

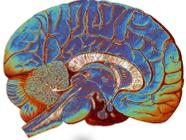
www.artsweb.eu



Fibromyalgie et nutrition



www.santeintegrative.com

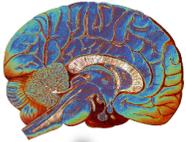


PubMed avril 2013

fibromyalgie et nutrition: 37 publications

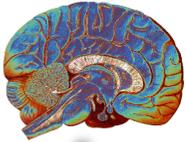
Pour régimes et fibromyalgie : t 64 publications.

REVUE DE LITTÉRATURE



Régime et rhumatismes

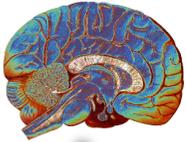
- Régimes, nutrition et perte de poids ont démontré une efficacité pour améliorer le poids de la maladies chez des patients souffrant de divers maladies rhumatismales dont la fibromyalgie
- Ces outils permettent au patient de mieux contrôler leur maladie avec des moyens non médicamenteux.



Poids et trouble du comportement alimentaire chez des adolescentes fibromyalgiques

- 23 adolescentes souffrant de fibromyalgie comparées à 23 adolescentes contrôles (étude BMI, impédancemétrie, trouble du comportement alimentaire)
- Pas de différence entre les 2 groupes
- Dans le groupe fibromyalgie on observe un lien entre trouble du comportement alimentaire et pourcentage de masse grasse.

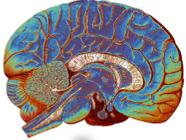
Assessment of nutritional status and eating disorders in female adolescents with fibromyalgia. da Silva SG, Sarni RO, de Souza FI, Molina J, Terreri MT, Hilário MO, Len CA. J Adolesc Health. 2012 Nov;51(5):524-7



Statut nutritionnel après 6 à 8 ans de fibromyalgie

- 33 sujets
- 26 patients faisaient de l'exercice régulièrement
- 72% prenaient régulièrement des compléments nutritionnels et attachaient de l'importance à un régime alimentaire bon pour la santé
- 24% étaient obèse (BMI > 30).
- Pas d'évolution négative

Health status in fibromyalgia--a followup study. Mengshoel AM, Haugen M. J Rheumatol. 2001 Sep;28(9):2085-9.



Cohorte anglaise de 1958

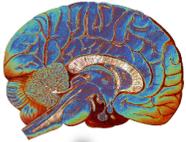
- 8572 personnes de 45 ans ont répondu au questionnaire, 12% ont des douleurs chroniques diffuses (DCD)
- Les femmes se plaignant de DCD ont souvent un régime alimentaire déséquilibré avec consommation moins d'une fois par semaine de fruit ou légumes [OR 2.0; 95% CI 1.3 to 3.1], une alimentation plus grasse [OR 1.7; 95% CI 1.1 to 2.7] et des frites une fois par jour [OR 1.5; 95% CI 1.0 to 2.4]
- Elles sont aussi plus souvent sans emploi et obèses.
- On retrouve des données similaires chez les hommes



Régime végétarien et fibromyalgie

- 18 patients avec un régime pauvre en sel, régime végétarien à base de crudités, enrichi en lactobactéries
- 15 patients continuant leur alimentation occidentale
- Suivis pendant 3 mois
- Amélioration significative dans le groupe végétarien
 - de la douleur sur l'EVA ($p=0.005$),
 - De la raideur articulaire ($p=0.001$)
 - de la qualité du sommeil ($p=0.0001$),
 - Du Health assessment questionnaire (HAQ) ($p=0.031$), et du General health questionnaire (GHQ) ($p=0.021$),
- Conclusion des auteurs : il se pourrait que le régime végétarien aient un effet bénéfique au moins à court terme sur les symptômes de fibromyalgie.

Vegan diet alleviates fibromyalgia symptoms. Kaartinen K, Lammi K, Hyphen M, Nenonen M, Hanninen O, Rauma AL. Scand J Rheumatol. 2000;29(5):308-13.



Régime végétarien vs Laroxyl

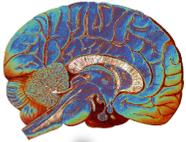
- 37 patients dans le groupe régime végétarien
- 41 dans le groupe amitriptyline (Laroxyl)
- 6 semaines
- Groupe Laroxyl :
 - Fatigue, insomnie sommeil non récupérateur chez 41, 26 et 32 des sujets avant l'étude et 3, 0 et 0 sujets après !!!
 - Douleur et points douloureux 6.2 +/- 1.9 & 16.1 +/- 2.3 avant et 2.3 +/- 1.3 & 6.4 +/- 3.0 après traitement
- Groupe végétarien:
 - Fatigue, insomnie sommeil non récupérateur chez 36, 24 et 27 avant et 34, 29 et 29 après traitement
 - Douleur et points douloureux 5.7 +/- 1.8 et 15.7 +/- 2.4 avant et 5.0 +/- 1.8 & 14.7 +/- 3.6 après traitement
- Conclusion le régime végétarien est une option peu intéressante



MSG, aspartame et fibromyalgie

- 4 personnes soulagées de leur fibromyalgie après exclusion du monoglutamate de sodium et ou de l'aspartam
- Rechute à la reprise de ces aliments
- Action sur les récepteurs NMDA

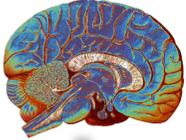
Relief of fibromyalgia symptoms following discontinuation of dietary excitotoxins. Smith JD, Terpening CM, Schmidt SO, Gums JG. Ann Pharmacother. 2001 Jun;35(6):702-6.



Intolérance alimentaire fréquente

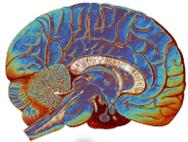
- 80% des patients avec fibromyalgie primaire ont noté une aggravation de la raideur et de la douleur avec certains aliments

Diet and disease symptoms in rheumatic diseases--results of a questionnaire based survey. Haugen M, Kjeldsen-Kragh J, Nordvåg BY, Førre O. Clin Rheumatol. 1991 Dec;10(4):401-7.



Syndrome vessie instable et intolérance alimentaire

- Près de 90% des patients souffrants de SVI notent des intolérances alimentaires multiples
- Différents questionnaires et publications mettent en évidence une aggravation avec les agrumes, les tomates, la vitamine C, les édulcorants, le café, le thé et les boissons alcoolisées ou sucrées .
- Alors que le glycérophosphate de calcium et le bicarbonate de soude semblent les améliorer .
- Nous recommandons des régimes d'éviction pour mieux identifier les aliments en maintenant des apports nutritionnels suffisants



Ayurveda

« Purification »

Exclusion des aliments mal tolérés et « produits toxiques »

Plantes ayurvédiques

Outcome measures of FIQ	TM group (n=4)		Non-TM group (n=26)	
	At entry median (range)	At 24 months median (range)	At entry median (range)	At 24 months median (range)
Working ability	6.1 (0.4–7.6)	0.2 (0.1–0.3) ^{***}	7.0 (0.1–9.7)	4.6 (0.2–10)
Pain	6.5 (4.5–8.4)	0.5 (0.1–0.7) ^{***}	6.7 (2.9–10)	3.6 (0.7–10)
Tiredness	7.7 (2.3–8.2)	0.3 (0.2–0.7) ^{***}	7.4 (1.2–10)	6.2 (0.2–9.9)
Morning tiredness	4.5 (0.1–8.8)	0.2 (0.1–0.5) ^{***}	7.5 (1.1–10)	6.3 (0.5–9.0)
Stiffness	8.4 (3.7–9.4)	0.6 (0.1–1.5) ^{***}	5.3 (2.9–9.3)	4.3 (0.5–10)
Anxiety	3.8 (0.1–5.9)	0.1 (0.0–1.0) [*]	4.1 (0–9.5)	3.9 (0.0–8.3)
Depression	3.1 (0.1–6.7)	0.1 (0.0–0.1) ^{**}	3.0 (0.0–8.4)	2.6 (0.0–9.0)

TM : méditation transcendantale

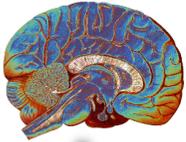
Treatment of fibromyalgia at the Maharishi Ayurveda Health Centre in Norway II—a 24-month follow-up pilot study. Lars Bjørn Rasmussen & Knut Mikkelsen



Fibromyalgie nutrition revue littérature 2010

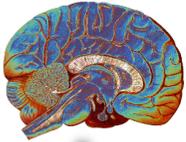
- Medline articles de 1998 à 2008.
- Effet parfois positif des régimes végétariens peut être en raison de l'augmentation de l'apport d'antioxydant
- Le contrôle du poids est souvent utile
- Des déficits nutritionnels sont souvent observés : cause, conséquence, comorbidité ?

Rheumatol Int. 2010 Sep;30(11):1417-27 Fibromyalgia and nutrition, what do we know? Arranz LI, Canela MA, Rafecas M.



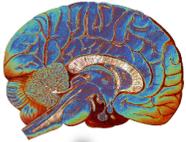
Hippocrate «**Que ton alimentation soit ton seul médicament**»

LA NUTRITION



Douleur : au moins 3 mécanismes à intégrer

- La douleur
 - stimulation des récepteurs nociceptifs périphériques : douleurs mécaniques articulaires, musculoligamentaires ou inflammatoires
 - activation de certaines voies limbiques, impliquées dans l'émotion ou la sensation-émotion
 - altération des voies nociceptives. traumatique ou dégénérative, toxique ou carencielle le réseau des nerfs
- 3 mécanismes 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 acteur des 3

1. Localement

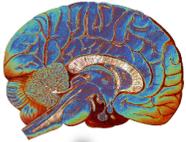
- Des tissus carencés seront moins résistants aux agressions physiques. le processus inflammatoire dépend de l'état nutritionnel
 - l'équilibre des acides gras polyinsaturés,
 - l'équilibre acido-basique,
 - les molécules intervenant dans le stress oxydatif,
 - l'équilibre glycémique (sucre),
 - les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



L'état nutritionnel acteur des 3

2. Le cerveau

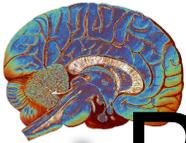
- Dysfonction du cerveau limbique en cas de carence: Protéines, acides gras, acides aminés précurseurs des neuromédiateurs, apport suffisant en sucre et en oxygène, minéraux et vitamines cofacteurs essentiels au bon fonctionnement des enzymes cellulaires ou de l'ATP.



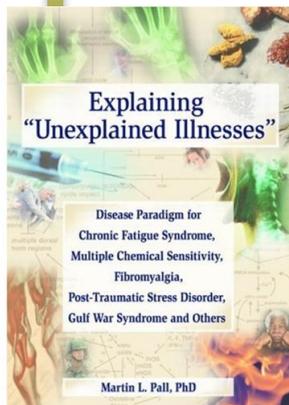
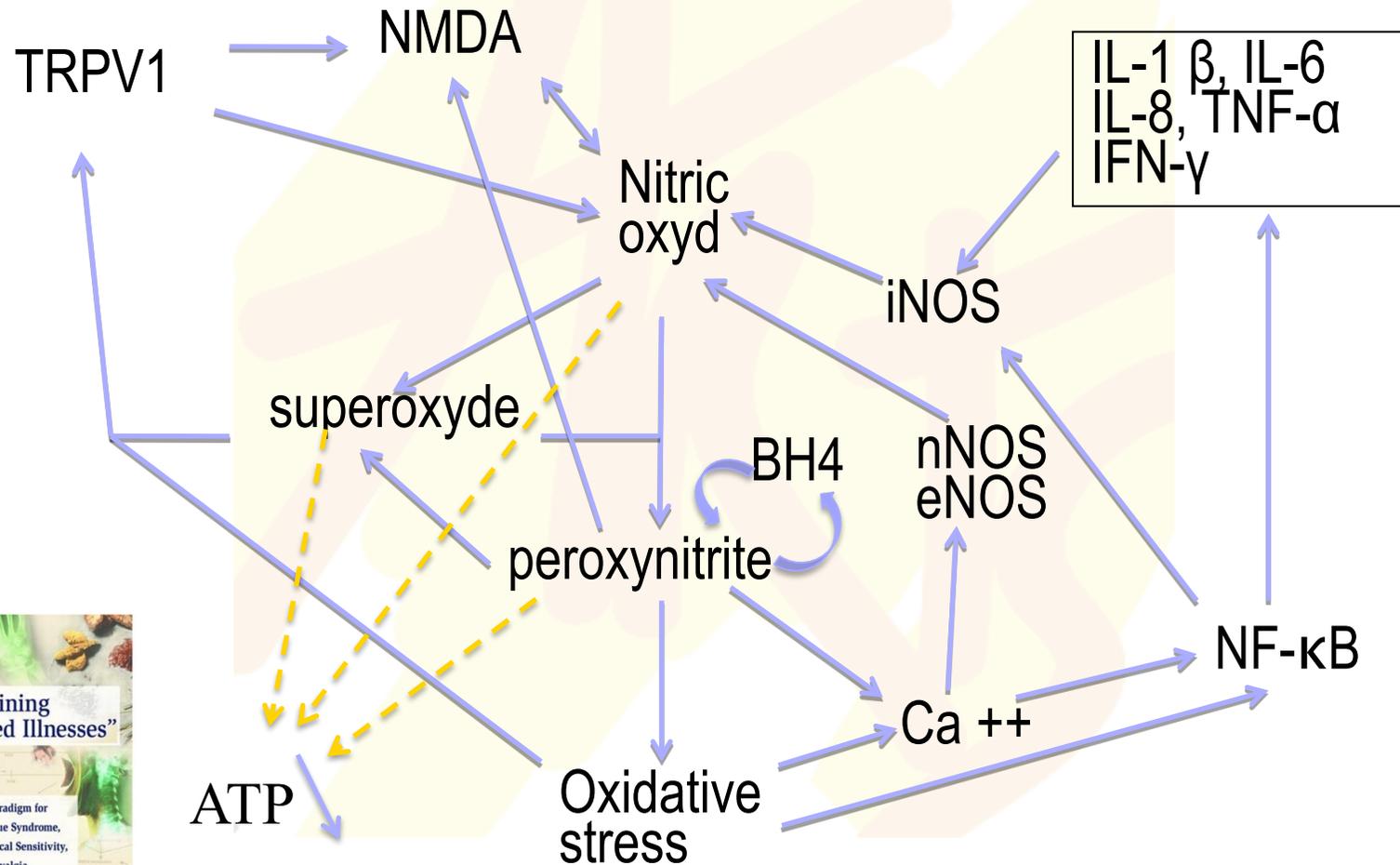
L'état nutritionnel acteur des 3

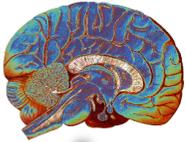
3. Les neurones

- 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.



Pr Martin Pall NO/ONOO cycle Explaining unexplained illness





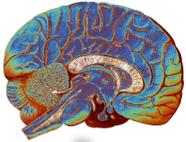
compléments nutritionnels et cycle NO/ONOO

■ Vitamine C:

- Chélateur du peroxynitrite
- Aide à restaurer le BH4
- Augmente le taux de glutathion sanguin
- Réduit l'activité du NF-kappa B

■ Vitamine E

- Antioxydant soluble qui chélate les produits de dégradation du peroxynitrite
- Les tocotriénols pourraient jouer un rôle important pour protéger l'excitotoxicité et protéger la mitochondrie ; ils diminuent l'activité de NF-kappa B



compléments nutritionnels et cycle NO/ONOO

■ Magnésium

- Réduit l'activité des récepteurs NMDA
- Indispensable pour l'ATP

■ Oméga-3 à longue chaîne

- Diminution de l'induction des iNOS
- Améliore la fonction cérébrale
- Module la production des prostaglandines inflammatoires



compléments nutritionnels et cycle NO/ONOO

■ Flavonoïdes

- Certains chélatent le peroxynitrite d'autres l'ions superoxyde, d'autres induisent les SOD
- Certains pourraient aider à restaurer le stock de BH4 et à réduire l'activité de NF-kappa B.

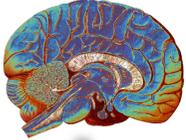
■ Caroténoïdes: bétacarotène, lutéine, lycopène

- Ils chélatent tous le peroxynitrite dans les lipides comme les membranes biologiques.



compléments nutritionnels et cycle NO/ONOO

- Vitamine B6
 - Régule l'action de la glutamate decarboxylase
 - Pourrait participer à l'équilibre glutamate-GABA et réduire l'activité des récepteurs NMDA.
- Vitamine B12
 - Peut chélater le NO et réduire les niveaux de NO



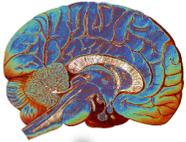
compléments nutritionnels et cycle NO/ONOO

■ Vitamine B9

- À dose forte dose peut réduire la libération des NO synthase en aidant à restaurer le BH4
- Réagit avec les produits d'oxydation ce qui peut entraîner une carence liée au cycle NO/ONOO-

■ Vitamine B1

- Importante pour le métabolisme énergétique et en particulier pour aboutir à la synthèse du NADPH qui joue aussi un rôle dans la réduction du glutathion.



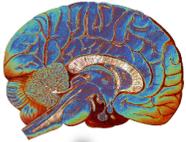
compléments nutritionnels et cycle NO/ONOO

■ Coenzyme Q10

- Rôle essentiel dans la fonction mitochondriale
- Puissant antioxydant chélateur du peroxynitrite

■ Zn Cu Mn

- Ce sont des cofacteurs des SOD



Dr Cozon : Hypersensibilité staphylocoque et candida

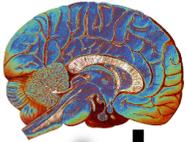
Réactivité microbienne anormale du test d'activation lymphocytaire in vitro

Sur 505 patients

- 286 ont une réactivité à *C. albicans* 56,6%
- 245 ont une réactivité à *S. aureus* 48,5%
- 345 ont une réactivité à l'un ou l'autre 68,3%

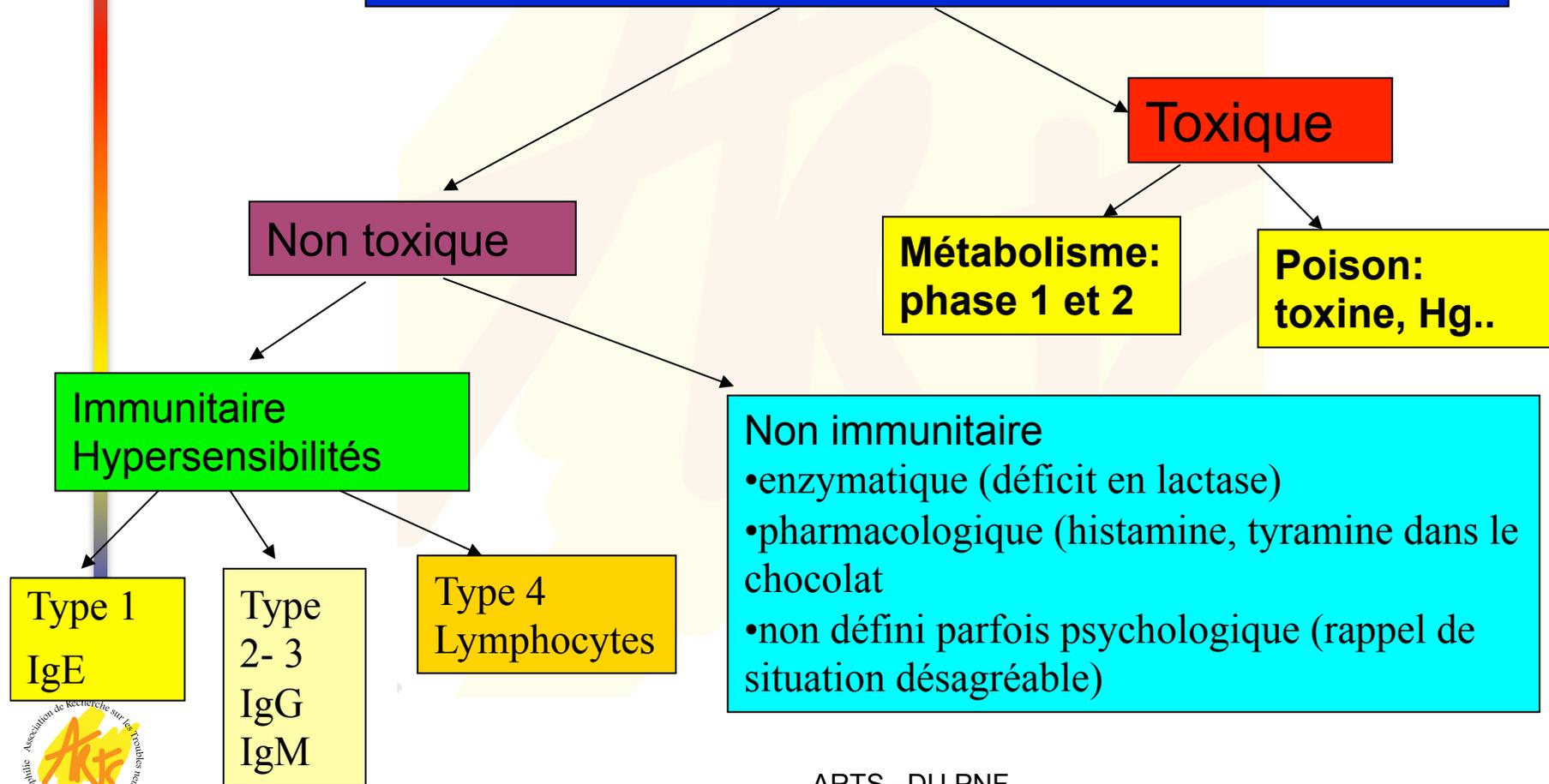
Hypersensibilité lymphocytaire à *Candida albicans* et *Staphylococcus aureus* dans la fibromyalgie ou le SFC

Dr G. Cozon Hospices Civils de Lyon : Service d'Immunologie clinique HEH
Université Claude Bernard Lyon1 UFR Lyon-Est



Les différentes intolérances

Réaction négative à la nourriture





Affections et symptômes associés à l'allergie ou aux intolérances

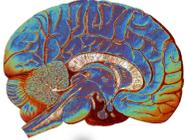
alimentaires

- Signes digestifs
 - Douleurs
 - Constipation
 - Diarrhée
 - Émissions de gaz nauséabonds
- Signes généraux
 - Fatigue
 - Hypersomnie
 - Insomnie
 - sudation
- Signes cutanés
 - Yeux cernés
 - Eczéma
 - Alopécie en plaque ou totale
 - Urticaire
- Signes articulaires
 - Douleurs articulaires
- Signes neuropsychiques
 - Migraine
- Signes cardio-vasculaires
 - Tachycardie
- Signes gynécologiques
 - Mastodynies
 - Mycoses vaginales



Objectifs des changements alimentaires

- Action sur la flore: candidose, autre
- Limiter les produits toxiques
- Augmenter les apports d'antioxydants
- Compenser des déficits ou carences
- Limiter les intolérances et allergies alimentaires
- Bonne fonction digestive: de la mastication à la défécation
- Confort intestinal
- Limiter les dysfonctionnements mécaniques: diaphragme, psoas, rachis...



conclusion

- Attention aux conseils excessifs, systématiques qui ne sont jamais applicables à l'ensemble de la population.
- Une alimentation bien adaptée et personnalisée permet d'améliorer et parfois de guérir de nombreuses affections dont la fibromyalgie.
- Penser à la nutrition immatérielle