

## **JOURNEE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE 25 MAI 2024**

### **QUESTIONS AU DR COZON**

- *Que pensez-vous du rôle du magnésium sur la fatigue ?*

Le magnésium intervient dans de très nombreuses réactions enzymatiques. Un manque de magnésium entraîne un dysfonctionnement de nombreux systèmes enzymatiques. Le stress et l'anxiété chronique sont des situations de consommation excessive de magnésium entraînant un mauvais fonctionnement des réactions dépendantes de magnésium.

- *Oméga3, magnésium, Vit D... Est-ce une bonne combinaison pour la fibromyalgie ?*

Le magnésium est utile comme nous venons de la dire. Les oméga 3 sont nécessaires pour un bon fonctionnement des membranes cellulaires cardiaques, cérébrales etc.. associés aux antioxydants ils permettent de résister aux radicaux libres produit par l'inflammation. La vitamine D outre son effet sur la calcification joue un rôle important dans la régulation du système immunitaire en favorisant les lymphocytes régulateurs.

- *Quel avis sur la prise intensive permanente de Magnésium ?*

La prise de magnésium est souvent utile voire indispensable. L'inconvénient de cet oligo-élément est qu'il peut induire des diarrhées chez certaines personnes. Il faut souvent trouver le sel de magnésium pour un patient donné. Le bisglycinate de magnésium est souvent bien toléré.

- *Comment s'attrape le staphylocoque aureus ?*

Le staphylocoque doré est très fréquent 30 % de la population en ont en permanence dans les narines et 40 % de manière intermittente. Sauf quelques souches, c'est souvent une bactérie non pathogène. C'est la stimulation lymphocytaire anormale en sa présence qui explique la fatigue et les douleurs de la fibromyalgie.

- *Concernant l'herpès, qu'en est-il ? On nous propose tout le temps des antibiotiques...*

Les virus herpes sont fréquemment réactivés chez les patients fibromyalgiques par stress et l'inflammation de bas grade. Dans le syndrome de fatigue chronique la diminution fréquente des lymphocytes NK pourrait expliquer la moins bonne stabilisation de la réplication virale. Les antibiotiques n'ont pas d'effet sur les virus, par contre certains anti-viraux comme l'acyclovir (zovirax) peuvent limiter la multiplication du virus.

- *L'herpès peut-il être à l'origine de la fibromyalgie ?*

Tous les virus peuvent donner un syndrome de fatigue post-infectieux et être à l'origine de douleurs chroniques. L'herpes virus HHV6 a été responsable d'une épidémie de fatigue et douleurs chronique au lac Tahoe en 1986 aux USA .

- *Y a-t-il un lien entre fatigue et hélicobacter ?*

Helicobacter est une bactérie prédominant dans l'estomac et la première partie de l'intestin grêle. Il entraîne localement une inflammation (gastrite) voire un ulcère. Il est le témoin d'une dysbiose (déséquilibre du microbiote) qui peut être la cause de fatigue chronique

- *Est-ce que les produits ménagers peuvent déclencher la fibromyalgie ?*

Ils sont parfois inflammatoires ou responsables d'allergie ce qui produit des cytokines qui peuvent participer aux douleurs et fatigue chroniques

- *Ayant des costochondrites, est-ce que cela peut venir de la fibromyalgie ou vice-versa ?*

Une costochondrite est une inflammation du cartilage reliant les côtes au sternum liée à des traumatismes ou des microtraumatismes répétés qui induisent de l'inflammation et donc des douleurs. Dans la fibromyalgie toutes les douleurs sont exacerbées et deviennent intolérables, les douleurs cartilagineuses comme les tendinites.

- *Que pensez-vous du test mis en place par la spécialiste canadienne du microbiote Andréanne Martin et qui arrivera en France en fin d'année ?*

La difficulté avec les tests explorant le microbiote est qu'il n'y a pas 2 humains sur la planète qui ont le même microbiote. L'interprétation de tels tests sont difficiles. L'intelligence artificielle permettra peut-être de dépasser nos limites humaines

- *Comment gérer le taux de leucocytes et de CCMH trop bas ?*

Il n'y a pas, à ma connaissance, de thérapeutique pour traiter une leucopénie idiopathique (sans cause connue). La cortisone peut momentanément corriger la leucopénie en cas de maladie auto-immune. Les facteurs de croissance G-CSF ou GM-CSF sont utilisés dans les leucopénies sévères souvent post-chimiothérapie. Un CCMH bas est lié souvent à un manque de fer qu'il faut compenser par du fer per os.

- *Des hyper signaux de la substance blanche aspécifique de nature indéterminée en T2 flair, peuvent-ils être liés à une fibromyalgie ?*

Non ce sont le plus souvent des anomalies banales lorsqu'il n'y a pas de maladie neurologique précise.

- *Est-ce que la piste immunitaire élimine les facteurs possibles comme les facteurs génétiques ou les traumatismes psychologiques ?*

La piste immunitaire est une des composantes d'une pathologie multifactorielle ou interviennent des facteurs génétiques de plus grande sensibilité à certains agents microbiens, des facteurs environnementaux comme l'alimentation ou la pollution et des facteurs psychologiques comme la sensibilité au stress. Traiter qu'un seul facteur ne sert à rien, il faut une médecine intégrative pour améliorer les patients atteints de fibromyalgie ou de fatigue chronique.

- *Peut-on apporter un accompagnement similaire pour les personnes atteintes de fibromyalgie, de SEP ou de SED ?*

La prise en charge digestive est très importante dans la fibromyalgie et le syndrome d'Ehlers Danlos, parfois aussi dans la SEP. Dans cette dernière il y a une auto-immunité qu'il faut traiter avec les traitements immunomodulateurs qui ont fait la preuve de leur efficacité.

- *Est-ce que la mesure du test d'hydrogène peut mettre en avant la prolifération bactérienne pour compléter le diagnostic de fibromyalgie ?*

Le Sibo est une forme de dysbiose intestinale touchant l'intestin grêle. Je suis personnellement réservé quant à son traitement par des antibiotiques et je préfère l'utilisation des extraits de pépins de pamplemousses qui respectent les bactéries probiotiques

- *Qui d'autre que votre équipe peut nous faire ces tests ?*

Ce sont les gastro-entérologues qui font ces tests

- *Que pensez-vous du kombucha ? Est-ce pareil que le kéfir ?*

Le kombucha comme le kéfir comporte des champignons dont il faut parfois se méfier, c'est pourquoi je ne conseille plus systématiquement ces boissons probiotiques

- *Que pensez-vous de la prise du LDN (Naltrexone low dose) de plus en plus prescrit ?*

Cela peut être intéressant mais il n'y a pas de publications d'essais bien menés, les publications que j'ai vues sont des cas rapportés qui demandent à être confirmés par une étude bien faite. L'utilisation ne devrait se faire que dans le cadre d'un essai thérapeutique protocolisé.

- *Les oligomères de chitosan sont-ils déconseillés même en complément du Q10 ?*

Personnellement j'hésite à donner des composés de champignons, mais si cela améliore certains patients il ne faut pas qu'ils s'en privent.

- *Est-ce que le dioxyde de chlore est efficace contre la fibromyalgie ?*

Pas à ma connaissance et le chlore est un oxydant dont je me méfierai

- *Pourquoi les antihistaminiques sont-ils préconisés dans les troubles du sommeil et l'anxiété ?*

Il existe des récepteurs de l'histamine au niveau cérébral et certains antihistaminiques entraînent de la somnolence et une baisse de l'anxiété d'où leur utilisation dans les troubles du sommeil et l'anxiété.

- *Une question importante pour le pain, vous avez répertorié les bonnes farines mais qu'en est-il de la levure à utiliser pour faire son propre pain ? Merci*

La levure cuite n'est que très rarement activatrice des lymphocytes hyper-réactifs car la chaleur tue les levures vivantes qui ont permis au pain de lever. Le levain plus riche en lactobacilles serait à favoriser