

## Hygiène nutritionnelle et fibromyalgie

Avec la multiplication des régimes alimentaires et des différentes prescriptions nutritionnelles actuelles, il se crée un climat de confusion, on ne sait plus à quoi se référer. L'exposé se propose de rappeler l'importance de l'état nutritionnel pour la gestion de la douleur et de donner quelques conseils simples en direction des personnes souffrant de fibromyalgie au delà de toute école et de tout dogmatisme alimentaire.

La douleur comme toutes les sensations vise à informer et alerter. Les informations servent à notre adaptation. Le système d'alerte doit nous permettre de vivre ou survivre dans les meilleures conditions, le plus longtemps possible et de protéger notre descendance. La douleur survient soit à l'occasion de la stimulation des récepteurs nociceptifs périphériques soit lors de l'activation de certaines voies limbiques soit lors de l'altération des voies nociceptives.

La stimulation des récepteurs de la douleur appelés nociceptifs est observée quand des tissus sont lésés. Ce sont les douleurs mécaniques articulaires, musculoligamentaires ou inflammatoires. Le traitement est celui de l'inflammation et la restauration de l'intégrité tissulaire structurelle et physiologique.

L'altération des voies limbiques correspond à des perturbations des structures non conscientes impliquées dans l'émotion. Le traitement vise à optimiser le fonctionnement limbique tant physiologique que fonctionnel. Les thérapies émotionnelles et les traitements visant à restaurer un bon fonctionnement des neuromédiateurs de l'humeur sont les plus efficaces.

Enfin les lésions neurologiques des voies ramenant les informations sur le fonctionnement des organes ou tissus à distance du cerveau peuvent aussi se traduire par des douleurs. Leur origine est traumatique ou dégénérative, toxique ou carencielle. Les lésions du tissu neurologique sont peu réversibles. La prévention est donc essentielle. Certaines molécules chimiques ou la stimulation de voies sensibles parallèles sont les plus efficaces quand les lésions sont installées.

Ces 3 mécanismes sont dissociés pour la compréhension et la mise en place de stratégies thérapeutiques. En pratique, ils sont souvent associés. La prise en charge efficace de la douleur doit intégrer les trois.

L'état nutritionnel joue un rôle sur les 3 mécanismes de la douleur :

Des tissus carencés seront moins résistants aux agressions physiques. L'inflammation est un processus de guérison nécessaire l'évolution de ce processus dépend de notre état nutritionnel : l'équilibre des acides gras polyinsaturés, l'équilibre acido-basique, les molécules intervenant dans le stress oxydatif, l'équilibre glycémique (sucre), les protéines. Cet état nutritionnel dépend par ailleurs des fonctions hépatiques et digestives qui sont eux mêmes influencés par notre alimentation.

Le cerveau limbique ne peut pas fonctionner correctement s'il est carencé. Protéines, acides gras, acides aminés précurseurs des neuromédiateurs, apport suffisant en sucre et en oxygène, minéraux et vitamines cofacteurs essentiels au bon fonctionnement des enzymes cellulaires ou de l'ATP.

Les cellules nerveuses constituant les nerfs sont sensibles à des carences nutritionnelles comme les déficits en B12 mais aussi à des altérations du métabolisme comme dans le diabète. De nombreux toxiques altèrent les neurones le mercure en est un des meilleurs exemples.

L'alimentation est parfois la cause des symptômes ressentis par les hypersensibles, en veillant à son alimentation et en appliquant quelques principes de base, on peut réduire ou faire disparaître certains symptômes comme les "coups de pompe", les malaises, les palpitations, les ballonnements en relation avec l'estomac, les troubles du sommeil, l'asthénie paradoxale.

Il faut être extrêmement prudent en ce qui concerne les conseils nutritionnels, car les différences individuelles génétiques rentrent en ligne de compte pour les capacités d'assimilation, de métabolisme et de réaction immunologiques des aliments, de même que la génétique appliquée à la production des aliments les modifient, sans qu'on sache exactement encore quelles conséquences cela peut avoir sur notre organisme.

### L'hypoglycémie

Elle se manifeste principalement en fin de matinée, suite aux petits déjeuners déséquilibrés, avec des apports trop importants en sucres rapides style boissons chocolatées, barres de chocolat, confitures, nutella et pains blancs. Il faut se méfier entre autre des produits "light" sans matière grasse, mais pleins de sucres ou glucides rapides. Il s'ensuit un coup de fouet énergétique sur le moment suivi d'une hypoglycémie deux heures après, dont les symptômes variés peuvent être : des troubles du comportement, une perte de concentration, des troubles du sommeil, de l'agressivité.

Pour remédier à cela il suffit de changer la composition du petit déjeuner en y ajoutant des aliments « salés » (par oppositions aux sucrés) et protéinés : œufs, jambon, fromages, noix et des glucides lents (pain complet ou avec levain, muesli).

On assiste en quelques jours à une diminution des symptômes précédents aux quels les spasmophiles sont particulièrement sensibles.

### Le lait

Beaucoup de personnes sont intolérantes au lait, le message commence à passer dans l'opinion, le problème reste au niveau des jeunes qui en ingurgitent beaucoup. Les troubles principaux sont les ballonnements, les spasmes de l'œsophage (à l'origine d'oppressions respiratoires), des palpitations, des lombalgies, des dorsalgies, des maux de têtes, de la fatigue, des crampes d'estomac et un transit intestinal irrégulier. Mais tout le monde n'est pas intolérant au lait.

On remarque que plus on vieillit, plus on devient intolérant. Pour tester son intolérance au lait on peut soit recourir à des tests pratiqués en milieu hospitalier soit faire un test de sevrage sur 3 à 4 semaines en évitant lait, yogourt, fromage et crème fraîche. Attention l'intolérance au soja est fréquente en Occident.

### Les céréales

le problème peut venir de l'intolérance à certains céréales, principalement le maïs et le blé (intolérance au gluten du blé), ce qui entraîne des troubles de l'appareil digestif semblables à ceux du lait. Pourtant les céréales complètes, en plus des vitamines et glucides lents, apportent des fibres qui ralentissent l'absorption des sucres et favorisent le transit intestinal. Il faut veiller à l'assimilation du pain complet en mâchant particulièrement et lui préférer en général le pain au levain plus digeste.

### Les légumes et les fruits

Ils sont souvent des oubliés de notre alimentation. Ils apportent des vitamines, des sels minéraux, des fibres et même des protéines. Cela est surtout vrai s'ils ont poussés sur des sols riches et non soumis à des engrais trop fort et qu'ils sont cueillis à maturité.

Mais il faut que l'intestin soit en bonne santé, en particulier pour les crudités (leur préférer les cuites s'il y a problème).

Certains pensent qu'il est préférable de manger les fruits à distance des repas pour obtenir une meilleure assimilation et ne pas interférer avec la digestion des autres aliments. L'expérience montre malgré tout que de nombreuses personnes ont une digestion plus perturbée par l'absorption de fruits seuls à distance des repas (peut être en raison d'un transit intestinal trop lent ou bien en raison de l'acidité de nombreux fruits)

### Les protéines et les lipides

On assiste actuellement à une chute protéinique, suite à la méfiance des gens autour des viandes et du succès de certains régimes déséquilibrés. Il faut veiller à l'apport protéinique quotidien : légumes, légumineuses, œufs, fromages et noix pour les végétariens, viandes et poissons pour les autres. Ces aliments associés à quelques huiles (olives colza, pépin de raisin) apportent à la cellule protéines et lipides absolument indispensables à sa santé en particulier pour la membrane cellulaire.

### Conclusion

Attention aux conseils excessifs, systématiques qui ne sont jamais applicables à l'ensemble de la population. Il faut personnaliser son alimentation et ne pas oublier son bon sens.

Une alimentation bien adaptée permet d'améliorer et parfois de guérir de nombreuses personnes, il semble que nous oublions trop souvent cette évidence.

Docteur Tournesac