

# Cas pratique



## FIBROMYALGIE



Hippocrates



# GÉNÉRALITÉS

Il faut bien reconnaître que le mot est difficilement évocateur de l'essence de cette problématique.

Fibro signifie fibres

Myo signifie muscles, donc fibres musculaires

Algic veut dire douleurs.

La fibromyalgie est donc une maladie dans laquelle on a les muscles douloureux.

Cette problématique est loin d'être anodine, non seulement par le retentissement sur la vie sociale et personnelle (fatigue et douleurs permanentes H24 comme on dit), mais également par l'état d'épuisement physique et, petit à petit, psychique, qui l'accompagne.

Les symptômes :

La fibromyalgie associe des douleurs chroniques durant depuis des années, une fatigue chronique sans cause retrouvée, et des troubles du sommeil. On l'appelle aussi fibrosite, syndrome polyalgique idiopathique diffus (SPID) ou polyenthésopathie.



Ce qui est certain, c'est que la fibromyalgie est une maladie chronique, mal reconnue et de traitement difficile.

Elle est fréquente (environ 2% de la population) avec une grande prédominance féminine (8 femmes pour 2 hommes). Elle débute souvent vers la trentaine, mais pas exclusivement.

La fibromyalgie est parfois associée à certaines maladies comme la **Polyarthrite Rhumatoïde (PR)**, la **spondylarthrite** ou d'autres maladies inflammatoires comme **le lupus** ou le **syndrome de Gougerot-Sjögren**. Ces maladies font partie du cadre des maladies auto-immunes.

- Le plus souvent, elle évolue seule, car elle n'a pas besoin d'être le support d'une autre maladie. Elle a son développement propre.
- La fibromyalgie associe des tensions musculaires permanentes, jour et nuit, douloureuses.
- La douleur permanente entraîne une hyperalgésie (douleur exagérément élevée par rapport à ce que le sujet devrait ressentir) et une allodynie (douleur pour des stimulations faibles).
- On pose en général le diagnostic quand la douleur chronique évolue au moins depuis 3 mois, et qu'elle est associée à une fatigue intense dès le matin, aggravée par de petits efforts, et un sommeil non réparateur. Elle n'entraîne jamais de paralysie.



C'est important de le souligner car en constatant que les symptômes évoluent, de nombreuses personnes atteintes de cette maladie craignent de finir sur [un fauteuil roulant](#).

Le diagnostic, pour le médecin, repose sur un interrogatoire, un examen clinique et la recherche de maladies qui pourraient ressembler à la fibromyalgie, comme les maladies auto-immunes dont nous avons parlé.

Les traitements allopathiques de la fibromyalgie comprennent des médicaments agissant sur le système nerveux, dont parfois des [antidépresseurs](#), des techniques non médicamenteuses comme les électro-stimulateurs transcutanés de type TENS, et une [prise en charge spécifique de la douleur](#).

Il faut reconnaître que ces traitements sont rarement efficaces. Ils permettent parfois de stabiliser les choses, mais une guérison, telle qu'on pourrait l'imaginer, avec disparition de tous les symptômes, puis arrêt du traitement, n'arrive quasiment jamais. La personne porteuse d'une fibromyalgie se sent souvent perdue car, outre les effets secondaires fréquents de ces médicaments, elle peine à voir des améliorations.



## *Quels sont les mécanismes en jeu en arrière-plan, et en quoi pouvons-nous aider ?*

Si on détaille un peu l'ensemble des symptômes, on remarque dans la majorité des cas de fibromyalgie l'association de :

- Troubles du sommeil à type de sommeil court et non réparateur, comme on le retrouve dans l'hyperorthosympathicotonie de l'épuisement nerveux.
- Douleurs musculaires dès le réveil, que l'on retrouve également quand l'épuisement nerveux atteint un certain stade
- Troubles du sommeil avec difficulté à trouver le repos, à apaiser le mental, qui est toujours sur le qui-vive
- Fatigue chronique, dès le réveil, même les rares fois où le sujet fait une nuit à peu près correcte
- Hypersensibilité à la douleur, comme vu plus haut.

Etonnamment, dans l'interrogatoire du fibromyalgique, on retrouve l'apparition progressive de ces symptômes, sur un fond de tension nerveuse et musculaire depuis très longtemps, souvent depuis l'enfance.

*"J'ai toujours eu mal au dos" "J'ai toujours été fatigué", "J'ai toujours eu mal au ventre" "J'ai toujours mal dormi"*



Etonnamment, on retrouve dans la majorité des cas, des blessures émotionnelles profondes, sur lesquelles la personne n'aura pas eu d'autre choix que de les contenir, les enfouir, et l'énergie la plus puissante disponible pour contenir des blessures d'enfance pendant longtemps et de faire face à la vie, c'est la colère.

La colère enfouie, ancienne, compacte, souvent pas perceptible au premier abord, mais toujours présente en arrière-plan.

Pas étonnant que, petit à petit, l'énergie nécessaire pour contenir à long terme entraîne les symptômes que nous retrouverons :

- dans les douleurs musculosquittiques anciennes, chroniques, avec muscles contracturés et douloureux dès le réveil,
- dans les syndromes de fatigue chronique,
- dans les troubles du sommeil de longue durée, liés à une insécurité ancienne
- dans les colopathies fonctionnelle anciennes,
- et dans les états dépressifs larvés.

On peut dire que la fibromyalgie regroupe l'ensemble de ces syndromes. Il ne s'agit pas d'une maladie à part, mais d'un déséquilibre neurovégétatif chronique et ancien, qui s'appuie en général sur des blessures contenues, de facture ancienne.



Ne nous leurrons pas. Même en cabinet médical, avec l'aide de l'allopathie (quand c'est nécessaire), de la **phytothérapie**, de **l'acupuncture**, et de techniques associées telles que **Mezieres**, **hypnose**, **Tens**, **cryothérapie**, etc, la partie est difficile à jouer et les améliorations ne se font que petit à petit sur une longue durée.

Et ici également, tout ce qui permettra à la personne de **travailler sur sa propre histoire (psy, TCC...)**, et ce que nous pourrons lui conseiller pour améliorer rapidement son sommeil, iront dans la bonne direction.





# QUESTIONS À POSER

## "Vous êtes suivi(e) par votre médecin ?"

Important de savoir cela. La personne qui souffre d'une fibromyalgie doit être suivie par son médecin. Parfois elle est prise en charge par un spécialiste de la douleur (algologue)

## "Vous prenez un traitement ?"

Parfois le traitement associe des anti-dépresseurs, des anti-épileptiques et des antalgiques de type opiacés et/ou anti-inflammatoires. C'est important de le savoir pour le choix des plantes à conseiller (millepertuis entre autres, par exemple)

## "Que ressentez-vous ?"

C'est sur la plainte qui est en première ligne, qu'on essaiera de travailler en priorité, mais c'est sur le sommeil qu'il faudra essayer d'être le plus performant. Et ce n'est pas facile.

## "Comment dormez-vous ?"

Vous voyez combien cette question est importante. Et si la personne répond : "Bien !", demandez-lui comment elle se sent au réveil. Il se peut fort que vous entendiez "Au réveil, je suis fatigué(e) et douloureux(se)".



## "Comment fonctionne votre intestin ?"

L'intestin est au centre de l'énergie et de la paix.

Bouddha aurait dit "Un sage est quelqu'un qui va bien des intestins..."

Authentique ou pas, la phrase est intéressante pour qui connaît le rôle fondamental du microbiote dans l'équilibre du psychisme et du système inflammatoire.





# CONSEILS

- Conseiller une **alimentation hypo toxique** avec fruits et légumes plutôt crus; choisir des cuissons douces.
- **Eviter l'excès d'agrumes, kiwis, pruneaux, pouvant générer une inflammation de l'intestin ; limiter les produits laitiers et le gluten.**
- Penser à **conseiller la chrono-nutrition** pour optimiser la synthèse des neurotransmetteurs : dopamine, sérotonine et mélatonine ; le matin adopter un petit déjeuner protéiné, pauvre en sucres, le soir le dîner sera pauvre en protéines animales, plutôt léger et végétal avec des glucides complexes (riz complet bio, quinoa...)
- Penser à **traiter des éventuels troubles digestifs** avec dysbiose et hyperperméabilité intestinale.

*Si nécessaire proposer une cure de probiotiques avec une alimentation riche en fibres prébiotiques.*

- **Réduire la consommation de glutamate monosodique E 621 , neuro-excitateur, en diminuant la consommation des produits industriels.**
- **Limiter la consommation d'alcool** ; à forte dose, il augmente la perception de la douleur.

- Le tabac aggrave la douleur du fibromyalgique, la nicotine est un neuro-excitateur.
- S'assurer que la personne a un bon statut en vitamine D (voir avec médecin) ; le déficit en vitamine D pourrait jouer un rôle dans l'anxiété, la douleur chronique.
- Conseiller un apport en magnésium, le déficit en magnésium accroît l'hyperexcitabilité et l'hypersensibilité à la douleur...

Prendre 200 à 400 mg de magnésium élément par jour, cure de 2 à 3 mois.

- Conseiller une alimentation riche en oméga 3 ; si consommation insuffisante, proposer un complément de gélules d'huile de poisson ou de krill, apportant 500 mg EPA-DHA pour 2 à 3 mois.





# PRODUITS NATURELS

**Voici ce que l'on pourrait conseiller**

En cas de fatigue physique et psychique :

**Rhodiole (*Rhodiola rosea*) ES racine**

- Prendre 1 comprimé matin et midi
- Évitez la prise en soirée et la prise en cas de troubles bipolaires
- Si irritabilité, insomnie, diminuer la dose
- Cure de 20 à 30 jours, renouvelable 1 fois

Si tendance dépressive associer :

**Safran cultivé (*Crocus sativus*) stigmates ES 30 mg**

- 1 gélule le soir
- Cure 2 à 3 mois

**Mais on pourrait également penser à**

**Eleuthérocoque ou Ginseng de Sibérie (*Eleutherococcus senticosus*) ES racine 300 mg**

- Prendre 1 à 2 gélules par jour matin et midi
- Cure de 20 à 30 jours renouvelable 1 fois



En cas de troubles du sommeil avec difficulté pour s'endormir, et/ou sommeil non réparateur :

**Pavot de Californie** (*Eschscholtzia californica*) partie aérienne fleurie 300 mg de poudre totale.

- 2 gélules le soir au moment du repas et 2 gélules ½ h à 1 h avant le coucher pendant 1 mois.
- Penser à associer la prise de 200 mg de magnésium pour avoir un effet de synergie avec le Pavot de Californie.

### **On pourrait conseiller également**

Mélatonine 1mg à 1.9 mg comprimé à libération prolongé.

- Prendre 1 comprimé le soir au coucher.

### **Ou bien une synergie**

Mélatonine 1 mg comprimé à libération prolongée.

**Passiflore officinale** (*Passiflora incarnata*) ES 300 mg.

- 1 comprimé de chaque 30minutes avant le coucher.
- Cure de 30 jours à renouveler si besoin.

Pour mes douleurs, liées aux contractures musculaires :

- HE **Basilic exotique** (*Ocimum basilicum*) 2 gouttes
- HE **Menthe poivrée** (*Mentha piperata*) 1 goutte
- HV **Calophylle** 1 petite cuillère à café

Masser zone contracturée 2 fois par jour 5 jours.



## Explications :

Association d'une HE décontractante le basilic et d'une HE antalgique la menthe poivrée.

## **Conseils associés :**

- Parler de l'acupuncture, de l'hypnothérapie, de l'EMDR, de la sophrologie, du yoga, de la relaxation, de la cohérence cardiaque.



- Avoir une **activité physique douce**, quotidienne si possible (marche, natation...)
- Certaines stations thermales proposent des cures pour soulager les douleurs dues à la fibromyalgie.

# RAPPELS

## Safran cultivé (*Crocus sativus*)



- Anticonvulsivant,
- antalgique et anti-inflammatoire,
- antidépresseur,
- neuroprotecteur,
- hypotenseur,
- anxiolytique.

### Contre-indication :

- Narcotique à dose élevée,
- Toxique à forte dose,
- Eviter chez la femme enceinte.

## Eleuthérocoque ou Ginseng de Sibérie (*Eleutherococcus senticosus*)

- Anti-fatigue, réduit l'activité des cellules NK, réduit l'élévation de la corticostérone induite par un stress.
- Stimulant du système nerveux central (anti-hypnotique).
- Neuro-protecteur.

### Contre-indication :

- Risque d'hypokaliémie par pseudohyperaldostéronisme en usage prolongé



## Pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*)

- anxiolytique,
- hypnotique et inducteur du sommeil.

Contre-indication :

- Atoxique,
- Eviter chez la femme enceinte,
- contre indication en cas de glaucome.



## Passiflore officinale (*Passiflora incarnata*)

- sédative,
- anxiolytique.

Contre-indication :

- contre-indication chez les femmes enceintes.



## Basilic exotique (*Ocimum basilicum*)

- Antispasmodique
- Tonique digestive
- Draineur hépatobiliaire
- Equilibre le microbiote
- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Décongestionnante veineuse
- Décongestionnante prostatique

### Contre-indication :

- Risque cancérogène avec l'estragole et le méthyl-eugénol.
- Déconseillé pendant la grossesse (interdite pour le chémotype à méthyl-chavicol).
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.



## Menthe poivrée (*Mentha piperata*)

- Décontracturant musculaire, antispasmodique, relaxant des muscles lisses intestinaux.
- Stimulant général et tonique, un peu excitante.
- Antiseptique, antifongique, antivirale.

### Contre-indication :

- Interdite chez les femmes enceintes et les enfants (pas avant 7 ans), HE à réserver à l'adulte.
- Neurotoxique à hautes doses.
- Excitante en diffusion atmosphérique, après un premier effet apaisant.
- Peut entraîner un spasme bronchique chez les jeunes enfants.
- Allergies possibles.

