent" sans cesse. D'ailleurs, c'était une maladie considérée comme plutôt féminine tendance neuropsychiatrique. Aujourd'hui, devant la croissance fulgurante des cas de fibromyalgie, des scientifiques s'interrogent vraiment sur l'origine de cette maladie et surtout sur les moyens de la guérir.

Diagnostic difficile

La fibromyalgie touche 4 % des femmes et 0,4 % des hommes. Bien que la maladie ait été reconnue officiellement en 1992, les médecins français, dans leur grande majorité, sous-estiment son importance et sa gravité. Honteux de passer pour des paresseux, des hypocondriaques ou des tire-au-flanc, les fibromyalgiques n'osent plus parler de leurs troubles et s'enferment dans leurs douleurs et souvent la dépression. Évidemment, dans un premier temps, le malade (comme le médecin) cherche à éliminer toutes les causes possibles. Les analyses médicales et biologiques (toujours décevantes) éliminent les pathologies fatigantes, les maladies virales (mononucléose, hépatite....) ou cardio-pulmonaires, les déséquilibres hormonaux et endocriniens, les cancers...

Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

Les critères retenus en 1990 par l'*American College of Rheumatology* sont précis :

⇒ Douleurs chroniques depuis au moins 3 mois. Ces douleurs sont soit diffuses soit intenses à la palpation en au moins 11 points sur 18 testés par le médecin. Les douleurs sont souvent migratoires et unilatérales. Certains médecins définissent les zones douloureuses par quadrants : la fibromyalgie commence par un quart du corps puis s'étend, progressi-



vement, quadrant par quadrant. Par exemple, d'abord le haut du corps gauche, puis le bas du corps gauche, ensuite le bas du corps droit et enfin l'ensemble du corps.

⇒ Troubles du sommeil (qui, de toute façon, n'est pas récupérateur), fatigue

générale, fatigue musculaire, raideur au réveil.

⇒ À côté de ces critères majeurs qui peuvent se cumuler, de nombreux signes fonctionnels peuvent être associés : troubles urinaires, syndrome sec, syndrome de Raynaud, colopathie fonctionnelle.

palpitations, impatiences, sensibilité exagérée au froid, crampes, gonflement des extrémités, troubles auditifs ou visuels, douleurs thoraciques ou pelviennes, gorge sèche, sensation d'esprit embrumé, acouphènes, allergies subites ou aberrantes...

Le plus troublant, pour le malade comme pour l'entourage, c'est le caractère changeant des symptômes : en quelques jours, ils souffrent alternativement d'une rage de dent inexplicable, du déclenchement d'une allergie ou d'une douleur intolérable sous le talon...

Les premiers signes commencent généralement entre 20 et 40 ans. Le malade n'hésite pas à passer d'un spécialiste à l'autre. L'une des exigences des associations de malades, c'est que les troubles multiformes et l'ensemble de la maladie soient reconnus par le corps médical et la Sécurité Sociale.

Des hypothèses officielles pour des traitements inefficaces

Plusieurs hypothèses ont été émises : origine virale, déficit immunitaire, sensibilité exacerbée à la douleur, problème métabolique ou neurologique... mais toutes ces hypothèses sont démenties par les investigations biologiques. Il n'y a pas de traitement médicamenteux efficace. Les antidépresseurs et les médicaments antiviraux sont décevants. Les anti-inflammatoires et les antalgiques (anti-douleurs) sont inefficaces. Des enquêtes menées sur plusieurs centaines de patients pendant 4 à 10 ans ont montré que, malgré les médicaments, les douleurs, les troubles du sommeil, la fatigue et les autres symptômes restent inchangés.

Kiné, ostéo, homéo et cannabis

Devant l'absence de résultat médicamenteux, les fibromyalgiques se sont tournés vers l'ostéopathie. Il semble en effet possible que ces troubles soient liés à un déséquilibre de la charpente osseuse. L'ostéopathie soulage les malades, mais les troubles se manifestent à nouveau quelque temps plus tard. La kinésithérapie, quant à elle, donne aussi des résultats ponctuels. Le cannabis peut diminuer et



même supprimer momentanément les douleurs... sauf qu'il est interdit en France. La psychothérapie ne supprime pas les douleurs. L'acupuncture réduirait les douleurs (sans les supprimer) chez 1/4 des malades. En homéopathie, *Rus toxicodendrum* donne parfois de bons résultats sur certains malades. Une autre approche récente (mais nous n'avons aucun témoignage sur sa validité) est la méthode du Dr Johann Bauer qui pratique des petites incisions pour décoller les points d'acupuncture des "quadrants douloureux".

L'intestin grêle responsable ?

Le Dr Seignalet, qui a dirigé pendant 30 ans le laboratoire d'histocompatibilité de Montpellier, pionnier des greffes, attribue "le développement de la fibromyalgie à l'encrassement progressif par des molécules bactériennes en provenance de l'intestin grêle". La grande responsable serait notre alimentation moderne avec deux effets négatifs :

⇒ rendre plus perméable la muqueuse de l'intestin

⇒ fabriquer des macromolécules alimentaires ou bactériennes.

Ces macromolécules passeraient dans le sang et se déposeraient dans les muscles, les tendons et le cerveau. Il en découlerait un encrassement des cellules nerveuses musculaires ou des tendons et, par conséquent, des douleurs, des crampes, des troubles du sommeil.

Le régime du Dr. Seignalet

La théorie de l'encrassement cellulaire serait valable pour bien d'autres maladies : polyarthrite rhumatoïde, schizophrénie, sclérose en plaques, athérosclérose, spasmophilie, spondylarthrite ankylosante, goutte, allergies... Puisque ces désordres viennent de l'alimentation, le Dr Seignalet propose de revoir complètement le régime alimentaire (nous développerons dans un prochain numéro).

Ni gluten ni produits laitiers

Le Dr Seignalet a qualifié son régime "d'ancestral" ou "d'hypotoxique". Le principe est de revenir — autant que possible — à une alimentation d'avant la civilisation, pour ne pas dire préhistorique. Ainsi, les céréales (blé et maïs) même bio, sont bannies. Voici les 5 commandements du régime "hypotoxique" du Dr Seignalet.

⇒ 1. Pas de lait d'origine animale ni produit laitier. Le calcium sera fourni de façon suffisante par les légumes, les fruits et les légumineuses.

⇒ 2. Ni blé ni maïs. L'un des responsables de tous nos maux est le gluten, protéine contenue dans les céréales. Seuls le riz, le sésame et le sarrasin sont autorisés.

⇒ 3. Limiter la cuisson au maximum (et jamais au dessus de 110 °C). Manger cru autant que possible.

⇒ 4. Pas d'huile raffinée. N'utiliser que des huiles de première pression à froid.

Suite p. 34

Test : êtes-vous fibromyalgique ?

Si vous répondez par oui à 5 questions, il y a de fortes chances que vous soyez fibromyalgique.

- ▷ 1. Avez-vous consulté plus de 5 spécialistes différents au cours des 12 derniers mois ?
- ▷ 2. Votre consommation de médicaments a-t-elle nettement augmenté (plus du double) en l'espace d'un an ?
- ▷ 3. Souffrez-vous de points douloureux situés d'un même côté ?
- ▷ 4. Vos troubles sont-ils apparus de façon rapprochée (vous avez la sensation que tout est arrivé en même temps) ?
- ▷ 5. Avez-vous la sensation que personne ne comprend (ou croit) les douleurs et la fatigue qui vous terrassent ?
- ▷ 6. Pensez-vous que vos troubles nuisent à vos performances physiques ou intellectuelles ?
- ▷ 7. Souffrez-vous de problèmes dentaires ?
- ▷ 8. Vous sentez-vous faible en permanence ?
- ▷ 9. Pouvez-vous faire la liste d'au moins 10 affections (graves ou bénignes) dont vous avez souffert au cours des 12 derniers mois ?
- ▷ 10. Vous levez-vous fatigué le matin ?

⇒ 5. Limiter les produits pollués : manger aussi bio que possible.

Rabattez-vous sur d'autres aliments : viandes maigres, œufs, poissons, légumes, crudités, légumes secs, légumineuses, fruits frais, riz, fruits secs, vin (avec modération), miel, graines germées, condiments.

L'ostéopathie dentaire

Le Dr André Mergui est parti du constat que, de génération en génération, les maxillaires des humains diminuent alors que leurs corps grandissent. Cette disproportion de la mâchoire entraîne un déséquilibre de tout l'organisme. Le Dr Mergui écrit : "La fibromyalgie n'est peut-être pas une maladie, mais simplement une affection réversible témoignant d'une dysfonction corporelle." Il affirme que les dysfonctionnements se diffusent partout dans le corps par l'intermédiaire de neuro-médiateurs qui agissent aussi bien sur les muscles striés, que sur les glandes ou les viscères. Ces neuromédiateurs utiliseraient un troisième système nerveux, localisé tout au long des intestins, qui veillerait aux perturbations d'origine alimentaire. La fibromyalgie se manifesterait à la fois comme un désordre des différents neuro-transmetteurs et comme un déséquilibre de l'axe corporel, c'est-à-dire du squelette. Le Dr André Mergui en déduit que "la fibromyalgie est une affection ostéopathique d'origine dentaire le plus souvent". Le médecin a mis au point une nouvelle technique, "l'ostéopathie dentaire" pour lutter contre la fibromyalgie. Si vous avez des témoignages à nous transmettre sur cette méthode, ils seront les bienvenus. Certains dentistes et orthodontistes pratiquent aussi des techniques comparables (pose de cales...).



Un supplément en vitamines et minéraux

Pour éviter les déséquilibres nutritifs et pour faciliter le travail de l'intestin grêle, le Dr Seignalet conseille par ailleurs la prise régulière de compléments alimentaires.

⇒ des probiotiques (ou ferments lactiques)

⇒ des vitamines A, C, D, E, K et du groupe B, d'origine naturelle et à dose modérée

⇒ du magnésium et d'autres minéraux, notamment : zinc, cuivre, manganèse, silicium, sélénium.

L'intoxication aux métaux lourds

La plupart des malades ont la sensation d'être "intoxiqués" (aux pesticides, aux solvants, aux produits pétrochimiques...). L'UFAP (Union Française des Associations de Fibromyalgiques) demande d'ailleurs officiellement aux autorités sanitaires que des études soient menées en ce sens. Plusieurs de nos lecteurs, après parution des articles consacrés à l'intoxication aux métaux lourds (BS N° 64 et 65), ont reconnu leurs troubles dans les symptômes décrits. Ces métaux lourds affectent plus certaines personnes que d'autres. Nous les absorbons par l'eau du robinet, la nourriture, le tabac, la pollution atmosphérique. Les doses se cumulent d'année en année. Cette intoxication aux métaux lourds peut être aussi transmise de la mère à l'enfant ou bien peut encore survenir avec la pose (ou la dépose) d'amalgames dentaires. L'élimination des métaux lourds s'appelle la "chélation". Les médecins — sensibles à ce problème — conseillent soit une chélation naturelle (chlorella, coriandre, ail aux ours, propolis...) soit une chélation chimique (difficile à faire pratiquer en France). Dans les deux cas, les protocoles sont assez précis et contraignants.

Les deux pistes sont compatibles

Pour les fibromyalgiques, la chélation et le régime "hypotoxique" du Dr Seignalet semblent être deux pistes très intéressantes et les résultats sont très encourageants. L'élimination des métaux lourds ne peut pas se faire sans l'aide d'un médecin compétent, le régime "hypotoxique", lui, est plus accessible.

Jean-Luc Lome

Les livres pour en savoir plus

▷ L'Alimentation ou la troisième médecine — Dr Jean Seignalet — Éditions François-Xavier de Guibert. (32 €)



▷ La fatigue chronique ou Fibromyalgie — Dr André Mergui — Éditions Guy Trédaniel. (21 €)



▷ Fibromyalgie, les malades veulent comprendre — UFAP & Carole Robert — Publibook — (20 €)

FIBROMYALGIE

EN GUÉRIR, C'EST POSSIBLE

▷ Fibromyalgie, en guérir c'est possible — D Johann A. Bauer — Éditions Guy Trédaniel - (21 €)

Adresses utiles

▷ UFAP — Union Française des Associations de Fibromyalgiques — 4, rue du Moulin d'Amour — 17220 La Jarrie — <http://fibromyalgie.ufaf.free.fr>

▷ Association suisse des fibromyalgiques — Case Postale 25 — CH 1732 Arconciel — www.fibromyalgie.ch

▷ AB-CFS-FM (Association Belge du Syndrome de Fatigue Chronique et de Fibromyalgie) — Rue du Pavillon, 1A - 7321 BLATON Belgique. <http://www.abcfsfm.euro.st>