

Marie Borrel

SOULAGER LA FIBROMYALGIE

SANS médicaments

Alimentation, homéopathie, huiles essentielles...
les solutions naturelles pour apaiser les douleurs,
la fatigue, les troubles du sommeil
et les autres symptômes de la maladie

L E D U C . S
P R A T I Q U E

La fibromyalgie, ce n'est pas dans la tête ! C'est une vraie maladie qui provoque de nombreux symptômes très pénibles, voire invalidants : douleurs, fatigue, altération de l'humeur, troubles digestifs, du sommeil, oculaires, dermatologiques... Il est possible de les soulager grâce à un ensemble de gestes naturels.

Découvrez :

- **L'alimentation qui limite les manifestations de la maladie** : sans gluten, anti-inflammatoire, spéciale confort gastro-intestinal...
- **Les gestes détox pour aider votre organisme à se débarrasser des déchets acides** et des polluants qui vous encombrant : activité physique, alimentation, plantes...
- **Les activités physiques antidouleur** : étirements, stretching, marche, vélo, natation...
- **Les médecines naturelles pour soulager les symptômes** : homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, do-in, réflexologie, yoga...

**TOUS LES OUTILS SIMPLES ET NATURELS
POUR SOULAGER LA FIBROMYALGIE**

Marie Borrel, journaliste indépendante, est l'auteure de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles, dont *Soulager l'arthrose sans médicaments*.

ISBN : 979-10-285-1703-8



9 791028 517038

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible de la diététique chinoise, 2019.

Ma bible anti-arthrose, 2018.

Le grand livre des plantes médicinales, 2017.

Ma bible des symptômes et des maladies, 2017.

Ma bible de la médecine chinoise, 2016.

Dormir enfin sans médicaments, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Design de couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1703-8

Marie Borrel

SOULAGER LA FIBROMYALGIE

SANS médicaments

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Introduction	7
Chapitre 1 Dans les coulisses d'une maladie pas comme les autres	13
Chapitre 2 Première étape : mangez « autrement »	67
Chapitre 3 Deuxième étape : cap sur la détox !	97
Chapitre 4 Troisième étape : faites la chasse au stress	119
Chapitre 5 Quatrième étape : bougez !	137
Chapitre 6 Quelques soins naturels en plus...	151
Conclusion	223
Annexes	225
Table des matières	243

INTRODUCTION

La fibromyalgie est une maladie étrange. D'abord rejetée par le corps médical et rangée dans le grand sac des maladies « imaginaires », elle n'a été reconnue que très récemment en tant que syndrome* : en 1992 par l'Organisation mondiale de la santé, en 2007 par notre Académie de médecine, et en 2008 par les instances européennes.

Pourtant, la fibromyalgie est une « vraie » maladie, souvent chronique et très pénible à vivre ! Elle provoque des symptômes variés : fatigue, douleurs, mais aussi troubles digestifs, oculaires, dermatologiques... La cause de ces troubles n'est pas encore clairement identifiée, mais les pistes de recherche se concentrent aujourd'hui sur un ensemble de dysfonctionnements dans le système nerveux et le cerveau.

.....
* Un syndrome est un ensemble de symptômes relevant d'une cause commune.

UN CASSE-TÊTE POUR LES MALADES ET POUR LES MÉDECINS

On a cru un temps que la fibromyalgie était liée à l'âge. En cause, le fait qu'elle apparaît le plus souvent après 40 ans. Pourtant, il existe aussi de « jeunes fibromyalgiques » qui démentent ce postulat. Pour preuve, citons le comédien américain Morgan Freeman, touché par cette maladie depuis 2012 (il avait alors plus de 75 ans), et la chanteuse Lady Gaga qui s'est déclarée atteinte alors qu'elle avait à peine 30 ans. Ce grand écart, très révélateur, se rencontre très souvent.

Près de 2 millions de personnes souffrent de cette maladie dans notre pays (des femmes pour près de 80 %), et ce nombre est en constante augmentation. On compte que 2 à 5 % de la population mondiale sont touchés. Un chiffre sans doute inférieur à la réalité car de nombreux malades ne sont pas diagnostiqués et errent de cabinet médical en thérapeutes alternatifs, à la recherche d'une solution qui tarde souvent à se manifester. C'est que la fibromyalgie est un véritable casse-tête, autant pour les patients qui en souffrent que pour les médecins qui s'efforcent de la prendre en charge.

Du côté des patients, il faut souvent errer de médecin en médecin avant de rencontrer le praticien qui mettra le doigt sur l'origine des troubles. Du côté des médecins, le diagnostic est difficile à poser. Résultats : les médecins mettent en moyenne cinq à six ans à l'identifier (parfois jusqu'à sept !). Et quand bien même ils y parviennent, ils n'ont pas à leur disposition un traitement unique et efficace.

Aujourd'hui, la fibromyalgie est qualifiée de « maladie orpheline par extension » : elle n'est pas rare (tant s'en faut !), donc elle ne correspond pas à ce que l'on entend généralement par

« maladie orpheline ». Mais comme on ne lui connaît pas de traitement officiel applicable à tous les malades, elle est tout de même rangée à la périphérie de cette catégorie.

DANS LE SCEPTICISME AMBIANT

Aujourd'hui encore, on rencontre des médecins « fibrosceptiques » qui rangent la fibromyalgie dans la catégorie des maladies psychosomatiques. Pour eux, les symptômes (à commencer par la douleur) doivent être objectivables par un certain nombre d'examen de contrôle pour être réels. Or, la fibromyalgie échappe souvent à ces critères. Prenez le cas de la polyarthrite rhumatoïde. Les douleurs y sont liées à un état inflammatoire des articulations, lequel est clairement perceptible lorsque l'on dose les marqueurs inflammatoires sanguins. D'autres types de douleur sont visibles sur les clichés radiographiques ou échographiques. Rien de tout cela n'apparaît en cas de fibromyalgie.

Pourtant, les douleurs sont bien réelles. Les malades souffrent vraiment, au point parfois d'être contraints d'abandonner leur travail et de réduire leur mobilité. Le fait que ces douleurs soient difficilement objectivables avec les outils courants de la médecine moderne n'y change rien. Il en est de même avec les autres symptômes, à commencer par la fatigue si difficile à évaluer et à décrire.

Cependant, depuis quelques années, le développement des neurosciences a permis de mieux comprendre les rouages de cette maladie. Les neuroscientifiques ont montré que nos émotions et nos pensées affectent notre vie neuro-cérébrale. Ils y sont parvenus en visualisant la manière dont le fonctionnement

métabolique et hormonal du cerveau et du système nerveux est modifié par ce que nous vivons. Le cerveau étant le « général en chef » de notre corps, il n'y a rien d'étonnant à ce que ces modifications cérébrales d'ordre biochimique et/ou métabolique se répercutent dans tout notre organisme.

PRENEZ EN CHARGE VOTRE FIBROMYALGIE !

Résumons : la fibromyalgie est une « vraie » maladie, qui provoque de nombreux symptômes très pénibles, voire invalidants ; elle a une forte dimension psycho-émotionnelle, qui ne contredit en rien ses composantes physiologiques ; il est difficile d'objectiver les troubles avec les examens courants employés par la médecine.

On voit poindre les difficultés que pose le diagnostic de la fibromyalgie et, par là même, son traitement médical. Heureusement, il est possible de soulager ses manifestations grâce à un ensemble d'outils naturels. Mais comment chaque personne concernée, seule dans son coin, pourrait-elle organiser un ensemble de gestes quotidiens lui permettant de « vivre mieux » ? Comment créer un programme cohérent capable d'apporter une véritable amélioration, au cas par cas ?

Une telle démarche est non seulement possible, mais aussi indispensable à tous ceux qui souffrent de cette maladie complexe et encore mal comprise. C'est elle qui vous permettra de devenir pleinement « acteur » de votre guérison, ou au moins de l'amélioration de votre état. Outre-Atlantique, il existe un terme

précis pour désigner cette implication : « *empowerment** ». « *Il s'agit, expliquait le Dr David Servan-Schreiber, pionnier des neurosciences appliquées**, de la capacité vitale de reprendre le pouvoir sur soi-même.* » Une autre manière d'exprimer à quel point vous disposez, en tant que patient, d'un pouvoir extraordinaire pour améliorer votre santé.

C'est à cette reprise de pouvoir que nous vous invitons. Cependant, avant d'entrer dans les applications pratiques, je vous propose d'abord de faire plus ample connaissance avec cette fibromyalgie capricieuse et versatile...

.....
* On pourrait le traduire littéralement par « empuissancement ». C'est d'ailleurs l'adaptation qu'en font nos amis québécois.

** Dans son livre *On peut se dire au revoir plusieurs fois*, Éditions Robert Laffont.

Chapitre 1

DANS LES COULISSES D'UNE MALADIE PAS COMME LES AUTRES

Les patients atteints de fibromyalgie décrivent souvent leur quotidien comme un « cauchemar ». Et il y a de quoi ! Les douleurs, parfois très intenses, sont omniprésentes. La fatigue tourne rapidement à l'épuisement, même en dehors de tout effort. La digestion est affectée, ainsi que le sommeil, l'humeur, la mémoire... En outre, la fibromyalgie est une maladie chronique qui, une fois installée, ne disparaît jamais totalement même s'il est possible d'en atténuer très largement les manifestations. Avant d'en découvrir les principales causes et d'en explorer les symptômes, partons d'abord à la rencontre des malades.

QUI SONT LES PATIENTS FIBROMYALGIQUES ?

Tout le monde peut-il développer une fibromyalgie ? Non ! Il faut qu'un certain nombre d'éléments soient réunis. Si la fibromyalgie est souvent identifiée après 40 ans, c'est qu'elle se développe volontiers sur un terrain affecté par les aléas de la vie : un stress intense et mal décompensé, un accident physique, une intervention chirurgicale difficile, une maladie infectieuse grave ou chronique... Et plus le temps passe, plus le risque est grand de traverser ce genre d'épreuve.

- *Si l'on en croit l'une des principales associations françaises** (Fibromyalgie SOS), il est possible d'établir une sorte de « profil type » des malades, ou du moins un ensemble de traits communs, psycho-émotionnels et comportementaux, favorisant l'apparition des symptômes.
- *Il s'agit souvent de personnes hyperactives.* Elles s'agitent en tous sens pour tenter d'apaiser une anxiété latente.
- *Cette anxiété est nourrie par un état quasi permanent d'hypervigilance,* une focalisation extrême sur ce qui se passe autour d'eux.
- *Cette hypervigilance est 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.
- *Ces personnes ont également une sensibilité émotionnelle exacerbée,* qui entraîne des réactions parfois disproportionnées.
- *Enfin, ces individus ont tendance à dépasser leurs limites,* à se surpasser en permanence, car elles ont pour elles-mêmes un désir d'exigence extrême.

.....
* Vous trouverez, en fin d'ouvrage, les différentes manières de contacter cette association, qui diffuse des fascicules d'information très utiles pour les malades et leur famille. Cet organisme est agréé par le ministère de la Santé depuis 2014. Vous y trouverez également d'autres organismes importants.

Certes, toutes les personnes porteuses de ce syndrome douloureux ne correspondent pas à 100 % à ce portrait forcément schématique. Mais nombre de ces traits se retrouvent fréquemment, de manière plus ou moins intense, chez les fibromyalgiques.

COMMENT SE DÉCLENCHE LA MALADIE ?

Ce « terrain psycho-émotionnel » ne suffit pas pour que la maladie se déclare. D'autres critères, plus physiques, se retrouvent fréquemment chez les patients, que ce soit avant l'apparition de la maladie (facteurs déclenchants) ou après qu'elle est installée (facteurs d'amplification des symptômes).

Une prédisposition génétique semble impliquée. Entendons-nous bien : personne n'a identifié un gène de la fibromyalgie, et on ne peut pas parler à son sujet de maladie génétique. Cependant, il semble qu'il existe un « terrain génétique » favorisant l'apparition de la maladie. Ainsi, une étude effectuée sur des jumeaux a montré que lorsque l'un d'eux est touché, l'autre a huit fois plus de risques de l'être également (par rapport à un sujet lambda). Mais cela ne suffit pas pour que la maladie se déclare. D'autres éléments se rencontrent fréquemment dans l'histoire des patients.

- *Un traumatisme physique* peut faire office de facteur déclenchant. Il peut s'agir d'un accident, d'une infection violente ou durable... Une intervention chirurgicale peut produire le même effet, tout comme un traitement lourd (chimiothérapie anticancer...).
- *Les agressions environnementales* sont parfois impliquées, car les sujets souffrant de fibromyalgie sont hypersensibles aux messages sensoriels, notamment le bruit. En plus, ces

patients sont généralement plus sensibles que la moyenne à la pollution électromagnétique ambiante.

- *Un choc psycho-émotionnel violent* (deuil, agression...) peut également constituer un facteur déclenchant, qui entraîne un état dépressif, une anxiété chronique, des bouffées d'angoisse... voire les trois à la fois !
- *Enfin, un état de stress latent et mal géré* finit par déséquilibrer le système d'adaptation du corps, notamment au niveau de la production neuro-hormonale et du système nerveux autonome (voir p. 47).

Vous le voyez, même lorsque l'on tente d'observer la fibromyalgie sous un angle physique, il est difficile de faire abstraction des facteurs psycho-émotionnels qui sont toujours présents. La fibromyalgie touche l'être tout entier (corps, mental et émotions), et c'est cet être global qu'il conviendra de soutenir et de soigner pour faire refluer les symptômes.

LES SYMPTÔMES MAJEURS DE LA FIBROMYALGIE

Fatigue, troubles du sommeil, problèmes intestinaux... Et surtout douleurs. Petit tour d'horizon des principaux symptômes de la fibromyalgie.

La douleur : mouvante et intense

S'il est un symptôme majeur de la fibromyalgie, c'est bien la douleur. Elle est toujours présente, même si ses modalités sont variables selon les patients. Si certaines personnes ressentent des douleurs légères, fugaces, fluctuantes mais moyennement

dérangeantes, d'autres sont « clouées » par une souffrance intense même lorsqu'ils ne font pas le moindre mouvement.

Contrairement à une idée très répandue, il ne s'agit pas toujours de douleurs musculaires. Elles peuvent être ressenties comme émanant des articulations, des tendons, et même parfois des os. Certains parlent de douleurs brûlantes, d'autres de picotements, de lancements, de contractures, de coups de poignard... Ces douleurs sont parfois accompagnées d'une sensation de grande chaleur sous la peau ou, au contraire, d'un froid pénible qui engourdit leurs chairs.

Chez certains patients, la douleur « voyage » dans le corps, passant d'une zone à une autre sans prévenir. Chez d'autres, elle s'installe. Elle peut alors émaner d'une région du corps qui a été touchée par un traumatisme ou une intervention chirurgicale : une cicatrice, une articulation qui a subi une entorse... Elle peut aussi s'installer dans une région vierge de tout choc. L'articulation de la mâchoire (de son vrai nom « temporo-mandibulaire ») est fréquemment touchée, ce qui entraîne, outre des difficultés de mastication, une douleur dans les sinus, les oreilles, le nez, les dents... Ce type de souffrance est particulièrement troublant, car avant de penser à la fibromyalgie, les patients (et leur médecin) risquent fort de l'attribuer à un problème dentaire, une sinusite, une otite chronique, un problème cardiaque...

Au-delà de ces douleurs « directes », la fibromyalgie augmente l'intensité des sensations tactiles au point que le simple frottement d'un vêtement sur la peau peut devenir insupportable. Enfin, des sensations non douloureuses mais très désagréables se surajoutent à ce tableau déjà bien rempli : des fourmillements, des picotements, des démangeaisons... Toutes ces sensations pénibles dessinent un paysage douloureux particulier pour chaque patient, ce qui rend le diagnostic assez délicat.