

Fibromyalgie

Vous avez dormi huit heures mais au réveil vous êtes épuisés? Vous êtes encore plus sensible au froid, surtout s'il est accompagné d'humidité? Une douleur migratoire parcourt tout votre corps et vous ne pouvez pas la localiser avec précision?



Si ces symptômes vous semblent familiers, vous pourriez souffrir de fibromyalgie (FM), un des syndromes de douleurs chroniques associées au stress, selon les chiropraticiens.

Le chiropraticien connaît très bien cette condition connue aussi sous le nom de fibrosite et de la «maladie qui vous fait souffrir de partout». La FM est une cause courante de douleurs musculo-squelettiques chroniques et de fatigue qui affectent environ 4 % de la population. Ses symptômes chevauchent les symptômes du syndrome de la fatigue chronique (SFC) avec 70 % des personnes diagnostiquées de fibromyalgie rencontrant les critères du SFC.

La bonne nouvelle? La FM n'a pas à être une maladie invalidante permanente. La logique explique qu'on peut contrôler la FM par les soins chiropratiques, le régime alimentaire, l'exercice et des modifications du mode de vie.

1. Causes et effets

Bien que de plus en plus de preuves indiquent une prédisposition génétique, la cause précise de même que le remède de la FM échappent aux chercheurs. Plusieurs patients attribuent l'apparition du désordre à un incident spécifique tel qu'un accident de voiture, une infection virale ou un trouble émotif grave.

Les désordres du système nerveux central sont parmi les symptômes les plus reconnus de la FM. Ces « pépins » incluent les problèmes de perception de la douleur, les facteurs neurochimiques, la diminution du seuil de la douleur, les anomalies musculaires souvent imputables au système nerveux central et les taux de sérotonine inconsistants. La sérotonine est la substance chimique qui régularise l'humeur, la mémoire et la perception de la douleur.

Un schéma courant que l'on retrouve aussi bien chez les patients souffrant de FM que chez certains patients avec le SFC est la triade auto-immune où le corps s'attaque lui-même. Cela implique la glande thyroïde et les glandes surrénales aussi bien que les cellules du corps qui absorbent la vitamine B12. Le corps attaque ces pseudo-envahisseurs entraînant la diminution de la fonction de la thyroïde, des glandes surrénales et de la vitamine B12. Cela déclenche à son tour la fibromyalgie, freinant l'hypothalamus et déclenchant la fatigue.

Depuis des années, on étudie le rôle que joue le stress dans la FM. Des changements dans le système nerveux central peuvent amener le système nerveux sympathique (réaction de lutte ou de fuite) à ne pas se fermer ou le système parasympathique (réaction d'alimentation ou de régénération) à ne pas s'ouvrir lorsqu'il est confronté au stress.

2. Signes et symptômes

La fibromyalgie se distingue par plusieurs « nœuds sensibles » dans les muscles. Pour qu'un diagnostic de FM soit posé, le patient doit rencontrer les trois critères principaux énumérés plus bas ainsi que quatre ou plus des critères moins importants.

Critères principaux:

- Douleurs et raideurs généralisées dans au moins trois régions anatomiques durant trois mois
- Six ou plus points sensibles typiques reproductibles
- L'exclusion d'autres désordres qui imitent la FM

Critères moins importants:

- Fatigue générale
- Maux de tête chroniques
- Trouble du sommeil
- Plaintes neurologiques et psychologiques
- Enflure des articulations
- Engourdissements ou picotements
- Syndrome du côlon irritable
- Variation des symptômes en rapport avec les activités, le stress ou les changements météorologiques.

3. Les soins chiropratiques

Les recherches en cours indiquent que les soins chiropratiques peuvent soulager la fibromyalgie. Dans une étude, les chercheurs du *Canadian Memorial Chiropractic College*, à Toronto, ont suivi 21 patients ayant la FM. Les soins chiropratiques ont réprimé les symptômes de la FM. Les patients ont bénéficié d'une meilleure amplitude du mouvement et d'une diminution des niveaux de douleurs (*Journal Manipulative Physiol Ther*, 1997;20:389-99).

Une autre étude s'est intéressée aux effets des soins chiropratiques chez les patients avec la FM. Les sujets ont reçu des soins spécialisés incluant des ajustements chiropratiques et une forme spéciale de massage thérapeutique, la compression ischémique. Neuf (9) sujets sur quinze (15) qui ont complété l'étude ont bénéficié d'une réduction significative de l'intensité de la douleur, ont ressenti moins de fatigue et une amélioration de la qualité de leur sommeil. « Cette étude semble indiquer un rôle potentiel des soins chiropratiques dans le traitement de la fibromyalgie » ont conclu les auteurs de l'étude (*Journal Manipulative Physiol Ther*, 2000;23:225-30).

4. Copain du marchand de sable

Un sommeil suffisant est essentiel pour les patients souffrant de FM parce qu'un manque de sommeil exacerbe les symptômes.

Les chercheurs de l'*University of Connecticut School of Medicine* ont mené une étude portant sur 50 femmes avec la FM. Les femmes ont noté la qualité de leur sommeil et l'intensité de la douleur durant 30 jours. L'analyse des données a révélé qu'une nuit où on a mal dormi donnait lieu à beaucoup plus de douleurs le lendemain et que la nuit suivante, on dormait encore plus mal (*Pain*, 1996;68:363-8).

5. Régime alimentaire et nutrition

Une trop grande stimulation et une trop grande sensibilité du système nerveux central étant

un des aspects de la FM, il est essentiel pour les patients de cesser l'utilisation de stimulants comme la caféine et le tabac. Il est aussi impératif qu'ils évitent les déprimeurs tels que l'alcool et les somnifères. Un régime alimentaire comprenant des grains entiers, des légumineuses, des fruits, des légumes et une quantité modérée de poisson et de viande est des plus bénéfiques.

Dre Janet Travell and Dr David Simmons ont fait référence à 317 études décrivant comment les carences en hormones, en vitamines et en minéraux contribuent aux problèmes musculaires. Le fer, l'acide folique, le magnésium, le zinc, le bêta-carotène, les niveaux des vitamines A, B6, B12, C et E sont parmi les plus importants (*Myofascial Pain and dysfunction: The Trigger Point Manual*, 1983:103-164). Un bon supplément de multi-vitamines et de multi-minéraux et un régime alimentaire sain sont très importants pour les patients ayant la FM. De plus, certains autres nutriments peuvent être bénéfiques: l'huile de poisson, l'huile d'onagre, le potassium, le magnésium, la coenzyme Q-10 et la L-carnitine.

Plusieurs études cliniques confirment le recours à un traitement d'hydroxy-5 tryptophane (5-HTP) pour la FM afin de modifier la douleur (*Journal of Internal Medicine Research*, 1990;18:201-9). L'5-HTP entraîne une augmentation du niveau de sérotonine dans le corps. Le millepertuis et le magnésium sont aussi importants.

6. Levure et parasites

Les antibiotiques sont conçus pour détruire dans le corps les bactéries reliées aux maladies. Toutefois, ils sont des destructeurs non discriminatoires, ce qui veut dire que les bactéries intestinales bénéfiques sont aussi détruites, permettant alors la croissance agressive de levure. Les sous-produits toxiques de la levure aggravent les symptômes de la FM. Éviter le sucre vous viendra en aide de même que consommer du yogourt quotidiennement, prendre des probiotiques (bactéries de substitution), du zinc et du sélénium.

Le cryptosporidium et d'autres parasites peuvent se retrouver dans les approvisionnements d'eau potable. Une infection causée par ces agents peut imiter les symptômes du SFC et de la FM (*Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual*, 1983:103-164). Les plantes médicinales, comme l'*artemesia annua*, peuvent éloigner les infections. Prévenez d'autres problèmes de parasites en buvant une eau filtrée de bonne qualité.

7. L'exercice

Un cercle vicieux impliquant l'exercice se produit avec la FM. L'exercice entraîne souvent l'épuisement le lendemain, laissant la personne souffrante se sentir incapable de faire de l'exercice et entraînant une diminution du conditionnement. Toutefois, à mesure que le traitement continue, l'épuisement après l'exercice change pour un sentiment de "bonne fatigue" durant deux heures après l'exercice et une plus grande énergie le lendemain. Ajouter progressivement des exercices au fur et à mesure que la santé s'améliore est obligatoire. La marche et la natation, sans exagération, peuvent faire toute la différence pour relancer un patient sur la voie de la guérison. Avec le temps, la capacité et la résistance reviendront à la normale.

8. Parlez-en à votre chiropraticien!

Il est important de discuter de vos symptômes et de vos inquiétudes avec votre chiropraticien. Ensemble vous pouvez aborder le problème de la nutrition, du sommeil, de l'exercice et de la réduction du stress. Apprenez à contrôler votre FM, ne la laissez pas vous contrôler!