



Douleurs et fatigue chroniques : les solutions pour agir sur la fibromyalgie

Malgré toutes les recherches sur la fibromyalgie, son origine exacte reste inconnue. Les traitements proposés ne peuvent donc être que palliatifs. Pourtant, de nombreux patients voient leurs douleurs diminuer et leur énergie revenir grâce à des approches holistiques. Dans ce dossier, vous trouverez des solutions « tout-terrain » pour aller au-delà des protocoles officiels !

La fibromyalgie a longtemps été méconnue et mal comprise et a laissé bien des patients dans l'errance médicale. C'est en 1816 que le chirurgien écossais William Balfour fut le premier à la décrire, l'appelant « syndrome musculotendineux ». Elle reçut ensuite différents noms – fibrosite, rhumatisme musculaire chronique, myalgie –, mais fut souvent reléguée au rang de trouble psychologique, au grand désespoir des malades.

Ce n'est qu'en 1976 que le terme « fibromyalgie » fut proposé, ouvrant la voie à sa reconnaissance officielle en 1987 par le Collège américain de rhumatologie, puis par l'Organisation mondiale de la santé en 1992.

Aujourd'hui, on la définit comme une maladie rhumatismale chronique caractérisée par des douleurs diffuses dans tout le corps, principalement au niveau des muscles, des tendons et des ligaments. La Haute Autorité de santé (HAS) la décrit comme un ensemble de symptômes, dont le principal est une **douleur chronique étendue et fluctuante**, souvent accom-

pagnée d'une **fatigue intense** et de **troubles du sommeil**. Les raideurs diffuses, les points douloureux sensibles au toucher, et les fluctuations de la douleur sont au cœur du diagnostic.

La fibromyalgie affecte principalement les femmes entre 30 et 60 ans. Les formes les plus sévères sont souvent associées au tabagisme et au surpoids. Un traumatisme psychologique, comme une enfance difficile ou un stress professionnel intense, un accident ou une intervention chirurgicale, peuvent être des déclencheurs.

Un diagnostic délicat

Le diagnostic de la fibromyalgie est souvent complexe en raison de la discordance entre l'examen clinique, généralement pauvre, et l'intensité des douleurs rapportées par les patients. Cette situation peut fausser les diagnostics et a pu orienter à tort vers la dystonie neurovégétative ou même l'hystérie. Depuis 1990, les critères de diagnostic ont évolué. Initialement fondés sur la douleur chronique et la sensibilité excessive à la

pression sur des points spécifiques (points de Yunus), les critères ont été ajustés en 2010¹ puis 2016² pour être plus inclusifs. Aujourd'hui, ils incluent :

- Une douleur présente dans au moins quatre des cinq régions corporelles.
- Une échelle de sévérité des symptômes évaluant l'intensité de la fatigue, des troubles du sommeil, et des problèmes cognitifs.

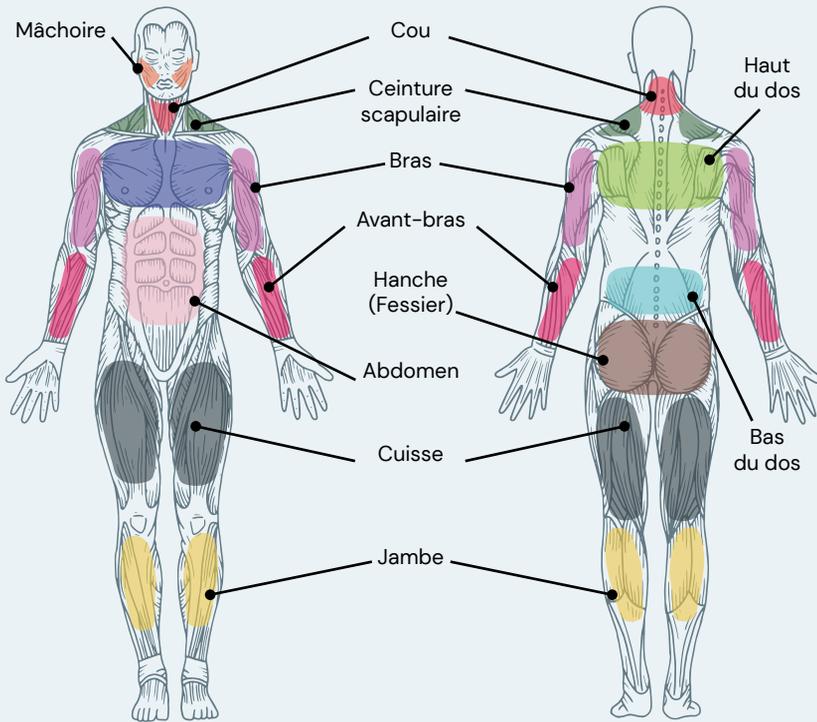
Retenons que le diagnostic définitif repose sur la présence de trois symptômes principaux : **douleur chronique, fatigue et troubles du sommeil**. Il est confirmé par un examen neurologique normal, sans atteinte articulaire ni lésion musculaire, mais avec des douleurs provoquées par la pression sur certaines zones corporelles. Pour évaluer ces douleurs généralisées, on mesure le nombre de zones douloureuses sur 19 parties du corps pour conclure à un index, le Widespread Pain Index.

Un questionnaire détaillé, comme le *Fibromyalgia Impact Questionnaire* (FIQ) ou le *Fibromyalgia Rapid Screening Tool*³

1 Wolfe F. et al., The American college of rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity, *Arthritis Care & Research* (Hoboken), mai 2010 ; 62(5):600-610.

2 Arnold L. M. et al., AAPT diagnostic criteria for fibromyalgia, *Journal of Pain*, juin 2019 ; 20(6):611-628.

3 Perrota S., Bouhassir D., Fermanian J. du CEDR (Cercle d'étude de la douleur en rhumatologie), Development and validation of the Fibromyalgia Rapid Screening Tool (FiRST), *Pain*, 2010.



- **Hypersensibilité** : sensibilité accrue au bruit, à la lumière, aux odeurs, et aux polluants.
- **Perturbations cardiovasculaires** : syndrome de Raynaud, extrasystoles, et hypertension labile.
- **Troubles psychologiques** : l'anxiété et le syndrome dépressif sont courants, bien que leur origine – qu'elle soit primaire ou secondaire – soit difficile à déterminer.
- **Certaines pathologies auto-immunes** : syndrome sec de Gougerot-Sjögren, lupus, polyarthrite...

Le parcours diagnostique est souvent source de frustration et de découragement pour les patients, ce qui peut aggraver leur état dépressif.

(FIRST), peut aider à évaluer précisément la souffrance du patient, notamment en ce qui concerne la qualité du sommeil et les troubles cognitifs associés. Dans les analyses sanguines, des CPK élevées (Créatine-Phosphokinase) permettent assez fidèlement d'authentifier la souffrance musculaire, classique dans la fibromyalgie.

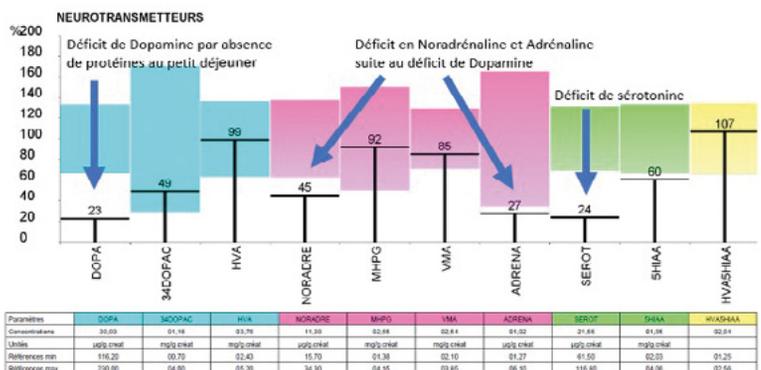
Les symptômes associés

- **Fatigue et troubles du sommeil** : une fatigue persistante, souvent dès le matin, est associée à des troubles du sommeil non réparateur. La fibromyalgie sans troubles du sommeil est extrêmement rare.
- **Pathologies associées** : le syndrome de l'intestin irritable, les migraines, le syndrome prémenstruel, les cystites à urines claires, le syndrome des jambes sans repos ou des troubles cognitifs (difficultés de concentration et de mémoire) sont fréquents.

Un déséquilibre neurochimique à l'origine de la douleur

La fibromyalgie se caractérise par un dérèglement majeur des neurotransmetteurs impliqués dans la perception de la douleur. Des analyses du liquide céphalorachidien révèlent un **excès marqué de substance P**, qui amplifie les signaux douloureux. **Sérotonine et noradrénaline**, inhibiteurs de la douleur, sont en net déficit. On constate également une surac-

tivité des récepteurs NMDA liée à un excès de glutamate provoquant cette amplification sensorielle. Cette perturbation des neurotransmetteurs explique non seulement la douleur chronique caractéristique de la fibromyalgie, mais pourrait aussi être à l'origine d'autres symptômes comme la fatigue, les troubles du sommeil et les difficultés cognitives.



Exemple de résultat d'analyse de neurotransmetteurs (laboratoire Bioavenir)

Toutefois, bien que la forme la plus sévère de la fibromyalgie puisse entraîner une altération de la récupération musculaire à l'effort et une rupture sociale, elle n'entraîne jamais de paralysie ni de perte des capacités intellectuelles.

La fibromyalgie est souvent confondue avec le syndrome de fatigue chronique. Dans ce dernier, l'ampleur du brouillard mental et de l'épuisement à l'effort peut aller jusqu'au malaise ; les douleurs sont moins systématisées ; le sommeil non réparateur est toujours présent – alors que dans la fibromyalgie, l'insomnie rebelle depuis deux ou trois ans précède les douleurs et la fatigue.

Stratégies conventionnelles et holistiques : point commun et divergences

La prise en charge conventionnelle de la fibromyalgie inclut des médicaments pour gérer la douleur et améliorer l'humeur, tels que des antidouleurs, antiépileptiques et antidépresseurs. Mais n'oublions pas que cette maladie fait partie des pathologies de civilisation apparues avec la révolution industrielle. Elle résulte donc particulièrement de l'impact des aliments transformés sur le microbiote et le système immunitaire. Elle est également liée au stress social et/ou familial et à des traumatismes émotionnels de l'enfance. Les traitements médicamenteux sont donc utiles pour passer un cap, mais pour améliorer la situation plus durablement, il est essentiel de soutenir les fonctions de l'organisme défaillantes. La médecine fonctionnelle s'inscrit dans cette démarche holistique, notamment

parce qu'elle s'intéresse à d'autres causes comme :

- la surcharge toxique musculaire, liée à l'hyperperméabilité intestinale et au déséquilibre alimentaire ;
- le terrain acide par excès de sucres et mauvaise répartition des protéines ;
- le surpoids résultant d'hypoglycémies réactionnelles, secondaires à l'apport inapproprié de sucres rapides ;
- le terrain d'auto-immunité (prédispositions génétiques et conséquence des intolérances alimentaires) ;
- les troubles posturaux, notamment de la mâchoire (défaut d'occlusion dentaire) qui déclenchent la production anormale de substance P (voir encadré en page 9) ;
- l'inflammation digestive chronique qui dégrade le tryptophane et active anormalement les récepteurs NMDA responsables de la perception de la douleur, contribuant ainsi à la douleur chronique ;
- le stress oxydatif et les troubles de la microcirculation qui réduisent l'apport en oxygène aux muscles – ces mécanismes

conduisent à une accumulation de lactate et de lipofuscine dans les muscles, à l'origine des spasmes et de la fatigue musculaire accrue ;

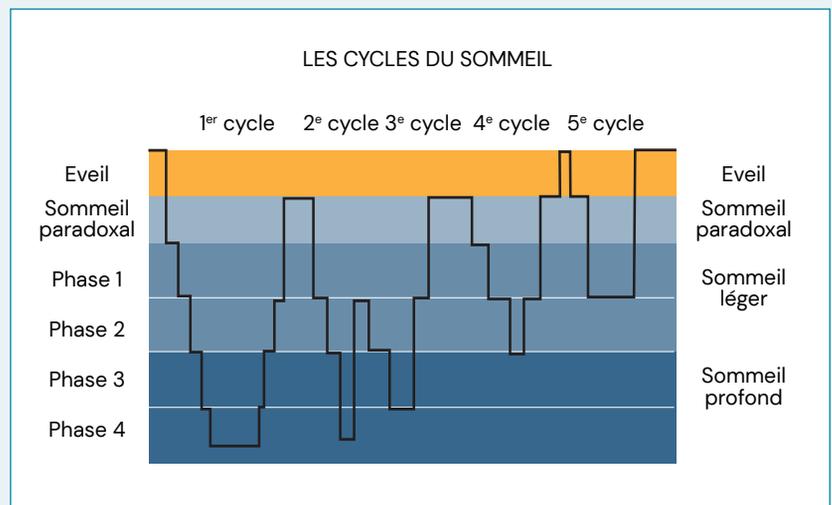
- les traumatismes psychologiques, tels que le harcèlement ou les abus.

Le soutien psychologique est crucial dans cette pathologie, tout comme les thérapies douces comme la balnéothérapie. Des techniques de relaxation et de conscience corporelle, telles que le yoga, le taï-chi et la méthode Feldenkrais sont également intéressantes. Dans certains cas, le recours au caisson hyperbare⁴ peut être envisagé.

Cette approche multidimensionnelle vise non seulement à atténuer les symptômes, mais aussi à identifier et traiter les causes sous-jacentes de la fibromyalgie, ce qui offre une perspective plus globale et potentiellement plus efficace à long terme.

Agir sur le sommeil : une priorité !

Le sommeil, plus particulièrement la phase 4 qui correspond au som-



⁴ Le caisson hyperbare est un dispositif médical utilisé pour administrer de l'oxygène pur à une pression atmosphérique plus élevée que la normale et permet ainsi d'augmenter considérablement la quantité d'oxygène dans le sang.

meil lent et profond, joue un rôle clé dans le fonctionnement du système nerveux et la régénération du corps. Cette phase représente environ 40 % du temps total de sommeil, surtout en début de nuit. Elle est essentielle pour la sécrétion hormonale, le renforcement du système immunitaire et l'ancrage des informations dans la mémoire. Lorsqu'une personne ne parvient pas à atteindre un sommeil profond suffisant, que ce soit à cause de la douleur, de la dépression, ou d'un traumatisme, cela peut déclencher des tensions et des douleurs musculaires similaires à celles observées dans la fibromyalgie.

En somme, le manque de sommeil, notamment de sommeil profond, pourrait non seulement aggraver la fibromyalgie, mais aussi en être l'une des causes principales. Le sommeil joue un rôle central dans la réinitialisation des processus neurochimiques et dans la régulation de la douleur ; son interruption perturbe ces mécanismes, contribuant ainsi à l'apparition et à l'intensification des symptômes. On trouve différentes causes et conséquences à l'insomnie, comme :

- un déficit en sérotonine -> difficultés d'induction du sommeil ;
- un déficit de dopamine -> sommeil non récupérateur ;
- les hypoglycémies réactionnelles et une carence en mélatonine -> réveil à 3 heures du matin.

6 solutions pour retrouver son énergie et un sommeil récupérateur

- **Ashwagandha** (*Withania somnifera*) : 1 gélule à 11 heures et à 17 heures pour réguler le cortisol, le GABA et la sérotonine.

- **L-tyrosine** pour booster la dopamine : 500 mg à 1 gr le matin 10 minutes avant un petit déjeuner protéiné. Durée de la cure selon la fatigue matinale, pendant 3 à 6 mois.
- **Bisglycinate de magnésium** : 150 mg matin et soir en continu.
- **Oméga-3** de poisson : 2 capsules au repas du soir.
- **Mélatonine** en spray sous la langue au coucher et si réveil à 3 heures du matin. La mélatonine induit le sommeil et harmonise les cycles du sommeil (Le Stum, Copmed...).
- **Cohérence cardiaque** : régule le cortisol, le stress réactionnel, le sommeil et l'immunité digestive tout en boostant l'énergie des surrénales. Pour déclencher cet état de « vigilance-calme », il suffit de respirer cinq secondes en inspiration puis cinq secondes en expiration, les yeux ouverts, en fixant son attention sur un point. À pratiquer durant trois à cinq minutes trois fois par jour.

Le rôle clé du magnésium

Le magnésium joue un rôle crucial pour les personnes souffrant de fibromyalgie. En cas de stress, l'adrénaline provoque une entrée massive de calcium dans les cellules, chassant le magnésium à l'extérieur. 18 % de la population est porteur d'un type génétique particulier (HLA B35) qui rend moins efficaces les canaux chargés de ramener le magnésium dans les cellules. Résultat : cet excès de magnésium circulant est perdu, par les urines.

Pourquoi est-ce si important ? Le magnésium est un véritable

Un rééquilibrage alimentaire incontournable

Pour soutenir la production de dopamine, de sérotonine et réduire l'inflammation digestive, voici quelques conseils pratiques.

Un petit déjeuner qui soutient la dopamine

- Consommez deux œufs ou 80 g de viande ou 150 g de lentilles cuites, qui apportent le ratio de protéines suffisant pour une bonne production de dopamine.
- Évitez les sucres rapides (pain blanc notamment) qui freinent la synthèse de dopamine.
- Privilégiez la compote plutôt que les fruits frais pour mieux compenser l'acidose nocturne.
- Incluez des aliments riches en amidons résistants (pommes de terre ou riz blanc lavé cinq fois avant cuisson ou haricots rouges) pour produire du butyrate, qui nourrit les bonnes bac-

chef d'orchestre dans notre corps. Il participe à la régulation de nombreuses fonctions vitales : pression artérielle, croissance, système immunitaire, gestion de la douleur, sommeil, et bien plus encore. En inhibant certains récepteurs nerveux et en amplifiant l'effet relaxant du GABA, il aide également à réduire la douleur, l'anxiété et les inflammations, des symptômes souvent exacerbés chez les patients atteints de fibromyalgie.

téries (*Prausnitzii*) qui régulent l'inflammation.

- Ajoutez un complément de L-tyrosine si nécessaire

Une collation de 17 heures pour la sérotonine

- Un goûter traditionnel avec produits laitiers (35 gr de fromage ou 2 yaourts), banane et chocolat, sources de tryptophane précurseur de la sérotonine qui induit le sommeil. Les glucides favorisent cette synthèse intestinale de la sérotonine alors que c'est l'inverse pour la dopamine.
- Compléments alimentaires à base de tryptophane ou de safran pour soutenir la production de la sérotonine.

Protégez votre microbiote

Supprimez le gluten durant au moins 6 mois pour constater une amélioration des signes digestifs. Le gluten a un lien direct avec le syndrome du côlon irritable^{5,6,7}. En cas de persistance des symptômes, éliminez également d'autres aliments potentiellement inflammatoires : lait de vache, soja, œufs, levures et oléagineux. Le test de réactivité des IgG alimentaires permet de confirmer les intolérances⁸. Après amélioration, réintroduisez un aliment à la fois, une fois par semaine. En cas de réapparition des symptômes, excluez à nouveau cet aliment pour trois mois.

Vous pouvez nourrir votre microbiote en prenant une gélule de **postbiotiques** (probiotiques thermostabilisés) chaque matin à jeun

(laboratoire Parinat). Ceci permet d'éviter le passage potentiel de bactéries à travers la paroi intestinale perméable (translocation de bactéries) qui surcharge le foie et active anormalement le système immunitaire.

Combattez le surpoids

Pour éviter les hypoglycémies réactionnelles, à l'origine du surpoids, consommez des protéines dès le matin et en fin d'après-midi, tout en limitant les sucres rapides, les graisses et surtout l'alcool lors du repas du soir qui bloque la fonte de graisse physiologique nocturne.

2 plantes pour réguler l'humeur, la douleur et les émotions

Deux plantes se distinguent particulièrement pour leur action bénéfique sur la fibromyalgie : l'églantier (*Rosa canina*) et la valériane (*Valeriana officinalis*).

L'églantier, utilisé en teinture mère ou en fleurs de Bach (Wild Rose), agit comme psychotonique en soutenant les surrénales, tout en soulageant les inflammations articulaires et les névralgies. On le prend généralement le matin : 20 gouttes de teinture mère dans un peu d'eau, à laisser en sublingual durant 1 minute puis avaler, ou 5 gouttes pures de Wild Rose en sublingual durant une minute. À prendre trois fois par jour.

La valériane, quant à elle, se prend le soir au coucher (20 gouttes de teinture mère dans un peu d'eau en sublingual durant une minute). Elle est reconnue pour ses propriétés sédatives et son action contre

les spasmes et les douleurs. En médecine traditionnelle chinoise, on lui attribue la capacité d'apaiser le « Feu » interne.

La valériane revêt également une dimension symbolique particulière dans le contexte de la fibromyalgie. Selon Bernard Vial dans son *Dictionnaire affectif des plantes*⁹, elle représente la personne injustement accusée, victime de violences verbales ou physiques, qui intériorise les reproches jusqu'à s'attribuer des défauts qu'elle n'a pas. Cette plante est ainsi étroitement associée au syndrome fibromyalgique, symbolisant la lutte intérieure et le désir d'échapper à une situation oppressante.

L'homéopathie en traitement de fond

Certains remèdes homéopathiques sont d'une grande utilité pour retrouver l'homéostasie. Voici trois produits du laboratoire HEEL que l'on peut trouver dans les pharmacies belges, allemandes ou suisses ou sur Internet si l'on réside en France.

- **Traumeel S** : optimise la régulation de l'inflammation et de la réparation cellulaire. Un comprimé sous la langue trois à cinq fois par jour par cures de 10 à 21 jours.
- **Nervoheel** : traitement de fond de l'anxiété, de la dépression et des troubles du sommeil : un comprimé sous la langue trois fois par jour pendant deux à trois mois.
- **Rheuma-Heel** : traitement du fond de la raideur tendino-musculaire : un comprimé sous

5 Isasi C. et al., Fibromyalgia and non-celiac gluten sensitivity : A description with remission of fibromyalgia, *Rheumatology International*, novembre 2014 ; 34(11):1607-1612.
6 Rodrigo L., Blanco I., Bobes J. et de Serres F. J., Clinical impact of a gluten-free diet on health-related quality of life in seven fibromyalgia syndrome patients with associated celiac disease, *BMC Gastroenterology*, 9 novembre 2013 ; 13(1):157.
7 Volta U., Gluten-free diet in the management of patients with irritable bowel syndrome, fibromyalgia, and lymphocytic enteritis, *Arthritis Research & Therapy*, 23 décembre 2014 ; 16(6):505.
8 Plusieurs laboratoires d'analyse le proposent, comme le laboratoire Bioavenir.
9 Éditions Sauramps Medica, 2004.

la langue trois fois par jour pendant un à quatre mois.

4 objectifs complémentaires

Nourrir les muscles

- **Coenzyme Q10** (sous forme active ubiquinol) : 200 à 300 mg par jour pour la production d'ATP (énergie des mitochondries) et pour lutter contre le stress oxydatif lié à la souffrance musculaire.
- **Bisglycinate de magnésium** : 150 mg matin et soir pour soutenir la fonction musculaire.

Réguler le stress oxydatif et l'inflammation

- **Chaperon®** (laboratoire Parinat) : ce complexe d'antioxydants régule le cycle de l'inflammation et relance les protéines chaperonnes HSP. Il contient également du zinc et du sélénium. Prendre une gélule matin et soir en traitement de fond pendant six mois. Doubler la dose pendant quinze jours en cas de poussée inflammatoire.
- **Connexion à la Terre** (Earthing) : les peuples ancestraux développent peu de pathologies dégénératives dues au stress oxydatif. On attribue cette capacité au fait qu'ils marchent pieds nus ou dorment à même la terre, ce qui leur permet de maintenir une connexion électrique avec la Terre. Pour retrouver ces bienfaits, marchez pieds nus sur l'herbe ou sur la plage, ou baignez-vous dans une eau conductrice (mer ou lac riche en minéraux). On trouve sur le marché du matériel de mise à la terre pour les lits, les chaussures, etc.

Soutenir la détoxification hépatique nocturne

- **Glutathion** : en sublingual (laboratoires Lestum ou Parinat) ou en gélule gastro-résistante (Copmed) pour faciliter la détoxification hépatique des métaux, bactéries et toxines.
- **Chardon-Marie** : en cure de deux mois, à prendre le soir au repas pour soutenir les fonctions hépatiques.
- **Chlorophylle magnésienne** (Energetica) : une gélule au coucher pour faciliter l'élimination des lactates qui encrassent les muscles.

Les chélateurs de métaux comme la *Chlorella* sont à éviter dans un premier temps pour ne pas engorger le foie de toxines, mais cela peut être testé trois mois après les soutiens hépatiques selon les soupçons d'intoxication.

Soutenir le système immunitaire

- **Vitamine D3** : 2 000 UI le soir au repas, de novembre à avril. Augmenter à 4 000 UI pendant deux mois en cas de déficit immunitaire ou de carence avérée. Préférer les formes naturelles issues de lichen avec huile de colza. En effet, des spécialités comme ZymaD en gouttes contiennent de l'huile essentielle d'orange, qui peut engorger le foie lors des prises au long cours. La dose journalière est plus efficace que les ampoules dosées à 50 000 ou 100 000 UI, prises trois fois par an.
- **Vitamine C liposomale** : 500 mg le matin pendant trois mois pour soutenir le système immunitaire et soulager la fatigue.

Décrypter la symbolique de la fibromyalgie

Chaque maladie peut être étudiée sur le plan symbolique, et révéler ainsi des blocages inconscients. Cela peut aider à avancer sur le chemin de la guérison. Selon Luc Bodin, la fibromyalgie touche souvent des personnes en pleine activité, alors qu'elles étaient surbookées, débordées, stressées, sans guère s'arrêter pour souffler et laisser le temps à leur organisme de récupérer. La maladie marque un coup d'arrêt brutal dans ce rythme de vie et oblige à s'arrêter, à remettre en question son mode de vie et son mode de pensées.

Selon Lise Bourdeau, un grand sentiment de culpabilité serait en cause depuis le plus jeune âge : coupable de vivre ou d'exister ce qui provoque les douleurs de la rigidité.

Enfin, selon Olivier Soulier, la fibromyalgie peut être la suite logique d'une crise de l'adolescence non exprimée avec le sentiment d'avoir tissé autour de nous une cage de concessions qui fait de nous un lion emprisonné.

Dans cette maladie complexe, n'oublions pas que la douleur n'est qu'une alerte de notre corps qui dysfonctionne. Il faut donc avant tout comprendre puis agir sur ces déséquilibres plutôt que de chercher à faire disparaître artificiellement les symptômes. La priorité est de changer ses habitudes alimentaires, le plus payant des changements d'hygiène de vie !

Dr Olivier STIEN,
fondateur de
l'Institut de biologie
nutritionnelle

