

# GUÉRIR LA FIBROMYALGIE

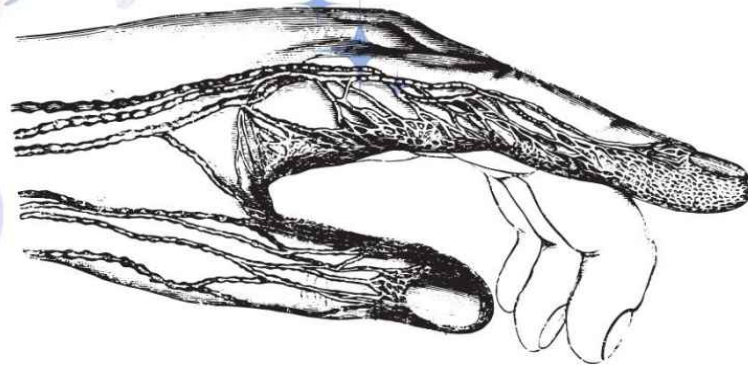
---

*Scripts D'auto-Hypnose Révélés Pour Le  
Traitement De La Fibromyalgie, Techniques  
De Relaxation Efficaces, Thérapies  
Alternatives, Tai Qi Et Qi Gong.*



*Allan Trevor*





# GUÉRIR LA FIBROMYALGIE

---

*Scripts D'auto-Hypnose Révélés Pour Le  
Traitement De La Fibromyalgie, Techniques  
De Relaxation Efficaces, Thérapies  
Alternatives, Tai Qi Et Qi Gong.*



*Allan Trevor*



[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# Guérir La Fibromyalgie

Scripts D'auto-Hypnose Révélés Pour Le Traitement De La Fibromyalgie,  
Techniques De Relaxation Efficaces, Thérapies Alternatives, Tai Qi Et Qi  
Gong.

ALLAN TREVOR

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

**Copyright 2022 - Tous droits réservés.**

Le contenu de ce livre ne peut être reproduit, dupliqué ou transmis sans l'autorisation écrite directe de l'auteur.

En aucun cas, l'éditeur ne pourra être tenu responsable d'une quelconque réparation, d'un quelconque dommage ou d'une quelconque perte monétaire dus aux informations contenues dans le présent document, que ce soit directement ou indirectement.

**Avis juridique:**

Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie du contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur.

**Avis de non-responsabilité:**

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement destinées à des fins éducatives et de divertissement. Aucune garantie d'aucune sorte n'est exprimée ou implicite. Le lecteur reconnaît que l'auteur ne s'engage pas à donner des conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

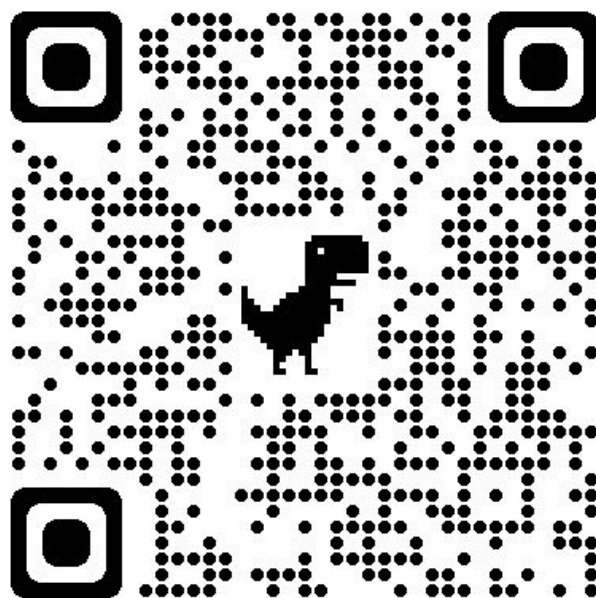
Voulez-vous entrer en contact avec Allan et accéder à une communauté exclusive de lecteurs? Vous pourrez avoir un contact direct et partager des opinions avec Allan et le reste des lecteurs. Vous aurez également la possibilité de bénéficier de réductions et de livres gratuits presque chaque semaine, ainsi que du soutien de toute la communauté. Vous serez tenu au courant des dernières sorties et des futurs livres d'Allan.

**Cliquez sur le lien ci-dessous et demandez votre accès:**



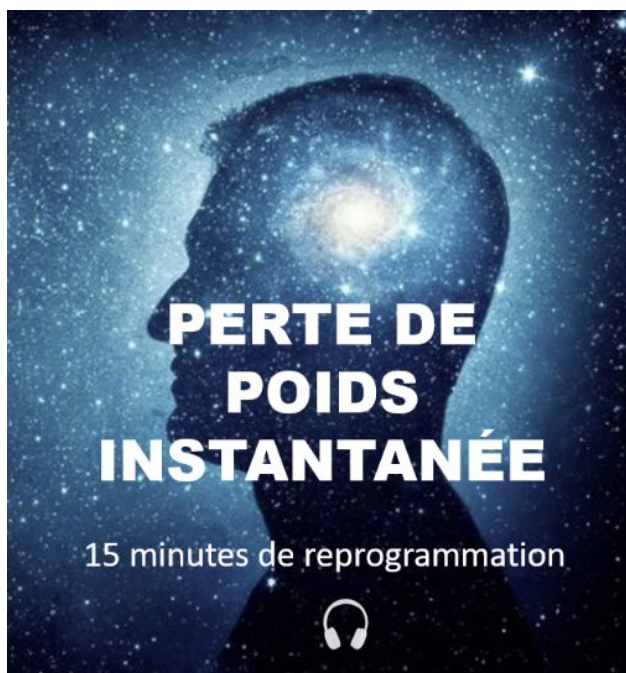
<http://bit.ly/ComunidadAllanTrevor>

Ou utilisez le code QR suivant:



[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)





Téléchargez cet audio subliminal pour une perte de poids instantanée maintenant, et obtenez des résultats dans les 15 prochaines minutes, au lieu des 10 prochaines années.

Cet audio subliminal est spécialement conçu pour accéder à votre subconscient et provoquer des changements efficaces, automatiques et puissants.

Avec seulement 15 minutes d'exposition à l'audio, vous commencerez à voir des choses que vous pensiez impossibles auparavant. Votre esprit sera reprogrammé en profondeur et vous laisserez derrière vous les vieilles habitudes qui vous maintenaient dans l'obésité.

[\*\*Cliquez ici pour télécharger l'audio>>\*\*](#)





Vous pouvez également le télécharger en utilisant ce code QR:



Avec cet audio subliminal, vous pourrez perdre du poids comme vous l'avez toujours voulu et retrouver votre poids idéal, en reprogrammant les anciennes croyances de votre SRA et en retrouvant une image saine de vous-même.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# Avertissement

Je veux être totalement honnête avec vous dès le départ, afin que vous sachiez à l'avance ce que vous trouverez ci-dessous: Ce livre est spécialement conçu pour vous fournir le plus de connaissances possible sur le sujet traité. Cependant, la quantité d'informations que vous pouvez trouver dans le livre n'a aucune importance si vous ne les traitez pas correctement et ne les intégrez pas dans votre esprit de manière permanente. C'est pourquoi j'ai décidé de répéter certains concepts au fil des pages du livre, les plus importants, afin de m'assurer que les informations accèdent directement et profondément à votre subconscient, cette partie de notre cerveau où se trouve la mémoire à long terme. Mon intention est que vous terminiez cette lecture avec les idées fermement ancrées dans votre esprit, c'est pourquoi je vais utiliser le pouvoir de la répétition. Je suis un connaisseur des phénomènes hypnotiques et de la psyché humaine, et je peux vous assurer qu'en tant qu'écrivain et hypnotiseur, je comprends parfaitement l'impact des mots sur le cerveau humain lorsqu'ils sont utilisés avec une certaine répétition. Je vous préviens également que ce livre est un ouvrage traduit de la version originale du livre. Nous continuons d'améliorer la traduction et nous avons dédié une équipe pour revoir le contenu de manière très détaillée. Je comprends parfaitement l'importance d'une traduction fluide et facile à lire. Cependant, afin de ne pas retarder l'accès au contenu pendant que nous éditons la version finale, et en raison de la grande nécessité de traiter ce sujet afin de répondre aux besoins continus du public, j'ai décidé de mettre sur le marché cette première révision traduite, afin que vous ne perdiez pas une minute pour commencer à lire et répondre immédiatement à vos questions sur ce sujet. Vous trouverez peut-être quelques défauts grammaticaux dans la traduction qui seront corrigés dans les prochaines éditions, mais les idées principales et les plus importantes n'ont pas été altérées du tout. Après tout, ce sont les idées derrière les mots qui font la différence, pas le texte lui-même. C'est pourquoi vous pouvez profiter du contenu dès maintenant dans son état actuel, tout autant que de sa version originale. Pour tenir compte de ce fait, j'ai considérablement réduit le prix de détail de la version physique du livre, ainsi que de la version audio sur d'autres plateformes de distribution.

Veillez prendre connaissance de ces avertissements avant de commencer à lire et de prendre vos propres décisions. J'ai décidé d'inclure cet avertissement dans les premières pages du livre afin que vous puissiez télécharger l'échantillon gratuit de la version Kindle et lire cette section. Comme je vous le dis, cette publication est préliminaire et nous travaillons à la traduction finale. Veuillez noter que nous nous efforçons d'accélérer la publication de ces idées en fonction des souhaits de notre public et de les rendre immédiatement accessibles.

Je vous souhaite de tout cœur une bonne lecture.

Un câlin

-Allan

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# Guérir La Fibromyalgie

Scripts D'auto-Hypnose Révélés Pour Le Traitement De La Fibromyalgie,  
Techniques De Relaxation Efficaces, Thérapies Alternatives, Tai Qi Et Qi  
Gong.

Copyright 2022 - Tous droits réservés.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## **CHAPITRE 1 - FIBROMYALGIE**

[QU'EST-CE QUE LA FIBROMYALGIE?](#)

[QUELLES SONT LES CAUSES DE LA FIBROMYALGIE?](#)

[QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA FIBROMYALGIE?](#)

[COMMENT LA FIBROMYALGIE EST-ELLE DIAGNOSTIQUÉE?](#)

[COMMENT TRAITE-T-ON LA FIBROMYALGIE?](#)

[VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE](#)

[QUAND DOIS-JE APPELER MON FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?](#)

[POINTS CLÉS DE LA FIBROMYALGIE](#)

[PROCHAINES ÉTAPES](#)

## **CHAPITRE 2 - TOUT SUR LA FIBROMYALGIE**

[SYMPTÔMES DE LA FIBROMYALGIE](#)

[DIAGNOSTIC DE LA FIBROMYALGIE](#)

[CAUSES](#)

[TRAITEMENT DES FIBROMES](#)

[LES FEMMES ET LA FIBROMYALGIE](#)

[FIBROMYALGIE JUVÉNILE](#)

[HOMMES ET FIBRES](#)

## **CHAPITRE 3 - OBTENIR LE MEILLEUR TRAITEMENT POUR VOTRE FIBROMYALGIE**

[PROTÉGEZ-VOUS DES DOMMAGES CAUSÉS PAR L'INFLAMMATION CHRONIQUE.](#)

## **CHAPITRE 4 - TECHNIQUE DE RELAXATION POUR LA FIBROMYALGIE.**

## **CHAPITRE 5 - L'HYPNOSE POUR LA FIBROMYALGIE**

[FIBROMYALGIE: RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES](#)

[QUI EST TOUCHÉ PAR LA FIBROMYALGIE?](#)

[4 DOMAINES À PRENDRE EN COMPTE POUR AIDER LES CLIENTS ATTEINTS DE FIBROMYALGIE](#)

[TRAITEMENTS TRADITIONNELS DE LA FIBROMYALGIE](#)

[L'HYPNOSE POUR LA FIBROMYALGIE: DES OUTILS HYPNOTIQUES QUI PEUVENT AIDER À APPORTER UN SOULAGEMENT](#)

[SCRIPT D'HYPNOSE 1 - FIBROMYALGIE ET GESTION DE LA DOULEUR](#)

[SCRIPT D'HYPNOSE 2 - FIBROMYALGIE ET THÉRAPIE DU SOMMEIL](#)

## **CHAPITRE 6 - VAINCRE LA FIBROMYALGIE, QUAND RIEN D'AUTRE NE FONCTIONNE**

[ADDITIFS TOXIQUES, SENSIBILITÉS ALIMENTAIRES ET STRESS OXYDATIF](#)

[LE MOUVEMENT RÉPARATEUR AIDE LA FIBROMYALGIE](#)

[COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR LA FIBROMYALGIE](#)

[SI RIEN D'AUTRE NE FONCTIONNE...](#)

[CONCLUSION](#)

## **CHAPITRE 7 - LE QIGONG POUR LA FIBROMYALGIE ET LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE**

[QIGONG POUR LA FIBROMYALGIE](#)

[LE QIGONG POUR LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE](#)

## **CHAPITRE 8 - OPIOÏDES POUR LA FIBROMYALGIE ET LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE**

OPIOÏDES COURANTS

EFFICACITÉ

RISQUES: SURDOSE, DÉPENDANCE, VICTIMISATION

EFFETS SECONDAIRES ET INTERACTIONS

RÉDUIRE LES RISQUES

LES OPIOÏDES VOUS CONVIENNENT-ILS?

## **CHAPITRE 9 - QU'EST-CE QUE LE D-RIBOSE?**

À QUOI SERT LE D-RIBOSE?

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES

DOSAGE ET PRÉPARATION

CE QU'IL FAUT RECHERCHER

CONCLUSIONS

## **CHAPITRE 10 - LE BROUILLARD FIBRO ET LE BROUILLARD CÉRÉBRAL MOI/SFC**

SYMPTÔMES DU BROUILLARD MENTAL

CAUSES DU BROUILLARD CÉRÉBRAL DE L'EM/SFC ET DE LA FIBROMYALGIE

TRAITEMENT DU BROUILLARD CÉRÉBRAL

RÉSUMÉ

CONCLUSIONS

## **CHAPITRE 11 - CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA FIBROMYALGIE ET LE COVID-19**

RISQUE DE COVID-19

LES POUSSÉES DE FIBROMYALGIE

RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES DE LA COVID-19

LONGS COURRIERS COVID-19

RÉSUMÉ

CONCLUSIONS

## **CHAPITRE 12 - MÉDICAMENTS ET STIMULANTS POUR LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE (ME/CFS)**

STIMULANTS SUR ORDONNANCE POUR EM/SFC

POURQUOI UTILISER DES NEUROSTIMULANTS?

AUTRES MÉDICAMENTS EM/SFC

CONCLUSIONS

## **CHAPITRE 13 - LES AVANTAGES DU MALATE DE MAGNÉSIUM POUR LA SANTÉ**

À QUOI SERT LE MALATE DE MAGNÉSIUM?

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES

DOSAGE ET PRÉPARATION

CE QU'IL FAUT RECHERCHER

RÉSUMÉ

## **CHAPITRE 14 - 5 FAÇONS AMUSANTES DE COMBATTRE LES SYMPTÔMES DE LA FIBROMYALGIE**

MUSIQUE: ÉCOUTER OU CHANTER

RIRE

JOUER À DES JEUX VIDÉO

AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES

MÉDITATION

**REMERCIEMENTS**

*OceanofPDF.com*



# Chapitre 1 - Fibromyalgie

Vivre avec une maladie chronique - douleur et soins palliatifs - douleur chronique

Qu'est-ce que la fibromyalgie?

La fibromyalgie est une affection qui provoque des douleurs dans les muscles et les tissus mous de l'ensemble du corps. Il s'agit d'un état permanent (chronique). Elle peut affecter le cou, les épaules, le dos, la poitrine, les hanches, les fesses, les bras et les jambes. La douleur peut être plus forte le matin et la nuit. Parfois, la douleur peut durer toute la journée. La douleur peut être aggravée par l'activité, le temps froid ou humide, l'anxiété et le stress. Cette maladie touche environ 1 personne sur 50 à 1 personne sur 25 aux États-Unis. Elle est plus fréquente chez les femmes d'âge moyen.

Quelles sont les causes de la fibromyalgie?

La cause est inconnue. Les chercheurs pensent qu'il pourrait y avoir un lien entre les problèmes de sommeil et le stress. Elle peut également être liée à des problèmes immunitaires, endocriniens ou biochimiques.

Quels sont les symptômes de la fibromyalgie?

Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre. Mais la douleur chronique est le symptôme le plus courant. La douleur touche le plus souvent les muscles et les points d'attache des muscles aux os. Ce sont les ligaments et les tendons.

La douleur peut commencer dans une partie du corps, comme le cou et les épaules. Toutes les parties du corps peuvent être touchées. La douleur varie de légère à sévère. Il peut s'agir d'une sensation de brûlure, de courbature, de raideur, de douleur ou de douleur vive. Vous pouvez avoir des points douloureux dans certaines parties de vos muscles. Cela peut ressembler à de l'arthrite, mais il ne s'agit pas d'une aggravation de l'état. Et il n'endommage pas les muscles ni les os.

Les autres symptômes courants de la fibromyalgie sont les suivants:

- Fatigue moyenne à sévère (fatigue)
- Moins de résistance à l'exercice
- Problèmes de sommeil la nuit
- Humeur dépressive
- Anxiété
- Maux de tête
- Symptômes de l'intestin irritable, tels que douleurs et ballonnements abdominaux, diarrhée et constipation.
- Jambes sans repos
- Périodes menstruelles douloureuses
- Difficulté à penser clairement (appelée "brouillard fibreux")

Ces symptômes peuvent ressembler à d'autres problèmes de santé. Veuillez à consulter votre prestataire de soins de santé pour obtenir un diagnostic.

Comment la fibromyalgie est-elle diagnostiquée?

Il n'existe pas de tests permettant de confirmer un diagnostic de fibromyalgie. Le diagnostic repose plutôt sur vos symptômes, un examen physique et l'exclusion éventuelle d'autres pathologies.

Comment traite-t-on la fibromyalgie?

Le traitement dépendra de vos symptômes, de votre âge et de votre état de santé général. Cela dépendra également de la gravité de l'affection.

Il n'existe pas de remède à la fibromyalgie, mais les symptômes peuvent être contrôlés. Les cas légers peuvent s'améliorer en réduisant le stress ou en modifiant le mode de vie. Les cas plus graves peuvent nécessiter un traitement en équipe. Il peut s'agir de votre prestataire de soins primaires, d'un spécialiste appelé rhumatologue, d'un kinésithérapeute et d'une clinique de gestion de la douleur. Le traitement peut comprendre:

- Des anti-inflammatoires, pour soulager la douleur et vous aider à dormir.
- Autres médicaments contre la douleur

- Médicaments approuvés pour le traitement de la fibromyalgie (duloxetine, pregabalin, milnacipran)
- Médicaments pour soulager la dépression (antidépresseurs)
- Exercice et physiothérapie, pour étirer les muscles et améliorer la condition cardiovasculaire
- Méthodes de relaxation
- Traitement thermique
- Traitements froids occasionnels
- Massage

Parlez à vos fournisseurs de soins de santé des risques, des avantages et des effets secondaires possibles de tous les médicaments.

### Vivre avec la fibromyalgie

La fibromyalgie est une maladie chronique. Mais vous pouvez la gérer en travaillant avec votre prestataire de soins. En plus des médicaments, des modifications du mode de vie peuvent atténuer les symptômes. Il s'agit notamment de dormir suffisamment et de faire de l'exercice.

### Quand dois-je appeler mon fournisseur de soins de santé?

Si vos symptômes s'aggravent ou si vous en présentez de nouveaux, informez-en votre prestataire de soins.

### Points clés de la fibromyalgie

- La fibromyalgie est une maladie chronique qui provoque des douleurs dans les muscles et les tissus mous de tout le corps.
- Les chercheurs pensent qu'elle peut être liée à des problèmes de sommeil, au stress ou à des problèmes immunologiques, endocriniens ou biochimiques.
- Les symptômes peuvent également inclure un manque d'énergie (fatigue), des problèmes de sommeil, une dépression, des maux de tête et d'autres problèmes.
- Il n'existe pas de remède, mais les symptômes peuvent être contrôlés.

- Le traitement peut comprendre des médicaments, de l'exercice, de la relaxation, de la chaleur ou du froid et des massages.

### Prochaines étapes

Des conseils pour vous aider à tirer le meilleur parti d'une visite chez votre prestataire de soins de santé:

- Connaissez la raison de votre visite et ce que vous voulez qu'il se passe.
- Avant votre visite, notez les questions auxquelles vous souhaitez obtenir une réponse.
- Prenez quelqu'un avec vous pour vous aider à poser des questions et à vous souvenir de ce que votre prestataire vous dit.
- Lors de la visite, notez le nom d'un nouveau diagnostic et tout nouveau médicament, traitement ou test. Notez également toute nouvelle instruction que votre prestataire vous donne.
- Savoir pourquoi un nouveau médicament ou traitement est prescrit et comment il vous aidera. Sachez également quels sont les effets secondaires.
- Demandez si votre état peut être traité d'une autre manière.
- Savoir pourquoi un test ou une procédure est recommandé et ce que les résultats peuvent signifier.
- Sachez à quoi vous attendre si vous ne prenez pas le médicament ou si vous ne faites pas le test ou l'intervention.
- Si vous avez un rendez-vous de suivi, notez la date, l'heure et l'objet de cette visite.
- Savoir comment contacter votre prestataire si vous avez des questions.

# Chapitre 2 - Tout sur la fibromyalgie

## Symptômes de la fibromyalgie

La douleur corporelle chronique généralisée est le principal symptôme de la fibromyalgie (fi-bro-my-al-gi-a). La plupart des personnes atteintes de fibromyalgie ressentent également une fatigue modérée à extrême, des troubles du sommeil, une sensibilité au toucher, à la lumière et au son, ainsi que des difficultés cognitives. De nombreuses personnes présentent également une série d'autres symptômes et affections qui se chevauchent, comme le syndrome du côlon irritable, les migraines et la cystite interstitielle.

Les symptômes apparaissent souvent après un événement, comme un traumatisme physique, une intervention chirurgicale, une infection ou un stress psychologique important. Dans d'autres cas, les symptômes s'accumulent progressivement au fil du temps sans qu'il y ait un événement déclencheur unique.

## Diagnostic de la fibromyalgie

La fibromyalgie (prononcez fy-bro-my-al-ja) est un trouble complexe de la douleur chronique qui touche entre 5 et 8 millions d'Américains. Bien qu'elle touche le plus souvent les femmes, elle peut se produire chez les hommes et les enfants, et dans tous les milieux ethniques. Pour les personnes présentant des symptômes graves, la fibromyalgie (fm) peut être extrêmement débilitante et entraver les activités quotidiennes de base.

## Diagnostic

- Les critères de classification de la FM, établis par l'American College of Rheumatology (ACR) en 1990, comprennent une histoire de douleur généralisée dans les quatre quadrants du corps pendant une durée minimale de trois mois et une douleur dans au moins 11 des 18 quadrants désignés. Points lorsqu'une quantité spécifique de pression est appliquée.

- L'American College of Rheumatology (acr) a élaboré de nouveaux critères de diagnostic en 2010. Ces critères ne font pas appel aux points sensibles, mais se concentrent sur la douleur généralisée accompagnée de symptômes connexes, tels que des troubles du sommeil, des difficultés à penser clairement et la fatigue.
- Étant donné que les personnes atteintes de fm ont généralement l'air en bonne santé et que les tests conventionnels sont généralement normaux, un médecin connaissant bien la maladie est nécessaire pour poser un diagnostic.
- Les médecins doivent éliminer les autres causes des symptômes avant de poser un diagnostic de fibromyalgie.

### Causes

La ou les causes sous-jacentes de la fibromyalgie sont en passe d'être comprises grâce aux nouveaux résultats de la recherche qui continuent de permettre une meilleure compréhension des mécanismes de base de la fibromyalgie. La plupart des chercheurs s'accordent à dire que la fm est un trouble du traitement central avec un dérèglement des neuroendocrines/neurotransmetteurs.

Le patient fm ressent une amplification de la douleur due à un traitement sensoriel anormal dans le système nerveux central. Un nombre croissant d'études scientifiques montre **maintenant de** multiples anomalies physiologiques chez le patient atteint de fm, notamment: des niveaux élevés de substance p dans la moelle épinière, un faible débit sanguin dans la région du thalamus du cerveau, une hypofonction de l'axe hpa, de faibles niveaux de sérotonine et de tryptophane, et des anomalies dans la fonction des cytokines.

Des études récentes montrent que des facteurs génétiques peuvent prédisposer les individus à une susceptibilité génétique au fm. Pour certains, l'apparition de la fm est lente ; cependant, chez un grand pourcentage de patients, l'apparition est déclenchée par une maladie ou une blessure qui cause un traumatisme au corps. Ces événements peuvent avoir pour effet de déclencher un problème physiologique non détecté qui est déjà présent.

De nouvelles **recherches** intéressantes ont également été lancées dans le domaine de l'imagerie cérébrale. Les recherches **en cours** permettront de tester l'hypothèse selon laquelle la *fm* est causée par un défaut d'interprétation du système nerveux central qui entraîne une perception anormale de la douleur. Les chercheurs médicaux commencent tout juste à dévoiler les vérités sur cette maladie qui bouleverse la vie.

### Traitement des fibromes

L'un des facteurs les plus importants pour améliorer les symptômes de la fibrose est que le patient reconnaisse la nécessité d'adapter son mode de vie. La plupart des gens résistent au changement parce qu'il implique un ajustement, un inconfort et un effort. Cependant, dans le cas de la *fm*, le changement peut conduire à une amélioration reconnaissable de la fonction et de la qualité de vie. En s'informant sur la fibrose, le patient a plus de chances de s'améliorer.

Un médecin empathique, connaissant bien le diagnostic et le traitement de la fibromyalgie, à l'écoute du patient et travaillant avec lui, est un élément important du traitement. Il peut s'agir d'un médecin de famille, d'un interniste ou d'un spécialiste (par exemple, un rhumatologue ou un neurologue).

L'intervention médicale conventionnelle peut ne constituer qu'une partie d'un éventuel programme de traitement. Les traitements alternatifs, la nutrition, les techniques de relaxation et l'exercice physique jouent également un rôle important dans le traitement de la FM. Chaque patient doit, avec l'aide d'un professionnel de la santé, établir une approche multidimensionnelle et individualisée qui lui convient.

### Les femmes et la fibromyalgie

On estime que 6 à 10 % des personnes aux États-Unis sont atteintes de fibromyalgie. Ce trouble de la douleur chronique touche des millions d'hommes et de femmes de tous âges et de toutes origines ethniques dans le monde entier, mais la fibromyalgie est nettement plus répandue chez les femmes, comme c'est le cas pour un certain nombre d'autres troubles de la douleur, tels que le trouble de l'articulation temporomandibulaire, les maux de tête et le syndrome du côlon irritable.



Des études menées sur des humains et des animaux ont montré que les mâles et les femelles ressentent la douleur différemment. En général, les femelles (tant chez l'animal que chez l'homme) sont plus sensibles à la douleur expérimentale et présentent davantage d'affections cliniques liées à la douleur, comme l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde et la fibromyalgie.

En outre, des études ont suggéré que les facteurs culturels peuvent également jouer un rôle. Par exemple, on pense généralement que ressentir de la douleur est acceptable, voire attendu chez les femmes, et qu'une réponse émotionnelle est socialement acceptable. D'autre part, les rôles masculins traditionnels dans la société imposent d'ignorer et de ne pas signaler la douleur, ce qui peut se traduire par un sentiment d'anxiété et de dépression.

Des études ont montré des différences significatives entre les sexes pour plusieurs caractéristiques cliniques de la fibromyalgie. Par exemple, les femmes ressentent beaucoup plus souvent la fatigue, la fatigue matinale, les douleurs généralisées, le syndrome du côlon irritable, ainsi que le total et le nombre de symptômes. Les femmes ont également tendance à avoir beaucoup plus de points sensibles. En revanche, l'intensité globale de la douleur, la gravité globale et le fonctionnement physique ne sont pas significativement différents entre les sexes, pas plus que les facteurs psychologiques tels que l'anxiété, le stress et la dépression. Les mécanismes des différences entre les sexes dans la fibromyalgie ne sont pas entièrement compris, mais (comme l'affirme le Dr Mohamed Yunus, éminent chercheur sur la fibromyalgie) ils impliquent probablement une interaction entre la biologie, la psychologie et les facteurs socioculturels.....

### Fibromyalgie juvénile

Malheureusement, les adolescents diagnostiqués avec le jpfms ont reçu relativement peu d'attention dans la littérature de recherche. Par rapport aux adultes, les patients atteints de la maladie de Parkinson sont confrontés à des défis sociaux et de développement uniques, car ils doivent faire face à des douleurs quotidiennes et à des difficultés dans leurs activités quotidiennes. Il a été démontré que le Jpfms compromet le fonctionnement psychosocial, ce qui se traduit par une mauvaise fréquentation scolaire et une détresse émotionnelle accrue (8-10). Dans une étude, on a constaté que

les adolescents atteints de jpfs manquaient en moyenne 5 jours d'école par mois, ce qui les exposait à des difficultés scolaires, à une diminution des contacts sociaux et au rejet par leurs pairs (9).

En l'absence de résultats médicaux spécifiques, les patients adolescents et leurs parents rapportent de manière anecdotique qu'il leur est difficile d'expliquer à leurs camarades et aux enseignants pourquoi ils ont souvent du mal à participer aux activités quotidiennes, à faire du sport et à aller régulièrement à l'école. Cela peut servir à exacerber l'impact psychosocial des jpfs. Dans le cadre clinique, les parents et les adolescents mentionnent souvent les difficultés sociales liées à l'école comme une préoccupation majeure. Les parents font souvent état d'absentéisme scolaire chronique, de retrait social et de peu d'amis. Les adolescents atteints de jpfs déclarent souvent qu'ils sont rejetés parce que les enseignants et les pairs ne comprennent pas la nature des jpfs et pensent qu'ils cherchent simplement à attirer l'attention ou à éviter les obligations scolaires.

Les connaissances actuelles sur les difficultés sociales chez les jpfs sont principalement basées sur des rapports anecdotiques ou des études de recherche utilisant des mesures d'auto-évaluation ou d'évaluation par les parents. Aucune étude à ce jour ne s'est penchée sur l'environnement scolaire des adolescents atteints de jpfs et n'a évalué les relations réelles avec les pairs et l'adaptation sociale. Ceci est particulièrement significatif dans le contexte de travaux considérables démontrant l'importance centrale des relations avec les pairs pour le développement social, émotionnel et comportemental normal des enfants, et indiquant que les pairs sont la source d'information privilégiée sur le fonctionnement social d'un enfant.

### Hommes et fibres

La relation entre la fibromyalgie (fm) et le sexe a été une source de confusion et de controverse parmi les chercheurs et les patients. Bien que le fm soit nettement plus fréquent chez les femmes, la maladie touche également les hommes.

Peu de recherches ont été menées pour mesurer la prévalence de la fibrose et les estimations varient considérablement quant à la proportion de patients masculins et féminins. Une étude épidémiologique réalisée à Londres en

1999 a révélé un rapport femmes/hommes d'environ trois pour un. Cependant, une analyse de la littérature de recherche effectuée en 2001 dans les rapports actuels de rhumatologie a indiqué que le rapport était de neuf pour un.

L'écart entre les sexes va au-delà des chiffres. Des recherches ont montré que les symptômes de l'EM diffèrent entre les hommes et les femmes. Une étude récente publiée dans le journal de rhumatologie a révélé que les hommes atteints de fibromyalgie semblent présenter moins de symptômes et des symptômes plus légers que les patientes, notamment le nombre et la gravité des points sensibles, la fatigue et l'irritabilité intestinale.

Cependant, une étude israélienne comparant 40 hommes et 40 femmes atteints de fm, appariés pour l'âge et le niveau d'éducation, a révélé que les hommes rapportaient des symptômes plus sévères que les femmes, en plus d'une diminution de la fonction physique et d'une moindre qualité de vie.

Il est clair que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour connaître la véritable nature et la prévalence de la fibromyalgie chez les hommes. Mais que doit faire un homme en attendant? Il semble évident que l'expérience des hommes en matière de fm est très différente de celle des femmes, ne serait-ce que par le nombre. Un homme atteint de fm écrit: "Je me sens parfois isolé, étant le seul homme dans la plupart des groupes de soutien. J'essaie de garder mon sens de l'humour".

Est-ce un monde d'hommes?

Un débat courant au sein des forums de discussion et des groupes de soutien sur l'amf consiste à savoir si les hommes atteints d'amf sont mieux ou moins bien lotis que leurs homologues féminines. D'une part, les hommes peuvent avoir plus de difficultés à obtenir un diagnostic ou un traitement, car l'amf est généralement perçue comme une "maladie de femmes".

L'équilibre de cette situation est peut-être le biais sexiste largement médiatisé dans l'attitude des médecins envers leurs patients. Une étude publiée en 1999 dans le *new england journal of medicine* a révélé que les femmes qui se plaignent de douleurs thoraciques sont moins susceptibles que les hommes de subir des examens cardiaques importants.

La recherche a également montré que les médecins perçoivent les patientes comme étant plus susceptibles de leur demander beaucoup de temps, ce qui peut être dû à la tendance réelle des femmes à exprimer plus de plaintes et à poser plus de questions que les hommes au cours d'une visite typique. La même étude a également révélé que les plaintes des femmes étaient considérées comme plus susceptibles d'être influencées par des facteurs émotionnels.

Pourtant, si la perte de fonction et de qualité de vie imposée par la fm est dévastatrice pour les hommes comme pour les femmes, les hommes atteints de la maladie peuvent être confrontés à des fardeaux supplémentaires. Bien que la répartition des rôles entre les sexes évolue progressivement, les hommes ont longtemps été censés "élever et protéger la famille". Les rôles et les attentes sociales influencent fortement les perceptions de la réussite et de l'estime de soi.

De nombreux hommes peuvent baser leur estime de soi sur leur capacité à travailler, leur potentiel de gain ou leur position professionnelle. Une fois touchés par la fibromyalgie, les hommes ne peuvent souvent pas répondre à ces attentes et doivent souffrir d'un sentiment d'échec encore plus grand.

En outre, les hommes sont socialisés dès leur plus jeune âge à ne pas révéler ou exprimer leurs sentiments et leurs craintes. Le fait bien connu que les hommes sont moins enclins à chercher des conseils ou à participer à des groupes de soutien suggère que les hommes peuvent connaître un isolement encore plus grand. Un jeune homme atteint de fibromyalgie explique: "Je pense qu'il est important que les gens sachent combien il est difficile pour les hommes atteints de fm.

En grandissant, on vous apprend à être fort, à avoir un emploi, à subvenir aux besoins d'une femme et de deux enfants, ce qui est très difficile à faire. Il est beaucoup plus difficile pour un homme d'entretenir une relation ou d'expliquer son état à ses amis.

Les hommes atteints de fibromyalgie ne doivent pas se contenter d'être des hommes.

Il existe un soutien pour les hommes comme pour les femmes. Les lieux d'assistance en ligne peuvent contribuer à combler le fossé entre les sexes,

car l'anonymat relatif de la communication en ligne signifie que le sexe d'une personne n'est pas aussi évident. En outre, les hommes peuvent plus facilement entrer en contact avec d'autres hommes comme eux, car ils ont accès à la communauté mondiale plutôt qu'à leur groupe de soutien local, où il est moins probable de trouver un autre homme.

La plupart des hommes atteints de fibromyalgie semblent trouver que, même si les réseaux de soutien en ligne sont majoritairement composés de femmes, ces groupes sont extrêmement accueillants pour les membres des deux sexes. Selon un patient masculin, "toutes les femmes en ligne m'acceptent facilement et sont surprises que je sois assez "courageux" pour leur parler ouvertement et ne pas être intimidé par le fait d'être le seul homme.

La société dans laquelle nous vivons a tendance à associer l'estime de soi à la capacité d'un individu à être "productif". En tant que patients fm, nos anciennes attentes deviennent tout simplement irréalistes. Continuer à nous juger et à juger notre vie en fonction de critères irréalistes ne peut que conduire au découragement et au désespoir. Comme pour tout défi majeur de la vie, nous devons trouver de nouvelles mesures du sens et des définitions uniques du succès. Gérer nos propres attentes et celles des autres est un défi que chacun, avec ou sans fibromyalgie, doit relever.

Conseils pour les hommes atteints de fibromyalgie (et les femmes aussi)

Pour toutes les personnes souffrant de fibromyalgie, mais surtout pour les hommes atteints de fibromyalgie, les lignes directrices suivantes sont utiles pour gérer l'impact de cette maladie chronique:

1. N'essayez pas de vous pousser au-delà de vos capacités physiques actuelles. Acceptez et travaillez dans la limite de vos capacités actuelles.
2. Fixez des objectifs immédiats, réalistes et réalisables à court terme, réalisables au quotidien.
3. Parler, parler, parler. Exprimez vos sentiments et vos craintes: permettez aux autres de vous aider à vous voir sous un angle plus réaliste.

4. Assister aux réunions du groupe de soutien de la région. Essayez d'entrer en contact avec d'autres personnes qui partagent votre expérience ou vos préoccupations.
5. Abandonnez les "vieilles leçons" concernant les attentes auxquelles il faut répondre pour avoir de la valeur. Écrivez de "nouvelles leçons" pour votre vie.
6. Réaliser que le changement ne produit pas nécessairement des résultats ou des conséquences négatives. Recherchez les gains qui peuvent être obtenus par et grâce au changement.
7. Acceptez que vous n'êtes peut-être pas aussi impuissant que vous le pensez ou le craignez. Bien que vous n'ayez plus de pouvoir sur vos capacités physiques ou sur la façon dont les autres vous perçoivent, vous avez toujours un pouvoir et un contrôle absolus sur la façon dont vous vous percevez.

# **Chapitre 3 - Obtenir le meilleur traitement pour votre fibromyalgie**

Imaginez que vous ayez mal et qu'aucun de vos médecins ne puisse trouver une raison claire à cette douleur. Malheureusement, cette expérience n'est pas rare pour bon nombre des quatre millions d'Américains qui vivent avec la fibromyalgie, une maladie chronique et douloureuse.

Les personnes atteintes de fibromyalgie ressentent des douleurs généralisées, des courbatures et des raideurs dans les muscles et les articulations de tout le corps, ainsi qu'une fatigue inhabituelle. Personne ne sait ce qui provoque cette affection et, jusqu'à présent, aucune cause physique apparente n'a été identifiée. L'une des principales théories est qu'elle est due à un dysfonctionnement du cerveau qui amplifie les réponses nerveuses normales, amenant les personnes atteintes de fibromyalgie à ressentir des douleurs ou d'autres symptômes alors qu'apparemment rien ne les déclenche.

Pour ceux qui cherchent à se soulager, trouver de l'aide peut parfois s'avérer difficile. La meilleure façon de trouver une stratégie de traitement efficace est de trouver un médecin qui comprend la fibromyalgie, sait comment la traiter et peut vous aider à comprendre et à faire face à cette affection. Les rhumatologues et les spécialistes de la douleur sont les experts de cette affection, mais de nombreux médecins de soins primaires la diagnostiquent et la traitent également. Il existe des moyens d'améliorer vos chances de trouver le bon médecin pour vous aider dans cette situation.

Protégez-vous des dommages causés par l'inflammation chronique.

La science a montré que l'inflammation chronique de faible intensité peut devenir un tueur silencieux qui contribue aux maladies cardiovasculaires, au cancer, au diabète de type 2 et à d'autres affections. Obtenez des conseils simples pour combattre l'inflammation et rester en bonne santé, grâce aux experts de la Harvard Medical School.



La première étape de ce processus consiste à s'armer de faits.

- La fibromyalgie est un trouble réel. L'American College of Rheumatology a créé des critères en 1990 et 2010 que les médecins ont utilisés pour des études de recherche et dans la pratique clinique. Une révision des critères en 2016 constitue l'effort le plus récent pour les améliorer et comprend trois éléments caractéristiques:
  - Douleur importante et généralisée
  - Symptômes graves (tels que fatigue ou "brouillard mental") présents depuis au moins trois mois.
  - Il n'y a pas d'autre explication claire pour ces symptômes.
- La fibromyalgie coexiste souvent avec des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression, mais elle n'est pas causée par une maladie mentale.
- La fibromyalgie n'est pas "dans votre tête", mais est probablement liée à un fonctionnement anormal du cerveau. Des différences dans la façon dont le cerveau traite la douleur peuvent être observées dans les scanners IRM fonctionnels des personnes atteintes de fibromyalgie.
- Les approches standard du traitement de la fibromyalgie comprennent l'éducation du patient, l'exercice, le traitement d'autres affections pouvant contribuer aux symptômes (comme la dépression ou l'apnée du sommeil) et les médicaments.
- La fda a approuvé trois médicaments spécifiquement destinés à traiter la fibromyalgie, à savoir la prégabaline (lyrica), la duloxétine (cymbalta) et le milnacipran (savella). Cependant, d'autres médicaments, comme l'amitriptyline (elavil), la cyclobenzaprine (flexeril) ou la gabapentine (neurontin) sont généralement considérés comme des traitements de première intention. Chacun de ces médicaments est prescrit pour d'autres affections, comme la dépression ou les douleurs nerveuses.

Cherchez à être orienté vers des prestataires qui comprennent la fibromyalgie.

Pour trouver le bon prestataire de soins pour traiter votre fibromyalgie, commencez par votre médecin traitant. Il ou elle peut avoir une grande expérience du traitement des personnes atteintes de cette maladie. Si ce n'est pas le cas, demandez à être orienté vers un spécialiste (comme un rhumatologue ou un spécialiste de la douleur) pour confirmer le diagnostic et orienter le traitement. Il peut être utile d'obtenir une recommandation de la part de personnes qui ont également reçu ce diagnostic. Les groupes de soutien peuvent être une bonne ressource à cet égard. Le site Web de la National Fibromyalgia Association répertorie les groupes de soutien dans chaque État qui peuvent vous aider à établir ces premiers contacts. L'organisation peut également fournir une liste de médecins "favorables à la fibromyalgie" dans votre État.

Les questions suivantes peuvent vous aider à décider si vous et votre prestataire de soins pour la fibromyalgie vous conviendrez.

- Combien de patients fibromyalgiques environ le médecin traite-t-il actuellement?
- Le cabinet propose-t-il des rendez-vous de télémédecine?
- Quels types de services fournirez-vous à distance et lesquels nécessiteront une visite au bureau?

Si les réponses ne correspondent pas à ce que vous recherchez, n'ayez pas peur de chercher ailleurs.

## **Chapitre 4 - Technique de relaxation pour la fibromyalgie.**

Trouver une technique de relaxation que vous pouvez utiliser est un outil très utile pour les personnes atteintes de fm. Détendre votre corps peut aider à réduire la douleur, car plus vous êtes tendu, plus la douleur est intense. La relaxation de votre esprit peut vous aider à lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression. Vous pouvez apprendre à "mettre vos soucis de côté" et un esprit calme peut vous aider à penser plus clairement, à rationaliser vos pensées ou simplement à vous détendre pendant un moment.

Il existe des techniques de relaxation "rapides", comme celles que l'on voit dans les journaux et les magazines, le genre de techniques que l'on peut pratiquer pendant quelques minutes pendant son emploi du temps chargé, assis à son bureau. Ces techniques ne sont pas durables et constituent un choc court et brutal pour votre système, ce qui n'est pas ce dont vous avez besoin pour des problèmes durables tels que ceux qui surviennent avec les fm.

Pour les personnes atteintes de fm, les meilleures techniques sont des relaxations lentes et progressives qui agissent à la fois sur votre état physique et mental. Avec de la pratique, vous pouvez modifier votre état mental chaque fois que vous en avez besoin. Ainsi, si vous vous sentez anxieux à cause de votre douleur, si vous sentez une crise de panique arriver ou si vous remarquez que votre humeur commence à baisser, vous pouvez vous arrêter et vous éloigner de tout cela.

Comme je l'ai dit, ce ne sont pas des solutions rapides, elles nécessitent du temps et des efforts, vous devez les pratiquer chaque fois que vous le pouvez, au moins une fois par jour. Considérez cela comme vos devoirs de fm. Certaines personnes trouveront cela plus facile que d'autres, mais quelle que soit la difficulté, les récompenses dépassent de loin le temps et les efforts que vous y consacrez et plus vous vous entraînez, plus cela devient

facile. Si cela vous aide, imaginez une voix basse et calme qui vous dit quoi faire.

Tout d'abord, vous devez trouver un endroit où vous pouvez vous détendre - il n'y a pas d'endroit unique, cela dépend de chaque individu. Vous pouvez vous allonger dans votre lit, vous asseoir dans votre fauteuil préféré ou vous lover sur un pouf, tant que vous vous sentez à l'aise et que vous ne risquez pas d'être dérangé.

Ensuite, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Ralentissez votre respiration lentement et progressivement, en prenant des respirations plus longues et plus profondes. N'oubliez pas de prendre votre temps, si vous accélérez le processus, vous finirez par manquer d'oxygène et vous serez alors haletant, ce qui va à l'encontre du but recherché.

Une fois que votre respiration est lente et profonde, imaginez une sensation comme une lourdeur dans une partie de votre corps ou une lumière chaude et brillante qui vous éclaire. Concentrez-vous ensuite lentement sur cette sensation et imaginez qu'elle s'étend vers l'extérieur jusqu'à vous recouvrir complètement.

Lorsque vous commencez à essayer, il est généralement utile de répéter cette partie plusieurs fois pour renforcer la sensation ou vous pouvez imaginer que son effet augmente à chaque fois, devient plus lourd ou plus chaud. Il peut également être utile de compter **vers le haut** ou vers le bas pendant que vous faites cela pour aider à la concentration.

L'étape suivante consiste à compter tout en s'imaginant flotter vers le bas, un peu plus bas à chaque comptage. Rappelez-vous que vous flottez comme une plume dans la brise, descendant lentement et doucement.

Lorsque vous avez le sentiment d'avoir touché le fond, vous avez atteint votre zone de sécurité. Il peut s'agir d'un lieu réel, comme votre chambre d'enfant, ou d'un lieu imaginaire, où vous vous sentez en sécurité et aimé, comme une prairie ou une plage chaude. Prenez le temps de l'imaginer pleinement, remarquez les couleurs, les odeurs, les sons - les oiseaux chantent-ils, sentez-vous les fleurs sauvages ou le café qui coule? Ceux d'entre vous qui ont des animaux de compagnie peuvent imaginer qu'ils sont là avec vous, une présence réconfortante. Peut-être y a-t-il des animaux sympathiques dans les environs, des écureuils dans les arbres, des lapins qui

gambadent dans l'herbe ou des oiseaux dans les branches d'un arbre devant la fenêtre. Il fait chaud, il y a de la lumière, du soleil, une brise peut-être, mais il n'y a rien de froid, de peur, d'effroi ou d'inquiétude, tout est calme, sans douleur ni stress.

Lorsque vous êtes dans votre lieu sûr, vous pouvez penser à des affirmations positives, penser à de bonnes choses sur vous-même. Je...", des affirmations telles que "Je suis fort", "Je peux le faire..... N'importe quoi ", " Je serai capable de faire..... ". Peu importe", faites en sorte que les affirmations soient aussi simples que possible. Plus ils sont compliqués, plus il sera difficile de s'en souvenir, et donc plus vous risquez de quitter votre lieu sûr en essayant de vous en souvenir. Si vous le souhaitez, vous pouvez les écrire et les garder devant vous. Avec de la pratique, vous serez capable d'ouvrir brièvement les yeux pour les regarder si nécessaire. Notez les choses qui vous concernent, comment vous voulez changer votre point de vue ou votre façon de faire les choses. Si vous êtes déprimé, écrivez des choses comme " **aujourd'hui**, je me sentirai plus heureux" ;

Si rien ne vous préoccupe à ce moment-là, **allez-y** pendant un moment, asseyez-vous et profitez de la paix, utilisez-la comme un moyen de vous reposer, comme une partie de votre rythme. Lorsque vous avez terminé et que vous vous sentez prêt à revenir à la réalité, faites-le lentement. Ne vous levez pas immédiatement, ouvrez lentement les yeux et prenez conscience de votre environnement. Ne vous levez pas immédiatement de votre chaise ou de votre lit, étirez lentement vos bras et vos jambes comme si vous étiez endormi.

Si vous vous sentez anxieux ou stressé, fermez simplement les yeux brièvement et imaginez que vous êtes de retour dans votre endroit heureux. Laissez les émotions qui y sont associées vous envahir. Tous les sentiments que vous ressentez dans votre lieu sûr vous reviendront lorsque vous y penserez, tout comme les "mauvais" sentiments vous reviennent lorsque vous pensez à quelque chose que vous n'aimez pas.

Un mot d'avertissement, assurez-vous que vous êtes en sécurité lorsque vous faites cela si vous êtes en déplacement ; évidemment, fermer les yeux en conduisant ou en traversant la route est une mauvaise idée. Rangez-vous

sur le côté de la route, trouvez un banc pour vous asseoir et vous reposer, assurez-vous de ne gêner personne.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# Chapitre 5 - L'hypnose pour la fibromyalgie

L'hypnose étant **un outil si puissant pour soulager la douleur** , il est logique que je l'utilise **pour la fibromyalgie** .

Personne ne sait exactement ce qui provoque ce trouble, mais il peut être déclenché par un traumatisme, une intervention chirurgicale, une infection ou une détresse émotionnelle.

Heureusement, l'hypnose peut être utilisée pour encourager le corps à faire de son mieux et traiter les symptômes de l'intérieur.

Mais quels sont les symptômes à surveiller?

Fibromyalgie: reconnaître les symptômes

La fibromyalgie est souvent **confondue avec d'autres troubles** , comme le lupus, la fatigue chronique et la polyarthrite rhumatoïde.

Elle touche entre 2 et 8 % de la population, et les **femmes sont deux fois plus susceptibles d'** en être atteintes que les hommes. On pense que jusqu'à 75 % des personnes atteintes de cette maladie ne sont pas diagnostiquées, car le diagnostic est très difficile.

Les personnes atteintes peuvent présenter certains ou tous les symptômes suivants:

Comme si cela ne suffisait pas, il existe, selon la *clinique Mayo*, d' autres facteurs de risque dont vous devez être conscient:

- **Votre sexe:** l'affection est deux fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.
- **Vos antécédents familiaux:** vous êtes plus susceptible de développer une fibromyalgie si un parent en souffre ou en a souffert.

- **Toute autre maladie:** vous êtes plus susceptible de développer une fibromyalgie si vous souffrez également d'arthrose, de polyarthrite rhumatoïde ou de lupus.

Certains facteurs et comportements augmentent le risque de développer une fibromyalgie. Il s'agit notamment de:

- Les personnes qui ne dorment pas assez
- Les personnes souffrant de stress chronique.
- Les personnes qui boivent trop d'alcool ou fument beaucoup
- Les personnes obèses et celles qui évitent l'activité physique.

Ces dernières années, on a constaté une augmentation du nombre de cas de fibromyalgie diagnostiqués. Par exemple, de 2014/15 à 2018/19, le nombre de diagnostics au Royaume-Uni a plus que doublé, passant d'un peu plus de 54 000 à près de 137 000.

Cela peut être dû en partie au fait que les **gens mènent un style de vie plus stressant de** nos jours, ce qui est particulièrement pertinent pendant la pandémie mondiale.

Qui est touché par la fibromyalgie?

Avec autant de symptômes potentiels et une condition similaire à de nombreux autres troubles, il est devenu pratique d'organiser les patients en utilisant plusieurs catégories différentes.

Il existe donc **4 types de groupes** ou de classifications **différents** de personnes atteintes de fibromyalgie (fm).

4 domaines à prendre en compte pour aider les clients atteints de fibromyalgie

N'oubliez pas que la **fibromyalgie est une affection médicale** . En tant qu'hypnotiseur, votre objectif sera de donner à vos clients les outils nécessaires pour gérer leur état le plus efficacement possible. Et comme toute autre intervention hypnotique, votre objectif sera de les aider à mener une vie plus gratifiante et plus satisfaisante.

Une façon d'y parvenir est de **se concentrer sur la personne dans son ensemble** . Vous pouvez y parvenir en vous concentrant sur ces quatre



domaines:

Bien manger

C'est en gros leur régime alimentaire. Il y a une **forte corrélation entre le régime alimentaire et le fm** . Il est évident qu'un régime composé de malbouffe ou de fast-food n'est pas sain. Vous devez donc essayer de les motiver à adopter un régime qui apporte à leur corps la nutrition et la subsistance dont il a besoin.

Bien dormir

Dormir suffisamment est essentiel pour les personnes souffrant de fibromyalgie. Une étude a montré que le **fait de perturber les habitudes de sommeil d'une personne de** certaines manières peut **imiter les symptômes** de la fibromyalgie. Un sommeil réparateur et nourrissant est donc vital.

Bien se déplacer

**L'exercice aérobique** aide à réduire la douleur et favorise le sommeil. C'est un élément clé pour aider les gens à aller mieux. L'idée est de faire de l'exercice par petites mais fréquentes étapes pour augmenter la résistance et l'endurance.

Bien penser

Des choses comme la pleine conscience, le yoga et le tai-chi peuvent aider. La **TCC (thérapie cognitivo-comportementale)** peut être efficace pour traiter l'élément psychologique de la maladie, mais elle s'est avérée beaucoup plus efficace lorsqu'elle est intégrée à des suggestions hypnotiques.

Traitements traditionnels de la fibromyalgie

quelles sont les interventions médicales actuelles pour les patients atteints de fibromyalgie?

Il n' **existe** pas de **remède connu pour le fm** , de sorte que tout traitement vise à **soulager les symptômes** et à aider les personnes à fonctionner dans leur vie quotidienne.

Les spécialistes ont également tendance à traiter l'affection de différentes manières, en fonction de la catégorie à laquelle la maladie semble appartenir parmi les quatre catégories ci-dessus.

Par exemple, **un psychologue peut traiter la fibromyalgie** comme un trouble psychologique. Cela s'applique particulièrement aux personnes souffrant de dépression, bien que d'autres troubles psychologiques soient souvent liés à cette affection, notamment l'anxiété, les traumatismes et le syndrome de stress post-traumatique.

D'autres médecins peuvent traiter le fm plutôt comme un syndrome ou un trouble somatique fonctionnel. C'est le cas lorsque la douleur physique du patient est causée par ses propres **problèmes psychologiques refoulés** . Ainsi, bien que **la cause soit psychologique, la douleur qu'ils ressentent est bien réelle** , et les médecins devront les aider à la gérer.

La fibromyalgie est souvent traitée **de la même manière que les affections rhumatismales** telles que la polyarthrite rhumatoïde, car les symptômes sont similaires à ceux des autres affections.

La *Food and Drug Administration* (FDA) *américaine* a approuvé un certain nombre de médicaments sur ordonnance pour le traitement de la fibromyalgie. Des médicaments tels que Lyrica (prégabaline), Cymbalta (duloxétine hcl) et Savella (milnacipran hcl) aident à réduire les niveaux de douleur et à améliorer le sommeil.

Il est facile de comprendre pourquoi des **traitements alternatifs tels que l'hypnose** peuvent être utilisés **pour aider les patients à gérer leur état**. Après tout, l'hypnose est un moyen efficace de traiter la dépression, l'anxiété et l'inflammation.

C'est également un outil puissant lorsqu'il s'agit de travailler sur des **conditions psychologiques sous-jacentes** qui finissent par **provoquer la douleur** . L'hypnose et l'auto-hypnose sont utilisées depuis longtemps pour soulager le stress et induire une relaxation profonde et rafraîchissante.

Quelles sont donc les techniques d'hypnose les plus efficaces pour soulager la fibromyalgie?

L'hypnose pour la fibromyalgie: des outils hypnotiques qui peuvent aider à apporter un soulagement

En tant qu'hypnotiseur, vous avez accès à une variété d'outils que vous pouvez utiliser pour aider les clients souffrant de fibromyalgie. En **voici 7** qui vous seront extrêmement utiles, suivis d'une brève explication sur la manière de les mettre en œuvre:

### 1. Bombardement hypnotique

Il peut être utilisé pour aider un client souffrant de fibromyalgie de plusieurs façons:

- En déclenchant un **souvenir futur** de ce que ce serait de vivre sans la douleur dont ils souffrent régulièrement. Il peut également être utilisé pour vous aider à bien manger, dormir et bouger.
- En utilisant des **thèmes de transe personnels** pour évoquer le changement que le client veut voir.
- Amener le client à réfléchir à la manière dont il pourrait agir dans les **4 principaux domaines** qui affectent sa santé et son état.
- En motivant le client à **apporter des changements dans sa vie** qui pourraient également améliorer son état, comme manger et dormir correctement. Cela peut se faire en puisant dans les valeurs du client.

Il existe **deux types d'identités** qui sont utiles lorsqu'on utilise un blitz pour aider un client à hiérarchiser ses valeurs:

- a. **Une identité valorisante** , à laquelle le client s'identifie déjà.
- b. **Une identité aspirationnelle:** quelque chose que le client veut avoir ou devenir.

### 2. revivification

La reviviscence peut être utilisée lorsqu'un client vous a donné un **cadre de référence contrasté** sur ce qui, selon lui, ne va pas avec la fibromyalgie, afin de former un cadre de référence et de faire des comparaisons directes.

**La revitalisation des moments de résilience** aidera le client à tolérer des conditions actuelles qui pourraient ne pas être très confortables pour lui. Cela peut vraiment **les responsabiliser** et leur montrer que leurs efforts dans de nombreux domaines différents peuvent générer des retombées positives.

### 3. Imagerie mentale dynamique (IMD)

Dmi est un outil utile lorsque votre client a besoin d'un **symbole pour l'aider à provoquer un changement** . Le symbole peut être un sanctuaire ou quelque chose de similaire qui leur donne de l'espoir et une expérience émotionnelle positive.

La **clé d'une utilisation réussie d'un dmi** est de toujours **supposer le résultat que** votre client souhaite. Le symbole que vous choisissez vous aidera à atteindre ce résultat.

Le **résultat** est défini par l'hypnotiseur et le client au cours de la séance. Il peut s '**agir de contrôler la douleur** , de mieux manger, dormir ou bouger.

### 4. Ensemble de non-conscience

La clé est d'amener le client à comprendre que **son inconscient travaille pour lui** et essaie de l'aider, même s'il n'en est pas conscient.

Il est important que le client comprenne la logique qui sous-tend cette idée, à savoir que quelque chose s'est produit dont il n'a tout simplement pas conscience. C'est un type de dmi mais **il utilise des sensations physiques plutôt que des symboles** .

### 5. Un langage époustouflant

Le mbl est le **concept de la transe des possibilités infinies** où votre client élargit ses options. Elle est particulièrement utile lorsqu'ils sont **bloqués dans l'idée qu'ils ne peuvent pas faire quelque chose** , pour quelque raison que ce soit.

Mbl est également utile pour traiter certains des symptômes de la fibromyalgie, comme la gestion de la douleur. La technique a un point commun avec le dmi et un ensemble de non-prise de conscience, en ce sens

que votre client doit vouloir réaliser quelque chose pour que cela fonctionne.

## 6. Régression

La régression est fondamentalement une **reviviscence avec un dmi attaché** , un dmi qui change symboliquement la façon dont le client se rapporte à ce souvenir.

L'utilisation de la boucle de sécurité est essentielle dans le cadre de la thérapie de régression. La régression classique et la plus simple est la **version Elman** , dans laquelle le client remonte littéralement dans le temps pour revivre un moment encore et encore jusqu'à ce qu'il soit **désensibilisé** .

Lors de ce type de thérapie de régression, il faut **changer la façon dont le client s'associe au souvenir réel** , sinon cela peut causer plus de problèmes. Les personnes qui surmontent les problèmes le font naturellement en pensant avec bienveillance tout en se souvenant d'eux. C'est l'ingrédient clé de la thérapie de régression.

Pour aider un client qui souffre spécifiquement de fibromyalgie, vous pouvez remonter à une époque où il ne souffrait pas des symptômes de la maladie. Un autre moyen serait d'aider le client à **réorienter sa perception de la maladie elle-même** , afin de modifier fondamentalement sa relation avec celle-ci, ce qui pourrait entraîner une amélioration de ses symptômes.

## 7. Réintégration

Il s'agit d'un **outil efficace** pour **gérer les conflits internes** . En d'autres termes, une partie de votre client veut une chose et une autre partie de votre client veut autre chose. Elle est également connue sous le nom d'intégration des pièces.

**La réintégration** peut se faire **par conversation** ou pendant une **transe hypnotique ouverte** .

La réintégration est très claire, car vous pouvez transformer n'importe quel problème en la partie de vous qui veut x et la partie de vous qui veut y. Tant que votre client accepte cette dichotomie, il y a de bonnes chances que la réintégration fonctionne.

N'oubliez pas que vous pouvez utiliser tout ou partie de ces techniques dans l'ordre que vous souhaitez, en fonction de l' **humeur** et du **niveau de coopération** de votre client. Dans certains cas, un seul bombardement hypnotique peut suffire à soulager les symptômes de la fibromyalgie, tandis que dans d'autres, il peut être nécessaire de travailler avec chacune des techniques séparément.

Vous constaterez probablement qu'une technique entraîne une autre au fur et à mesure que vous travaillez et discutez avec votre client. Peu importe l'outil ou la technique utilisée, du moment que vous pouvez utiliser vos compétences en hypnose pour améliorer la qualité de vie de votre client.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## Script d'hypnose 1 - Fibromyalgie et gestion de la douleur

En faisant des recherches sur la fibromyalgie, j'ai appris beaucoup de choses différentes sur la douleur. J'ai les maux quotidiens habituels des "plus de 30 ans", et mon mari commence à en avoir. Mais comment reconnaître que c'est quelque chose qui ne disparaît pas? Certains patients atteints de fibromyalgie se souviennent des "douleurs de croissance" de leur enfance, lorsqu'ils s'allongeaient dans leur lit la nuit avec un coussin chauffant et pleuraient. Il y a de fortes chances que leurs symptômes de fibrose aient commencé si tôt (cela ne signifie pas que toutes les personnes souffrant de douleurs de croissance sont atteintes de fibromyalgie).

Certains des patients ont commencé à ressentir cette douleur constante à l'apparition d'un traumatisme, comme un accident de voiture... Ou même un traumatisme émotionnel, tel qu'un divorce ou un abus sur enfant. Chez certains, cela n'a commencé qu'un jour, et deux semaines plus tard, c'était si grave qu'ils ont dû aller chez le médecin. De plus, avec la fibromyalgie, il y a des jours où tout va mieux que d'autres... et d'autres où les "poussées" sont si graves que le patient ne supporte pas qu'un drap touche son corps. Donc, une fois que vous avez réalisé que vous avez un problème qui va vous faire souffrir... que faites-vous?

J'aimerais **vous faire part de** certaines des choses que les patients atteints de fibromyalgie à qui j'ai parlé ont partagées avec moi. À la fin, je vous donnerai une courte technique d'hypnose que vous pourrez faire en cinq minutes. Essayez ces différentes approches au fur et à mesure que vous en avez envie. Ce n'est pas parce que quelque chose fonctionne pour quelqu'un d'autre que c'est parfait pour vous. Si vous avez des questions, notamment sur les exercices, consultez votre médecin.

Certains patients font des exercices d'étirement doux pour garder leurs muscles et leurs articulations plus souples et plus toniques. C'est une excellente idée et cela ne prend pas plus de quelques minutes. Une autre suggestion intéressante était l'aérobic aquatique ou l'aérobic à faible impact dans la **classe des** seniors, car ils comprennent mieux la douleur et vont à un rythme plus lent. Encore une fois, faites ce que vous pouvez faire..... Rien d'autre. Certains des patients atteints de fibrose font du yoga. Le yoga n'est pas forcément un exercice de poirier où vous devez garder votre

équilibre pendant une heure. Les bienfaits du yoga vont au-delà de l'exercice physique et concernent la méditation, la relaxation et la concentration.

Un autre ami reçoit de l'acupuncture. Dans la même veine des méthodes de guérison orientales, je recommande vivement le reiki, une méthode japonaise de guérison énergétique qui traite le corps, l'âme et l'esprit. L'un des aspects particulièrement intéressants du reiki est que n'importe qui peut être accordé par un maître reiki et que vous pouvez traiter vous-même vos symptômes physiques au niveau i. La massothérapie a également été suggérée.

**Maintenant**, essayons l'hypnothérapie.

### **Script de gestion de la douleur:**

(remarque: en hypnothérapie, on n'utilise pas le mot "douleur" pendant qu'on est hypnotisé... La douleur fait mal... Nous utilisons "l'inconfort"... Cela met l'esprit à un niveau plus sensible, sans penser "douleur").

(commencez) imaginez-vous dans votre lieu magique de relaxation... Vous entendez de l'eau gargouiller dans le fond et vous regardez pour voir d'où ça vient... Vous remarquez une belle cascade se déversant dans une piscine claire comme un miroir... Il y a un gros flotteur mou près du bord... Approchez-vous **maintenant**, allongez-vous sur le flotteur et glissez dans la piscine... Il n'y a aucune raison d'avoir peur de l'eau **ici**.... C'est juste notre imagination au travail... Vous êtes complètement en sécurité... Et détendu... Comme un beau rêve...

Vous commencez à ressentir quelque chose d'envoûtant dans cet endroit... Vous réalisez que cette eau a des pouvoirs de guérison... Il fait chaud... Et apaisant... La guérison... Cela permet à l'eau d'éliminer toute gêne restante dans votre corps... Et s'envole... Nettoyage en douceur... renouvellement... vous pouvez sentir l'énergie de guérison circuler dans chaque cellule de votre corps... laissez-la agir... laissez l'eau emporter tous les éléments négatifs de votre esprit, de votre corps et de votre âme.....

L'inconfort s'estompe comme un lointain souvenir... quand vous reviendrez, votre inconfort sera sous votre contrôle... tout ce que vous avez à faire est de prendre une profonde respiration, de fermer les yeux et de vous souvenir



de cet endroit et du sentiment que vous avez en ce moment... votre esprit a le pouvoir, et vos pensées sont le plus grand de tous les guérisseurs... (fin)

À ce stade, vous pouvez vous endormir en terminant le script de thérapie du sommeil, ou vous autoriser à vous réveiller en vous disant simplement "et quand je me réveillerai, je me sentirai plus frais et plus énergique que je ne l'ai été depuis longtemps". comptez jusqu'à cinq et ouvrez les yeux.

Une fois que vous avez pratiqué cette méthode et que vous êtes arrivé à un point où vous pouvez soulager l'inconfort sans terminer le script complet, j'utilise une technique où je visualise une échelle mobile. Sur cette échelle, il y a des chiffres de 1 à 12 et une flèche rouge qui coulisse **vers le haut** . Et vers le bas. Voyez le chiffre correspondant à votre malaise actuel et imaginez qu'il glisse vers le bas au fur et à mesure que votre "malaise" diminue..... Imaginez-vous ensuite avec un marteau et un clou (ou ce que vous voulez) et clouez la flèche rouge en place au chiffre le plus bas ; la plupart de mes clients en gestion de la douleur peuvent entrer en hypnose en cinq minutes et avoir cette flèche clouée à au moins 1 ou 2. Rappelez-vous les trois mots les plus importants en auto-hypnose..... La pratique, la pratique, la pratique.

Vous pouvez ajouter à ces scripts toute visualisation ou suggestion positive que vous souhaitez. Soyez créatif et utilisez votre imagination. Si vous préférez vous allonger dans une belle vallée verte, imaginez-vous là et laissez la terre absorber la douleur... imaginez les rayons du soleil qui guérissent votre corps. Parfois, je me tiens au sommet d'une montagne et je laisse le vent emporter le malaise avec la brise. Utilisez ce qui fonctionne pour vous et profitez de nombreux jours supplémentaires de vie sans douleur.

## Script d'hypnose 2 - **Fibromyalgie** et thérapie du **sommeil**

Vos muscles, articulations et glandes sont enflés, brûlants et douloureux... vous pouvez ressentir des symptômes de dépression et/ou d'anxiété... vous êtes épuisé... vous avez plus de mal à vous concentrer et à avoir des pensées cohérentes (brouillard mental)... il devient plus difficile d'accomplir vos tâches quotidiennes normales... Vous pouvez souffrir du syndrome du côlon irritable ou de symptômes d'arthrite... Vos sens peuvent être exacerbés au

point que le moindre son vous fait mal aux oreilles... Il peut devenir difficile de concentrer vos yeux... Le sommeil fait partie du passé....

S'agit-il d'un syndrome, d'une maladie ou d'un virus? Vous vous rendez enfin chez le médecin pour la première fois. On vous a peut-être diagnostiqué une maladie parmi d'autres et on vous a prescrit un traitement contre la dépression et la douleur. Ce traitement est-il efficace? Avez-vous été mal diagnostiqué? Les médicaments que vous prenez vous aident-ils ou vous rendent-ils plus somnolent et fatigué?

C'est la bataille de la fibromyalgie. Si vous, un membre de votre famille, votre conjoint ou un ami souffrez de fibromyalgie, vous êtes déjà plus que familier avec les symptômes. Mon objectif avec ce **livre** est de vous aider à trouver des méthodes alternatives pour vous aider à faire face à cette maladie. Avant d'aller plus loin, il faut savoir que l'hypnothérapie ou toute autre thérapie holistique ne doit jamais remplacer les soins de votre médecin, mais doit être utilisée conjointement avec votre santé. Soins de routine.

Au cours de mes recherches, j'ai parlé à de nombreux amis qui sont confrontés quotidiennement à la fibromyalgie et au lupus. Ces maladies présentent de nombreux symptômes identiques. Ce qui m'a le plus marqué, c'est le problème du sommeil. Pourquoi une bonne nuit de sommeil est-elle si importante pour nous? Lorsque vous atteignez votre période de sommeil profond, votre corps commence à se restaurer, à se soigner et à se rafraîchir. Plusieurs fois au cours de la nuit, notre rythme de sommeil fluctue entre le sommeil léger et le sommeil profond. Le sommeil profond est le moment où nous rêvons et faisons l'expérience du rem (rapid eye movement). C'est aussi notre période de guérison la plus profonde.

Que se passe-t-il si nous nous tournons et nous retournons si souvent pendant la nuit que nous n'atteignons pas notre cycle de sommeil profond? Le corps et l'esprit ne se reposent pas, ne se rafraîchissent pas et ne guérissent pas. Puis vous vous réveillez le lendemain matin avec l'impression de ne pas avoir dormi du tout. Ce qui est merveilleux avec l'hypnothérapie, c'est que vous pouvez atteindre le "sommeil profond" et faire l'expérience du "rem" en 10 à 20 minutes environ. Après une séance d'hypnose d'une demi-heure (oui, même l'auto-hypnose), vous pouvez avoir

l'impression d'avoir dormi pendant 8 heures complètes. Vous pouvez également utiliser l'autohypnose pour entrer dans votre sommeil habituel la nuit, dormir toute la nuit et vous réveiller le matin en vous sentant mieux que jamais.

Je commence généralement la séance d'hypnose par une relaxation progressive. Puisque nous sommes également confrontés à une maladie, je voudrais changer un peu.

### **Script de la thérapie du sommeil:**

Commencez simplement par fermer les yeux... Respirez profondément... Tenez-le... Et expirez lentement... Encore une fois... Avec chaque respiration, vous ressentirez un sentiment croissant de calme et de paix dans votre esprit et votre corps... Accordez-vous ce temps... Pour vous... Et seulement pour toi... Laissez votre corps réagir naturellement... Encore une bonne et profonde respiration... Et détendez-vous.

**Je** veux que vous vous imaginiez en **ce moment** , comme vous êtes, là où vous vous trouvez..... Obtenez une bonne **image** mentale... Vous remarquerez qu'il y a une belle lumière blanche... Si blanc, rayonnant de belles nuances de violet... Rayonnant autour de ton corps... tu ressens cette énergie pure et positive... c'est une énergie très curative, et **je** veux que tu la laisses entrer et sortir de ton corps... laisse-la guérir...

Imaginez **maintenant** que cette énergie commence à couler du sommet de votre tête... Et immédiatement, il commence à se détendre... Au fur et à mesure que cette énergie pure et relaxante descend dans votre front, celui-ci devient la plus belle nuance d'indigo... Il coule dans vos yeux... Vos yeux deviennent très lourds... Vous ne pourriez pas les ouvrir si vous essayiez... Vos joues se détendent... Tes lèvres... Votre menton... Ta mâchoire... Complètement détendu... Si votre esprit s'égare, laissez-le faire...

Cette belle énergie coule dans votre gorge **maintenant..** . Devenir la plus ravissante nuance de bleu que vous ayez jamais vue... Vous pouvez sentir son pouvoir de guérison... Dans tes épaules... Se détendre de plus en plus... La relaxation coule dans votre poitrine... En s'approchant de votre coeur, la lumière devient un vert lumineux et guérissant... Séparez-vous **maintenant** de toute pensée du monde extérieur... Et détendez-vous encore plus...

L'énergie continue de circuler dans les muscles du dos... Les rendre engourdis et chauds... Vos bras commencent à se sentir lourds et mous... Ils se détendent à vos côtés... Ils se détendent complètement... Lourd et engourdi... La relaxation coule dans vos côtes... Juste au-dessus de votre nombril... La lumière devient jaune... Il continue de couler... Dans votre diaphragme... Votre respiration est si rythmée et facile... La lumière devient orange...

Presque tous les muscles de votre corps sont complètement détendus... Votre esprit est calme... Votre corps est engourdi... Cette sensation se répand dans vos hanches... La lumière de guérison se transforme en une belle couleur rouge... L'énergie circule vers vos cuisses... Vos genoux... Vos mollets... Vos pieds... Et jusqu'à vos orteils... Vos jambes sont lourdes et engourdies... Vous ne ressentez aucune gêne... Vous êtes complètement détendu et à l'aise...

**Maintenant**, trouvez-vous dans l'endroit le plus serein de l'univers que vous pouvez imaginer... Imaginez-vous allongé là, endormi... Regarde-toi... Complètement détendu... Tout à fait confortable... Endormi... Permets-toi d'être dans cet endroit... Permettez-vous de dormir 8 heures complètes... et réveillez-vous le matin en vous sentant complètement reposé... chaque muscle détendu et rafraîchi... en vous sentant mieux que jamais auparavant.  
(fin du script)

# Chapitre 6 - Vaincre la fibromyalgie, quand rien d'autre ne fonctionne

Heureusement, il existe de nombreuses méthodes naturelles qui peuvent aider votre corps à se guérir lui-même? Y compris certaines thérapies moins connues mais puissantes. Donc, si vous voulez aider votre corps à lutter contre la fibromyalgie avec des méthodes naturelles, **mon approche est la suivante:**

- Tout d'abord, consultez votre médecin pour obtenir un diagnostic correct et vous assurer que vous ne souffrez pas d'une maladie potentiellement mortelle.
- Ensuite, recherchez les **changements de régime alimentaire et de mode de vie** qui ont prouvé leur efficacité contre la fibromyalgie.
- Si cela ne suffit pas, vous pouvez chercher des **compléments alimentaires** dont les effets bénéfiques sont prouvés.
- **Enfin, si rien d'autre ne fonctionne...** Il existe des protocoles spécifiques d'acides aminés et des tests de laboratoire que vous pouvez utiliser pour aider à **équilibrer vos neurotransmetteurs** (substances chimiques du cerveau). Pour de nombreuses personnes, c'est la racine de leur problème de fibromyalgie.

En général, la beauté des techniques de santé naturelles est qu'elles comportent peu ou pas de risques. C'est pourquoi vous pouvez essayer plusieurs de ces techniques, pour voir si l'une d'entre elles peut vous aider dans votre cas particulier. *Mieux encore, vous pouvez faire une grande partie de ces opérations vous-même, à peu de frais ou gratuitement.*

Donc... si vous avez besoin d'une intervention plus agressive, vous savez au moins que les techniques les plus basiques n'ont pas suffi pour vous.

Parlons donc de ces différentes options et de la manière dont vous pouvez les mettre en œuvre dans votre vie.

### Additifs toxiques, sensibilités alimentaires et stress oxydatif

En ce qui concerne les changements de régime alimentaire et la fibromyalgie, il faut tenir compte de trois aspects principaux de votre régime. Ce sont:

1. Évitez les additifs alimentaires artificiels ayant des effets "excitotoxiques".
2. Identifier les sensibilités et les allergies alimentaires.
3. Maintenir votre système de défense antioxydant

### **Éviter les excitotoxines**

Les additifs alimentaires artificiels tels que le msg (glutamate monosodique) et l'aspartame ont des effets "excitotoxiques". Cela signifie qu'ils surstimulent vos neurones (cellules du cerveau), provoquant des dommages cellulaires, voire la mort des cellules. En outre, les excitotoxines telles que le glutamate monosodique et l'aspartame peuvent également provoquer des déséquilibres dans les niveaux de neurotransmetteurs.

Une étude sur les animaux, par exemple, a montré que l'association msg + aspartame entraînait une diminution significative de la dopamine et de la sérotonine (c'est-à-dire de leurs neurotransmetteurs "maîtres"). L'aspartame en général est également connu pour affecter à la fois la dopamine et la sérotonine.

**Heureusement, il a été démontré que l'élimination du msg (glutamate monosodique) et de l'aspartame de l'alimentation réduit considérablement, voire élimine, les symptômes de la fibromyalgie chez certaines personnes <sup>67</sup>.**

Mais comme le msg et l'aspartame peuvent avoir plusieurs noms différents <sup>8</sup> ... Veuillez à éviter tous ces ingrédients alimentaires si vous souffrez de fibromyalgie (et pour votre santé générale).

### **Sensibilités alimentaires**

Les sensibilités et les allergies alimentaires constituent un autre problème potentiel lié à la fibromyalgie. Si l'allergie à un aliment donné est évidente, les sensibilités alimentaires ne le sont pas forcément. Les sensibilités alimentaires peuvent provoquer une grande variété de symptômes, comme la constipation, les selles molles, la diarrhée, les ballonnements, les maux d'estomac, la fatigue, les réactions allergiques de la peau, les maux de tête qui coulent et même les migraines.

Mais comme de nombreux médecins travaillant sur les sensibilités alimentaires, j'ai constaté qu'elle peut provoquer une grande variété de "symptômes étranges", en fonction de chaque patient. Cela inclut des symptômes de douleur de type fibromyalgie dans tout le corps.

Les chercheurs ont également examiné l'idée que les sensibilités alimentaires provoquent la fibromyalgie en relation avec le gluten <sup>9</sup> . On peut estimer qu'environ 1/3 des personnes atteintes de fibromyalgie devraient bien répondre à un régime sans gluten. Pour certaines de ces personnes, l'affection peut disparaître. Pour d'autres, la fibromyalgie subsistera, mais avec une amélioration des niveaux de douleur.

**Voici** donc un moyen simple de tester les sensibilités alimentaires. Si vous découvrez des sensibilités alimentaires, essayez d'éviter ces aliments pendant quelques mois pour voir s'ils aident votre fibromyalgie.

### **Maintenir la défense antioxydante de votre organisme**

La dernière chose dont vous voulez être sûr est de consommer beaucoup d'antioxydants dans votre alimentation. Tout comme l'oxydation du métal par l'oxydation... De nombreux aspects de votre corps sont également endommagés par le "stress oxydatif". Cela peut également être un facteur contribuant à la fibromyalgie <sup>11 12 13</sup> .

Heureusement, les aliments riches en antioxydants peuvent contribuer à réduire le stress oxydatif. D'autres composés végétaux tels que les "polyphénols" peuvent contribuer à "activer" les systèmes de défense antioxydants de votre organisme <sup>14 15</sup> . En ce qui concerne la fibromyalgie, des études montrent qu'une variété de différents antioxydants et polyphénols peuvent être utiles.

Par exemple, la prise de 3 à 4 cuillères à soupe par jour d'huile d'olive *extra vierge a montré certains avantages contre la fibromyalgie* <sup>16</sup> . Cet effet n'a pas été constaté avec l'huile d'olive raffinée, dont la plupart des composés antioxydants ont été éliminés lors du processus de raffinage.

Des composés bénéfiques présents dans des aliments tels que les légumes crucifères, le café, les poires, les baies et le chocolat noir ont également montré un certain potentiel contre la fibromyalgie <sup>17 18</sup> . Un régime végétarien cru, riche en fruits, légumes, jus frais est très riche en antioxydants et polyphénols. C'est probablement la raison pour laquelle un tel régime s'est également avéré bénéfique pour les personnes atteintes de fibromyalgie <sup>19</sup> .

Le régime alimentaire peut être un outil puissant pour aider votre corps à guérir d'une variété de maladies chroniques. Pour ceux qui veulent et peuvent effectuer ces changements, c'est le premier pas vers la guérison.

**Conclusion:** Si vous voulez essayer de modifier votre régime alimentaire pour lutter contre la fibromyalgie, commencez par éliminer les arômes artificiels tels que le glutamate monosodique et l'aspartame. Essayez ensuite un régime d'élimination et évitez tous les aliments qui créent des symptômes d'intolérance. Enfin, veillez à ce que votre alimentation soit riche en antioxydants et en polyphénols.

Le mouvement réparateur aide la fibromyalgie

Il existe une variété de changements de style de vie que vous pouvez intégrer pour aider à lutter contre la fibromyalgie. Il s'agit notamment de l'augmentation de l'exercice physique et des arts du mouvement réparateurs tels que le yoga, le tai qi et le qi gong.

### **Exercice**

L'exercice physique peut améliorer la fonction physique et l'humeur des personnes atteintes de fibromyalgie. Essayez d'intégrer un **cours d'** exercice de 30 minutes, 3 jours par semaine.

### **Yoga**

De multiples études ont montré les bienfaits du yoga pour la fibromyalgie. Si vous voulez essayer, recherchez un cours de yoga "doux et réparateur"



pour un effet optimal. Bien que chaque **cours** soit différent, les cours de yoga doux comportent généralement plus de "postures passives". Par opposition aux "postures actives de yoga"... Les postures passives sont plus relaxantes que fatigantes.

### **Tai qi / qi gong**

De multiples études ont montré que les arts du mouvement chinois, tels que le tai qi et le qi gong, sont bénéfiques pour les personnes atteintes de fibromyalgie <sup>24 25 26</sup>. Bien qu'ils présentent des différences, le tai qi et le qi gong sont similaires en ce qu'ils impliquent la pleine conscience, des mouvements doux et une respiration attentive. Si vous cherchez un **cours**, gardez à l'esprit que tai qi et qi gong peuvent s'écrire de différentes manières (par exemple tai ji, tai chi, qi gung, chi gong, etc.).

### Compléments **alimentaires** pour la **fibromyalgie**

Comme les programmes de compléments alimentaires guidés par des laboratoires ont tendance à être plus chers, je recommande généralement d'essayer des compléments alimentaires généraux pour voir s'ils peuvent vous aider. **Voici** donc quelques compléments que vous devriez essayer.

On a constaté que les personnes atteintes de fibromyalgie ont un faible taux de magnésium <sup>27 28</sup>. La supplémentation en magnésium a également montré un certain potentiel pour la réduction des symptômes <sup>29</sup>. Une bonne dose de magnésium est de 100 mg, 3 à 4 fois par jour. Recherchez une forme "chélatée" de magnésium pour une meilleure absorption.

### **Acide malique**

L'acide malique est une substance naturelle connue pour être présente dans les pommes. Une étude a montré que l'association de doses plus élevées d'acide malique et de magnésium pouvait aider à lutter contre la fibromyalgie <sup>30</sup>. Dans ce cas, il faut aller jusqu'à environ 1200 mg d'acide malique, ainsi que 300 mg de magnésium, 2 fois par jour. Augmenter la dose lentement vous permet de voir comment elle affecte votre corps, car des doses élevées de magnésium peuvent souvent provoquer des selles molles. Continuez ainsi pendant 2 mois avant de juger de son effet.

### **Acétyl l carnitine**

L'acétyl l-carnitine est une forme de l'acide aminé l-carnitine. Bien qu'il puisse aider les symptômes de la fibromyalgie à une dose de 500 mg par jour <sup>31</sup>, même 1000 mg restent une dose modérée. Veillez simplement à le prendre en début de journée pour éviter les insomnies.

### **Coq10**

Un autre aspect de la fibromyalgie est le dysfonctionnement des mitochondries de la cellule (centrale électrique cellulaire). L'un des meilleurs moyens de soutenir la fonction mitochondriale est la coq10. On a également constaté que les personnes atteintes de fibromyalgie présentaient des niveaux plus faibles de coq10, ce qui en fait un complément important à prendre en compte. Une bonne dose de coq10 est de 100-200 mg/jour.... Et il est préférable d'opter pour une formule à haute absorption pour un bénéfice maximal.

### **D-ribose**

Le D-ribose est un type particulier de sucre qui a diverses fonctions dans le corps humain. Il a été démontré qu'il augmente la création d'énergie dans la cellule et aide à soulager les symptômes de la fibromyalgie. Le D-ribose peut être pris à la dose de 5 g, 3 fois par jour. Utilisez cette méthode pendant 3 à 4 semaines avant de juger de ses effets.

Si rien d'autre ne fonctionne...

Si les méthodes ci-dessus ne vous aident pas suffisamment dans votre cas... Ou si vous les trouvez trop difficiles à mettre en œuvre dans votre vie? La meilleure stratégie serait un programme visant à équilibrer la fonction des neurotransmetteurs de votre cerveau.

Si la fibromyalgie peut avoir de nombreux facteurs contributifs, le déséquilibre des neurotransmetteurs semble être au centre. Cela pourrait également expliquer pourquoi les personnes atteintes de fibromyalgie souffrent souvent en même temps d'autres troubles tels que la fatigue chronique, le syndrome du côlon irritable et la dépression. Tous ces problèmes peuvent également être liés à un déséquilibre des neurotransmetteurs.

### **Équilibre entre sérotonine et dopamine: les maîtres régulateurs**

Votre cerveau et vos nerfs sont alimentés par une variété de neurotransmetteurs... Mais les principaux régulateurs de la chimie de votre cerveau sont la sérotonine et la dopamine. Lorsque ces neurotransmetteurs sont faibles ou déséquilibrés les uns par rapport aux autres, ils peuvent contribuer à une grande variété de troubles. Plus important encore, ces neurotransmetteurs sont constitués d'acides aminés (c'est-à-dire le 5-htp et la l-tyrosine), qui peuvent être complétés par des compléments alimentaires.

**Remarque:** s'il a été démontré que le 5-htp lui-même (un **précurseur de la sérotonine**) aide à lutter contre la fibromyalgie, la prise de 5-htp seul pendant trop longtemps peut provoquer un déséquilibre des neurotransmetteurs.

Les niveaux de neurotransmetteurs peuvent également être mesurés indirectement par des échantillons d'urine. La raison pour laquelle nous pouvons le faire est que vos reins possèdent un ensemble de transporteurs (oct-2) qui contrôlent les niveaux de sérotonine et de dopamine dans tout le corps. La fonction de ces transporteurs dans les reins reflète également leur fonction ailleurs dans l'organisme (c'est-à-dire dans le foie, l'intestin, le cerveau). Donc, lorsque vous équilibrez la fonction de transporteur dans les reins, elle s'équilibrera également dans tout le corps.

La raison pour laquelle nous parlons de "test indirect" est que les neurotransmetteurs présents dans l'urine sont principalement créés par les reins eux-mêmes. Par conséquent, ils n'ont pas de corrélation directe avec les niveaux dans votre corps. Mais lorsque vous prenez les acides aminés que votre organisme utilise pour produire de la sérotonine et de la dopamine, vous pouvez juger de la fonction de vos neurotransmetteurs en observant comment vos reins réagissent aux acides aminés.

C'est pourquoi il est important de réaliser un "test de provocation aux acides aminés" qui consiste à mesurer les niveaux de neurotransmetteurs dans l'urine après avoir commencé par une dose de base de 5htp, de l-tyrosine et de cofacteurs. Sans ce défi, un test de base des neurotransmetteurs urinaires ne sera pas reproductible. En d'autres termes, si vous vous contentez de tester votre urine sans prendre de précurseurs d'acides aminés, les résultats du test ne vous diront pas grand-chose sur votre situation.

## **Comment fonctionne ce processus**

En général, le processus consiste à prendre une dose spécifique d'acides aminés soutenant la sérotonine et la dopamine pendant une semaine. Nous voyons ensuite comment il réagit avec votre corps et comment il affecte les niveaux de neurotransmetteurs dans votre urine en cas de besoin.

Ce processus est répété jusqu'à ce que les niveaux optimaux soient atteints pour votre cas individuel. Certaines personnes n'ont besoin d'essayer que 2 ou 3 doses différentes, tandis que d'autres peuvent avoir besoin de 10 doses ou plus avant de trouver la bonne dose pour leur situation (c'est-à-dire une réponse de phase 3).

*Lorsque rien d'autre ne fonctionne (ou fonctionne suffisamment bien), ce type d'approche me semble être le plus bénéfique.*

## **Conclusion**

Ainsi, comme vous pouvez le constater, il existe de nombreuses techniques différentes que vous pouvez utiliser pour aider votre corps à lutter contre la fibromyalgie. Ma philosophie est de commencer par les techniques les plus élémentaires, puis de passer à une intervention plus agressive si nécessaire. Mieux encore, vous pouvez commencer à appliquer vous-même un grand nombre de ces techniques, à peu de frais ou gratuitement.

Toutefois, si ces techniques ne suffisent pas, vous avez encore des options. En définitive, le déséquilibre des neurotransmetteurs semble être au cœur de la fibromyalgie. C'est pourquoi l'utilisation d'un programme visant à résoudre ce problème contribuera au bon fonctionnement de votre organisme.

# Chapitre 7 - Le Qigong pour la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique

Le qigong (également orthographié "qi gong" ou "chi kung") se prononce "chee gung". Comme l'acupuncture, le qigong s'intéresse au mouvement de l'énergie dans le corps. Cette énergie, appelée qi ou chi, est censée avoir un impact sur la santé.

Le Qigong se présente sous différentes formes. En Occident, la forme la plus connue est le tai chi. Comme d'autres formes de ce qu'on appelle le qigong *interne*, il associe des exercices de respiration à la méditation et au mouvement. Une autre forme, appelée qigong *externe*, implique un travail énergétique effectué par un praticien qualifié. C'est un peu comme le reiki.

## Qigong pour la fibromyalgie

En 2013, des chercheurs ont effectué un examen de toutes les recherches menées à ce jour sur le qigong interne pour la fibromyalgie afin de voir quelles conclusions ils pouvaient tirer.

La plupart des études, ont-ils conclu, n'étaient pas de qualité suffisante pour être incluses dans l'analyse. Sur 117 études sur le sujet, ils n'en ont retenu que 7 (ce qui montre combien il peut être difficile de trouver des recherches de qualité sur les questions de santé alternatives).

Ces sept articles contenaient ce que les chercheurs ont appelé des "preuves de faible qualité" concernant l'amélioration à court terme de..:

- Douleur
- Qualité de la vie
- Qualité du sommeil

Ils ont trouvé moins de preuves d'une amélioration de la fatigue.

Ils n'ont pas non plus trouvé de preuve de la supériorité du qigong sur les autres types de traitement. Cependant, aucun effet secondaire grave n'a été signalé non plus.

Ils ont conclu que le qigong pouvait être utile pour la fibromyalgie, mais n'ont formulé qu'une faible recommandation.

Une étude est sortie en juillet 2014, dans laquelle des participants atteints de fibromyalgie ont reçu des instructions sur le qigong et l'ont pratiqué pendant 45 minutes par jour pendant 8 semaines, puis ont été invités à continuer jusqu'au bout de 6 mois.

Les personnes qui ont constaté un bénéfice au cours des huit premières semaines étaient plus susceptibles de poursuivre l'étude, et beaucoup ont signalé un effet bénéfique pendant toute la durée de l'étude.

Regardons les chiffres:

- Le procès a commencé avec 73 personnes.
- Parmi eux, 20 ont continué au-delà du point de 8 semaines.
- Sur ces 20 personnes, 7 se sont retirées avant d'atteindre le point de 6 mois.

Ainsi, environ deux tiers des personnes qui avaient l'intention de pratiquer le qigong pendant six mois ont effectivement atteint cet objectif. Pour un traitement de la fibromyalgie, ce n'est pas un mauvais résultat. Cependant, il est important de noter que seuls 27 % du **groupe** initial ont choisi de continuer plus longtemps.

Tant cette étude que l'analyse de 2013 indiquent que nous avons besoin de plus de recherches pour savoir avec certitude quels avantages potentiels le qigong peut avoir pour la fibromyalgie, en particulier à long terme. Nous devons également en savoir plus sur les pratiques spécifiques qui sont bénéfiques et dans quelles proportions.

De manière encourageante, l'analyse n'a révélé aucun effet secondaire significatif. Toutefois, comme le savent la plupart des personnes atteintes de fibromyalgie, l'effort lui-même peut provoquer des poussées de symptômes. Cela peut rendre l'exercice régulier différent et même nous pousser à l'éviter par peur d'aggraver notre état.

Si vous décidez d'essayer le qigong, assurez-vous d'en discuter avec votre médecin et de commencer lentement afin de minimiser le risque d'une poussée induite par l'exercice.

Le qigong pour le syndrome de fatigue chronique

Plusieurs études ont suggéré des résultats positifs avec le qigong comme traitement du syndrome de fatigue chronique (em/sfc).

Dans une étude de 2009, les chercheurs ont signalé des changements significatifs dans de multiples symptômes, notamment:

- Sommeil
- Vitalité
- Activité sociale
- Le bien-être psychologique
- Douleur
- Mobilité générale

Cependant, cette étude ne comportait pas de **groupe de** contrôle, de sorte que les chercheurs n'ont pas pu exclure la possibilité d'un effet placebo.

Une revue de 2011 sur la médecine complémentaire et alternative pour les em/sfc a trouvé des études montrant que le qigong avait un effet positif, mais n'a pas pu tirer de conclusions fermes en raison du nombre limité d'études de qualité.

Dans un essai contrôlé **randomisé** (ECR) réalisé en 2012 auprès de 64 participants souffrant de fatigue chronique (le symptôme) ou d'em/sfc, les chercheurs ont déclaré que le groupe de qigong était moins fatigué et avait une meilleure fonction mentale que le **groupe** témoin. Ils ont conclu qu'elle pouvait être efficace en tant que thérapie adjuvante (c'est-à-dire en complément d'autres traitements) ou dans le cadre d'un programme de réhabilitation.

Une étude de 17 semaines menée en 2013 a examiné la fatigue, l'anxiété et la dépression chez les em/sfc. Les chercheurs affirment que le groupe de qigong a montré une amélioration significative dans:

- Fatigue totale

- Fatigue physique
- Dépression

La fatigue mentale a montré une légère amélioration. Les scores d'anxiété, en revanche, ne se sont pas améliorés de manière significative.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)



# Chapitre 8 - Opiïdes pour la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique

Les personnes atteintes de fibromyalgie (fms) et du syndrome de fatigue chronique (me/cfs) peuvent présenter des dizaines de symptômes, notamment des douleurs intenses qui résistent aux traitements. Il faut souvent une combinaison de plusieurs médicaments pour que nous nous sentions beaucoup mieux. Comme chaque médicament comporte son propre risque, et que ces risques peuvent augmenter lorsqu'il est pris avec d'autres médicaments, il est utile de bien connaître ses médicaments.

Les médicaments opioïdes, également appelés opioïdes ou narcotiques, sont conçus pour traiter la douleur. Ils sont souvent prescrits pour les états douloureux chroniques, y compris le fms et le me/cfs.

Les opioïdes agissent en imitant une substance chimique antidouleur que votre corps produit naturellement, appelée peptide opioïde. Comme leurs équivalents naturels, les médicaments opioïdes se lient à des récepteurs spécifiques dans votre cerveau et votre moelle épinière et activent votre système de soulagement de la douleur.

## Opiïdes courants

Plusieurs opioïdes sont sur le marché depuis longtemps, sont généralement peu coûteux et disponibles sous forme générique. Les opioïdes courants comprennent:

- Hydrocodone
- Codéine
- Oxycodone
- Fentanyl
- Oxymorphone
- Hydromorphone

- Tramadol
- Morphine

En outre, certains opioïdes couramment prescrits sont des médicaments combinés qui comprennent également de l'acétaminophène, que l'on trouve dans le tylenol et de nombreux autres médicaments en vente libre. Ils comprennent:

- Percocet (oxycodone/acétaminophène)
- Ultracet (tramadol/acétaminophène)
- Vicodin (hydrocodone/acétaminophène)
- Tylenol #3 (codéine/acétaminophène)

Si vous prenez un médicament combiné, vous devez vous assurer que vous connaissez les risques des deux composants.

### Efficacité

Contre les types uniques de douleur fms, la communauté médicale estime généralement que les opioïdes ne sont pas terriblement efficaces. La plupart des recherches vont dans ce sens <sup>1</sup>. Cependant, de nombreuses personnes atteintes de fms disent que ces médicaments les soulagent considérablement.

Nous n'avons pas de recherche sur les opioïdes pour la douleur em/sfc <sup>2</sup>. Cependant, les deux types identifiés de douleur em/sfc sont l'hyperalgésie (amplification de la douleur) et l'allodynie (douleur provoquée par des stimuli qui ne sont pas normalement douloureux), qui font toutes deux partie de la fms, et nous disposons d'un nombre croissant de preuves à cet égard.

Et les preuves ne sont pas favorables. Une étude publiée dans la *base de données Cochrane des examens systématiques* n'a pas trouvé d'essais publiés de haute qualité sur l'oxycodone pour la fibromyalgie ou la douleur neuropathique non diabétique. <sup>3</sup>

Sachez que l'utilisation à long terme de narcotiques/opioïdes abaisse le seuil de la douleur avec le temps. En d'autres termes, ces médicaments aggravent le processus pathologique sous-jacent de la fms.

En 2015, le *journal clinique de la douleur* a publié une étude sur le traitement opioïde à long terme dans les fms et a constaté que les personnes utilisant des opioïdes montraient moins d'amélioration des symptômes que celles prenant d'autres médicaments. Les chercheurs ont déclaré qu'il y avait peu d'arguments en faveur de l'utilisation à long terme de ce médicament dans les cas de fms.

Selon une étude *publiée dans Pain Research and Treatment*, " nous n'avons aucune preuve que [les opioïdes] ont amélioré l'état de santé au-delà des soins standard et [ils] peuvent même avoir contribué à une issue moins favorable".

Cependant, lorsque vous interrogez les personnes atteintes de ces pathologies sur les opioïdes, vous obtenez une histoire différente. Beaucoup d'entre eux disent que leur niveau de douleur est trop élevé pour fonctionner sans ces médicaments. De nombreux prestataires de soins de santé les prescrivent, malgré les preuves négatives.

Alors, qu'est-ce qui se cache derrière ce désaccord? Nous ne disposons pas de recherches pour savoir pourquoi certaines personnes atteintes de fms pensent que les opioïdes sont plus efficaces que ce que la recherche montre, mais voici quelques raisons possibles:

- **L'effet placebo:** il s'agit d'un phénomène bien documenté: la conviction des gens que quelque chose va fonctionner peut entraîner des améliorations dont le médicament ou un autre traitement n'est pas responsable.
- **Chevauchement d'affections douloureuses:** on sait que le syndrome de fibrose kystique se chevauche avec de nombreuses autres affections, et il se peut que les personnes qui sont soulagées par les opioïdes constatent une réduction de la douleur due à une autre affection, ce qui contribue également à soulager la douleur du syndrome de fibrose kystique.

Risques: surdose, dépendance, victimisation.

Les opioïdes comportent de multiples risques, certains médicaux, d'autres non.

Un surdosage peut être fatal. Parfois, c'est le résultat de personnes prenant une dose supplémentaire parce que la première dose n'a pas soulagé leur douleur de manière satisfaisante. Le dysfonctionnement cognitif (fibronidémie) associé au fms et au me/sfc peut également vous empêcher de savoir quand vous avez pris vos médicaments et vous inciter à en prendre davantage trop tôt.

La tolérance aux médicaments contribue également à votre risque de surdose. De nombreuses personnes qui prennent des opioïdes à long terme développent une tolérance, ce qui signifie que le médicament n'est plus aussi efficace pour elles qu'avant. Cependant, ce n'est pas parce que vous en avez besoin pour ressentir l'effet que votre corps peut en supporter davantage. Il est important de toujours prendre les opioïdes comme indiqué.

### **Symptômes d'une surdose d'opiacés**

Les symptômes d'une surdose d'opiacés sont les suivants:

- Dépression de l'état de conscience (par exemple, confusion, somnolence, coma).
- Respiration lente et/ou superficielle
- Fréquence cardiaque lente
- Crises d'épilepsie
- Vertiges et/ou évanouissement
- Nausées
- Vomissements
- Élèves sous contrat
- Peau froide et moite

Si vous pensez que vous ou une autre personne avez fait une overdose d'opioïdes, il est important d'obtenir immédiatement une aide médicale d'urgence.

La dépendance est également un risque avec les opioïdes. Ce phénomène a attiré l'attention des forces de l'ordre et des médias ces dernières années, ce qui a rendu certains prestataires de soins de santé réticents à prescrire des opioïdes et certaines personnes inquiètes de les prendre.

Toutefois, certaines études montrent que le risque de dépendance est plus faible qu'on ne le pense généralement, et que le risque le plus élevé semble concerner les personnes ayant des antécédents de toxicomanie et de dépendance <sup>4</sup> .

Pour répondre aux craintes des prestataires de soins de santé concernant la surprescription de médicaments pouvant entraîner une dépendance, l'American Pain Society a publié ce document en 2009: Guidelines for the use of chronic opioid therapy in chronic non-cancer pain.

Alors que l'abus d'opioïdes, les surdoses et les décès sont en hausse dans tout le pays, les CDC ont publié en 2016 des lignes directrices pour la prescription d'opioïdes en cas de douleur chronique afin de remédier à ces problèmes.

Il est également possible qu'avec le temps, les opioïdes augmentent la douleur. Certaines recherches suggèrent que les médicaments opioïdes peuvent augmenter la sensibilité de certains types de douleur, de la même manière que la fms amplifie les signaux de douleur. Cet effet est appelé hyperalgésie induite par les opioïdes.

Comme certaines personnes prennent des opiacés à des fins récréatives, la possession de ces médicaments peut faire de vous une cible pour les voleurs. Plus le nombre de personnes qui savent que vous possédez ces drogues est élevé, plus le risque de victimisation est grand. Vous pouvez utiliser un coffre-fort pour médicaments, éviter de jeter les flacons de pilules dans une poubelle accessible au public et, si vous recevez des recharges par courrier, remplacer votre boîte aux lettres par une boîte verrouillable.

### Effets secondaires et interactions

Vous pouvez avoir des effets secondaires aux opioïdes (ou à d'autres médicaments) même en les prenant comme indiqué <sup>5</sup> . Certains effets secondaires sont les mêmes que les symptômes d'un surdosage. Les effets secondaires courants des opioïdes sont les suivants:

- Nausées et/ou vomissements
- Somnolence

- Sécheresse buccale
- Vertiges en se levant (dus à une baisse de la tension artérielle)
- Problèmes d'urination
- Constipation

Les effets secondaires peuvent varier d'un médicament à l'autre. Consultez les listes spécifiques à votre médicament. Vous pouvez généralement les trouver sur les **sites web** des fabricants ou dans votre pharmacie.

La prise d'opioïdes avec certains types de médicaments peut entraîner des interactions négatives, y compris la mort. Les médicaments qui peuvent être dangereux lorsqu'ils sont combinés avec des opiacés <sup>6</sup> comprennent:

- Autres médicaments contre la douleur
- Médicaments pour le sommeil
- Antihistaminiques (médicaments contre les allergies)
- Relaxants musculaires
- Médicaments pour la dépression, l'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale
- Alcool

Là encore, elles peuvent varier en fonction du médicament.

Les opioïdes ne doivent pas être arrêtés brusquement, surtout s'ils ont été pris de façon chronique, car ils peuvent précipiter le sevrage. Contactez toujours votre fournisseur pour obtenir des informations sur la façon de réduire progressivement la dose en toute sécurité.

Il est important d'informer votre prestataire de soins et votre pharmacien de *tous les* médicaments *que* vous prenez, y compris les médicaments en vente libre, afin qu'ils puissent vous aider à éviter les interactions dangereuses.

### Réduire les risques

La meilleure façon de prendre ces médicaments en toute sécurité est de suivre exactement les instructions et de vérifier que les produits que vous associez sont sûrs ensemble. Vous pouvez conserver une liste de vos

médicaments dans votre téléphone ou votre portefeuille afin qu'ils soient à la disposition du personnel d'urgence en cas d'overdose.

Il peut également être utile de demander à un membre de la famille ou à un ami de surveiller vos médicaments, ou de noter les heures auxquelles vous les prenez pour éviter d'en prendre trop tôt. Les trieurs de pilules peuvent également être utiles.

**les opioïdes vous conviennent-ils?**

Seuls vous et votre prestataire de soins de santé pouvez décider si les opioïdes sont une bonne option pour vous, en fonction de vos diagnostics, de vos symptômes, de votre état de santé général et des facteurs liés à votre mode de vie.

Si vous pensez que les opioïdes ne sont pas efficaces pour soulager votre douleur, parlez à votre prestataire de soins des alternatives possibles.

Lorsque vous prenez des décisions concernant votre traitement, n'oubliez pas de tenir compte des réglementations légales qui peuvent rendre difficile le renouvellement de votre ordonnance, comme le fait de devoir remettre en main propre une ordonnance papier à votre pharmacie chaque mois.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# Chapitre 9 - Qu'est-ce que le d-ribose?

Ce complément combat la fatigue au niveau cellulaire pour augmenter l'énergie.

Le ribose naturel est une molécule de sucre qui est produite à partir du glucose dans le sang. C'est un composant essentiel de l'acide ribonucléique (rna), une molécule qui intervient dans la synthèse des protéines ainsi que dans d'autres activités cellulaires, ainsi que de l'adénosine triphosphate (atp), une molécule qui intervient dans le stockage et la libération de l'énergie, la contraction et la propagation de l'influx nerveux, et la contraction des muscles. Il est également disponible sous forme de complément alimentaire sous le nom de d-ribose, et a pour but d'améliorer les performances sportives tout en réduisant la sensation de fatigue. La version produite artificiellement de ce supplément est connue sous le nom de n-ribose.

Le ribose est un complément populaire parmi les athlètes qui souhaitent améliorer leur niveau d'énergie, leur endurance et leurs performances sportives en général. Il s'avère prometteur en tant que traitement pour les patients qui souffrent d'affections telles que le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie, qui entraînent un manque d'énergie utilisable.

Quelle est la fonction du d-ribose ?

Il existe très peu de preuves scientifiques à l'appui de l'utilisation du ribose pour améliorer la santé ou les performances, même si le ribose peut avoir certains effets bénéfiques. Voici quelques-unes des conclusions les plus importantes des recherches effectuées sur les suppléments de ribose :

La fibromyalgie et la fatigue chronique sont des affections pour lesquelles le D-ribose a montré des effets encourageants.

Le D-ribose a donné des résultats encourageants lors d'essais cliniques pour le traitement de la fibromyalgie et de l'encéphalomyélite myalgique, qui sont toutes deux des formes du syndrome de fatigue chronique (SFC ou CFS). Selon les conclusions d'une étude portant sur les effets des



changements alimentaires sur les personnes souffrant de fatigue chronique, publiée en 2017, l'utilisation de suppléments de d-ribose a considérablement amélioré à la fois leur niveau d'énergie et leur humeur générale.

66 % des patients atteints de fibromyalgie et/ou du syndrome de fatigue chronique qui ont pris des suppléments de ribose ont présenté une amélioration significative des symptômes tels que le manque d'énergie, les difficultés de sommeil et la douleur dans une recherche pilote publiée dans le journal of alternative and complementary medicine.

Les altérations du métabolisme énergétique sont une caractéristique de la fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique, deux affections qui présentent des symptômes similaires. Le ribose pourrait contribuer au traitement de ces deux maladies en augmentant les niveaux de production d'énergie dans le cœur et les muscles, comme le supposent les auteurs de l'étude. Néanmoins, des recherches supplémentaires sont nécessaires.

traitement de la fibromyalgie par les plantes et les vitamines

L'art et la science de l'athlétisme

Les suppléments de ribose sont largement promus comme un remède naturel pour améliorer l'endurance à l'effort ; cependant, deux petites études, dont l'une a été publiée dans l'International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism en 2001, et l'autre dans le Journal of Applied Physiology en 2001, n'ont trouvé aucune preuve pour soutenir cette affirmation. Elles soulignent la possibilité que les suppléments de ribose n'aient aucun effet sur les performances des athlètes.

Récupération après une insuffisance cardiaque

Les patients souffrant d'insuffisance cardiaque peuvent bénéficier de l'utilisation de suppléments de ribose d'une manière ou d'une autre. Des chercheurs de l'Université d'État de l'Ohio ont mené un essai en 2015 dans lequel ils ont fourni à un groupe sélectionné de patients souffrant d'insuffisance cardiaque congestive (ICC) 5 grammes de d-ribose chaque jour pendant une période de six semaines. Les mesures de la fonction cardiaque se sont améliorées chez 64 % des patients, et ces améliorations étaient toujours présentes lors des évaluations de suivi effectuées trois semaines après l'arrêt de la supplémentation.

Des études antérieures ont démontré que les patients souffrant d'insuffisance cardiaque et prenant des suppléments de d-ribose présentaient des améliorations de leur qualité de vie ainsi que de plusieurs mesures de la fonction cardiaque. Ces études ont été rapportées dans le *European Journal of Heart Failure*. Au cours de la recherche, 15 patients ont été répartis au hasard pour recevoir quotidiennement soit du d-ribose soit un placebo pendant les trois premières semaines de l'expérience. Ensuite, les patients sont passés à l'autre type de traitement pour les trois semaines suivantes.

Bien que ces recherches soient prometteuses, elles n'ont été menées que sur de petits échantillons et sur des animaux.

Les compléments alimentaires ne sont pas recommandés pour le traitement des maladies coronariennes selon les recommandations de pratique du chf publiées en 2013 par l'American College of Cardiology Foundation et l'American Heart Association.

#### Effets secondaires possibles

L'utilisation de D-ribose sur une base temporaire est généralement reconnue comme étant sans risque. Cependant, certaines personnes présentent des effets indésirables tels que diarrhée, troubles gastriques, nausées, maux de tête et hypoglycémie après avoir utilisé ce médicament.

Les patients qui souffrent d'hypoglycémie et les diabétiques qui utilisent des médicaments hypoglycémisants tels que l'insuline ou les sulfonylurées doivent éviter de prendre des suppléments de d-ribose, car il a le potentiel de faire baisser le taux de sucre dans le sang.

Vous ne devez pas prendre de d-ribose si vous devez subir une intervention chirurgicale. Étant donné que la prise de suppléments peut rendre plus difficile le maintien d'une glycémie normale, il est recommandé d'interrompre la prise de suppléments au moins deux semaines avant l'intervention chirurgicale que vous avez prévue.

Comme il n'existe pas suffisamment d'informations indiquant que l'utilisation de ce produit est sûre pendant la grossesse et l'allaitement, il est déconseillé de l'utiliser pendant ces périodes.

Une excellente performance d'Anastasia Tretiak

De même que la préparation et le dosage.

Sous forme de gélules et de poudre, le ribose peut être acheté sous forme de ribose ou de d-ribose. La saveur est sucrée du fait qu'il s'agit d'un sucre naturel. Des boissons comme la limonade peuvent être préparées en combinant la poudre avec de l'eau ou du jus de fruit et en mélangeant la concoction obtenue.

Il n'y a pas de dosage normatif établi pour le d-ribose qui soit conseillé. Selon les résultats de nombreuses études scientifiques, les praticiens de la médecine alternative suggèrent de consommer entre 5 et 30 grammes par jour afin de soutenir les problèmes de santé chroniques. Une dose quotidienne de 5 grammes est souvent recommandée lorsqu'elle est utilisée pour améliorer les performances. 1

Les aspects à rechercher

Lorsque vous choisissez une marque de compléments alimentaires, il est important de rechercher des produits qui ont été approuvés par les consumerlabs, également connus sous le nom de United States Pharmacopeia. O branche internationale de la NSF.

Conclusions

Il est trop tôt pour prescrire des compléments de d-ribose pour le traitement d'une quelconque affection, car les études sont insuffisantes. Il est essentiel de garder à l'esprit que le fait de tenter de guérir un problème par soi-même, de remettre à plus tard un traitement médical régulier ou de l'éviter complètement peut avoir de graves répercussions. Avant de commencer un régime de suppléments de d-ribose, vous devriez consulter votre médecin traitant si vous envisagez d'utiliser des suppléments de d-ribose pour traiter une maladie chronique.

# Chapitre 10 - Le brouillard fibro et le brouillard cérébral moi/sfc

Les problèmes de concentration et de mémoire peuvent être le résultat de la fibromyalgie et de l'em/sfc

Le brouillard mental peut avoir un impact considérable sur la qualité de vie, tout autant que la douleur ou la fatigue. Les effets du brouillard mental peuvent être si importants qu'ils peuvent même être confondus avec le TDAH ou la démence.

Ce **chapitre** explique la confusion mentale de l'em/sfc et de la fibromyalgie, les mécanismes qui les sous-tendent et comment les médicaments et autres traitements peuvent aider à dissiper cette confusion.

Symptômes du brouillard mental

Les symptômes du brouillard cérébral me/cfs diffèrent d'une personne à l'autre et peuvent varier de légers à graves. Ils varient souvent d'un jour à l'autre, et tout le monde ne les a pas tous.

## Déficits des fonctions exécutives

La fonction exécutive est une capacité cognitive de haut niveau qui implique:

- Planification
- Attention
- Dépannage
- Mémoire de travail
- Régulation émotionnelle
- Prise de décision

Bien que des déficiences de la fonction exécutive aient été signalées à la fois dans la fibromyalgie et dans l'em/sfc <sup>2 3</sup>, certaines recherches sur l'em/sfc ne sont pas d'accord. <sup>4</sup>

Ces déficits peuvent jouer un rôle dans bon nombre des problèmes cognitifs associés à ces pathologies.

### **Problèmes de mémoire**

Les problèmes de mémoire sont un problème extrêmement courant dans la fibromyalgie et l'em/sfc. Celles-ci semblent impliquer principalement la mémoire à court terme et la mémoire de travail, mais d'autres types de mémoire peuvent également être affectés.

### **Mémoire à court terme et mémoire de travail**

La mémoire à court terme est la capacité de stocker temporairement une petite quantité d'informations. <sup>5</sup> il peut s'agir d'une courte série d'instructions ou d'un numéro de téléphone.

La mémoire de travail est la capacité à traiter, manipuler et utiliser les informations contenues dans votre mémoire à court terme. Cela implique la fonction exécutive de votre cerveau.

Le dysfonctionnement exécutif pourrait alors contribuer à expliquer les problèmes de mémoire de travail, qui ont été observés dans les deux conditions.

Avec ces problèmes de mémoire, vous pouvez souvent oublier des choses comme:

- L'étape suivante d'une recette.
- pourquoi êtes-vous entré dans une pièce?
- Quelque chose que vous venez d'entendre

Il peut également être difficile d'apprendre de nouvelles informations.

### **Me/cfs et autres déficits de mémoire**

Certaines recherches sur le brouillard cérébral des personnes atteintes de la maladie de Creutzfeldt-Jakob ont révélé des problèmes avec plusieurs autres types de mémoire. Il s'agit notamment de:

- **Mémoire visuospatiale:** concerne la perception de votre orientation dans l'espace (où vous vous trouvez par rapport à d'autres objets) et la capacité à naviguer (se rendre d'un endroit à un autre).

- **Mémoire épisodique verbale:** composante de la mémoire à long terme qui consiste à se souvenir et à se remémorer ce que quelqu'un a dit.
- **Mémoire visuelle:** capacité à se souvenir de choses que l'on a vues.

Ces déficits peuvent expliquer les symptômes de brouillard mental de l'em/sfc tels que:

- Désorientation directionnelle
- Ne plus savoir où l'on se trouve ou ne plus reconnaître un environnement familier.
- Oublier comment se rendre à un endroit familier
- Ne pas se souvenir d'une conversation récente

### **Le rôle de la dépression dans les déficits de mémoire**

Si vous souffrez de dépression, celle-ci peut provoquer ou exacerber ces problèmes. Une étude réalisée en 2021 s'est penchée sur le rôle possible de la dépression dans les problèmes de mémoire liés à la fibromyalgie et à d'autres douleurs chroniques.

Chez les personnes souffrant d'autres douleurs chroniques, le problème semble provenir de la dépression et non de la douleur. Cependant, dans le cas de la fibromyalgie, l'intensité de la douleur semble aggraver les problèmes de mémoire.

Des résultats similaires ont été rapportés dans une étude de 2018.

### **Déficit d'attention et inhibition cognitive**

Médicalement parlant, l'attention est la capacité de se concentrer sur certaines choses dans votre environnement et de filtrer les autres. Cela peut signifier écouter un professeur sans prêter attention aux élèves qui parlent derrière vous.

Certaines recherches, y compris une étude de 2022, suggèrent que le me/sfc implique des problèmes d'attention. Le même problème a été trouvé dans le brouillard cérébral de la fibromyalgie, et certains ont noté des déficits spécifiquement dans l'attention visuelle.

Les symptômes des déficits d'attention sont les suivants:

- Incapacité à se concentrer
- Facilement distrait
- Oblivion
- égarer régulièrement des objets
- Manque d'attention aux détails
- Difficulté d'organisation

Ces symptômes peuvent entraîner des problèmes d'apprentissage, comme dans le cas du TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité).

Certains chercheurs soupçonnent que la douleur, la fatigue et la nécessité de surveiller constamment vos symptômes peuvent vous empêcher de diriger efficacement votre attention vers des choses extérieures à vous-même. Cela peut aider à expliquer:

- Distraction
- Traitement lent de l'information
- Utiliser plus d'efforts pour effectuer les processus cognitifs de routine.

### **Inhibition cognitive**

La capacité de filtrage impliquée dans l'attention est appelée inhibition. Il "élimine" les éléments sans importance de votre environnement afin que vous puissiez vous concentrer sur les choses les plus importantes.

Certaines recherches sur la fibromyalgie et l'em/sfc se sont concentrées sur l'inhibition, car il est courant pour les personnes atteintes de ces pathologies de "faire la sourde oreille" aux bruits de fond, à la douleur et aux autres stimuli sensoriels. Des déficiences ont été observées dans les deux conditions.

Une étude sur la fibromyalgie portait sur une tâche mentale simple suivie d'une tâche mentale difficile. Les personnes atteintes de fibromyalgie ont été comparées à des personnes en bonne santé dans un **groupe** témoin.

Les chercheurs ont trouvé les participants atteints de fibromyalgie:

- Ils étaient significativement plus lents à accomplir les deux tâches.

- Il avait une inhibition normale de la douleur pendant l'exécution de la tâche simple.
- Il a ressenti plus de douleur en accomplissant cette tâche difficile.

Les chercheurs ont également noté des différences dans l'activité cérébrale dans le **groupe** fibromyalgie. Au moins deux régions, l'hippocampe et le noyau caudé, ont montré une activation moindre que dans le groupe témoin.

### **Utilisation et rappel des mots**

L'une des plaintes les plus courantes des personnes souffrant de brouillard fibromyalgique ou de brouillard mental avec em/sfc est un déficit de langage qui implique:

- Difficulté à trouver des mots familiers.
- Remplacer par des mots incorrects
- Rappel lent des noms de personnes et d'articles (appelé dysphasie nominale)

Une étude a montré que les personnes atteintes de fibromyalgie étaient lentes à se souvenir des mots et présentaient également des déficits dans d'autres domaines de la mesure cognitive.

### **Reconnaître les expressions du visage**

Une étude réalisée en 2021 suggère que le brouillard mental de la fibromyalgie pourrait affecter sa capacité à reconnaître les expressions faciales qui traduisent une émotion.

Les participants atteints de fibromyalgie étaient moins capables de classer les expressions faciales qu'ils montraient:

- Le bonheur
- Tristesse
- Colère
- Peur
- Surprise
- Dégoûtant



La reconnaissance de ces expressions est un processus mental complexe qui fait appel aux fonctions exécutives. Les chercheurs pensent que des déficits de la fonction exécutive sont responsables de cette incapacité.

### **Comparaison entre le brouillard fibro et le brouillard cérébral moi/cfs**

Bien que la fibromyalgie et l'em/sfc soient des maladies différentes, elles sont étroitement liées et ont beaucoup en commun. Cependant, leurs symptômes de dysfonctionnement cognitif semblent être quelque peu différents.

Une étude de 2016 a suggéré que:

- Les personnes atteintes de fibromyalgie et d'em/sfc présentaient davantage de troubles cognitifs que celles atteintes d'em/sfc seules.
- Les personnes atteintes uniquement d'em/sfc semblaient avoir plus de problèmes de perception visuelle.
- Les personnes souffrant davantage (d'une ou des deux affections) avaient plus de difficultés à se souvenir de ce qu'elles avaient entendu.
- Chez les personnes souffrant uniquement d'em/sfc, une douleur plus importante semblait être liée à des temps de réaction plus lents.

### **Sensibilisation centrale**

Une équipe de recherche a étudié le lien entre les capacités cognitives et la sensibilisation centrale, c'est-à-dire un système nerveux central trop sensible.

La sensibilisation centrale est considérée comme une caractéristique sous-jacente essentielle de la fibromyalgie, de l'em/sfc et d'affections connexes telles que la migraine et le syndrome du côlon irritable.

Ils ont constaté que les troubles cognitifs semblaient être liés à:

- Sensibilisation centrale
- Altération du traitement de la douleur (une caractéristique connue des deux pathologies).
- Hyperalgésie (douleur amplifiée, une caractéristique connue des deux pathologies)

- Réduction de la qualité de vie liée à la santé

un aperçu des syndromes de sensibilité centrale

### **Difficultés à effectuer plusieurs tâches à la fois**

Le multitâche consiste à effectuer plus d'une activité à la fois ou à passer rapidement d'une activité à l'autre. Il est basé sur la fonction exécutive et l'inhibition cognitive.

La fibromyalgie et l'em/sfc peuvent toutes deux affecter votre capacité à effectuer plusieurs tâches à la fois. Il se peut que vous ne soyez pas capable de prêter attention à plus d'une chose, ou que vous oubliiez certains aspects de la tâche initiale lorsque vous essayez de passer à une autre.

Certains chercheurs pensent que cela peut être lié à l'attention dirigée vers l'intérieur, qui affecte leur capacité à prêter attention aux facteurs externes de leur environnement, et surtout à des facteurs externes multiples.

### **Un lien avec les troubles de l'apprentissage?**

**Jusqu'à présent**, la fibronidémie et le brouillard cérébral de moi/cfs ne sont pas liés à des troubles d'apprentissage connus. Cependant, certains symptômes sont similaires à ceux associés à la dyslexie (problèmes de lecture et d'interprétation), à la dysphasie (problèmes de rappel de mots) et à la dyscalculie (problèmes mathématiques, temporels et spatiaux).

Causes du **brouillard cérébral de l'em/sfc** et de la fibromyalgie

Les chercheurs ont de nombreuses théories sur les facteurs qui peuvent contribuer au brouillard de la fibrose et au brouillard cérébral de la fibrose et de la fibrose kystique:

- Poches d'inflammation dans le cerveau
- Un sommeil qui n'est ni réparateur ni récupérateur
- Distraction mentale due à la douleur et/ou à la fatigue
- Le surmenage chez les em/sfc comme conséquence du malaise post-effort
- Médicaments pour la fibromyalgie et moi/sfc
- Faible débit sanguin dans les zones du cerveau liées à l'attention.

- Modèles de connectivité anormaux entre différentes régions du cerveau.
- Fonctionnement anormal de certaines substances chimiques du cerveau (neurotransmetteurs)
- vieillissement prématuré du cerveau (perte de volume de matière grise)
- Dépression comorbide

Dans le cas de la fibromyalgie, la confusion mentale est généralement pire lorsque la douleur est plus forte. Dans la fibromyalgie comme dans l'em/sfc, le dysfonctionnement cognitif peut être exacerbé par la fatigue, l'anxiété, le stress ou la surcharge sensorielle.

Traitement du brouillard cérébral

Si vous êtes préoccupé par vos capacités mentales, parlez-en à votre prestataire de soins de santé. Vous pouvez passer des tests cognitifs pour:

- Identifiez vos problèmes
- Déterminez votre niveau de dysfonctionnement
- Surveillez votre dysfonctionnement au fil du temps pour voir si les traitements vous aident.

Des tests et un traitement appropriés peuvent vous aider à mieux fonctionner.

Les tests cognitifs qui révèlent des déficiences peuvent vous aider à obtenir des aménagements raisonnables au travail ou à renforcer une demande de prestations d'invalidité.

Chez certaines personnes, la fibromyalgie ou l'em/sfc disparaît lorsque la douleur ou les problèmes de sommeil sont traités efficacement.

Les médicaments courants pour ces affections, qui peuvent améliorer le brouillard mental, sont les suivants:

- Lyrica (prégabaline)
- Cymbalta (duloxétine)
- Savella (milnacipran)

- Amitriptyline
- Neurontin (gabapentine)
- Ritalin (méthylphénidate)

Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire pour dormir, votre fournisseur de soins de santé peut vous en prescrire:

- Ambien (zolpidem)
- Lunesta (eszopiclone)
- Sonata (zaleplon)

Vous pouvez également être envoyé pour une étude du sommeil afin de déterminer si vous souffrez d'un trouble du sommeil.

Ces médicaments n'aident pas toutes les personnes atteintes de fibromyalgie et d'em/sfc. Assurez-vous de dire à votre prestataire de soins de santé quels sont les traitements qui fonctionnent et ceux qui ne fonctionnent pas pour vous.

### **Suppléments pour le brouillard cérébral**

Bien qu'il existe peu de preuves à l'appui de leur utilisation, certains prestataires de soins de santé et personnes atteintes de ces affections pensent que les suppléments peuvent contribuer à améliorer la fonction cognitive dans les cas de fibromyalgie et d'em/sfc.

Les suppléments courants pour cela comprennent:

- 5-htp
- Vitamines b
- Carnitine
- Colline
- Iode
- Fer
- Oméga-3 (huile de poisson)
- Rhodiola rose
- Millepertuis

- Sam-e
- Teanina
- Vitamine d

Consultez votre prestataire de soins de santé avant de prendre un quelconque complément. Ils peuvent aider à déterminer si c'est le bon traitement pour vous et si vous n'aurez pas d'interactions négatives avec d'autres médicaments ou suppléments que vous prenez.

### **Des aliments pour combattre le brouillard cérébral**

Certains prestataires de soins de santé recommandent de modifier le régime alimentaire pour inclure des aliments qui sont des sources naturelles des compléments mentionnés ci-dessus.

Certains de ces aliments sont:

- Poisson (oméga-3)
- Huile de colza ou de noix (oméga-3)
- Fruits et légumes (divers nutriments et antioxydants)
- Thé noir ou vert (théanine)
- Œufs (choline)

Certaines recherches suggèrent qu'un régime méditerranéen peut conduire à une meilleure fonction cognitive. Ce régime met l'accent sur:

- Fruits et légumes
- Céréales complètes
- Poissons et fruits de mer
- Huile d'olive
- Graines
- Œufs
- Fromage
- Volaille

Quelques études ont été menées sur ce régime pour la fibromyalgie. **Jusqu'à présent**, aucun n'a porté sur les symptômes cognitifs, mais l'un

d'entre eux a noté des améliorations de la fatigue et de la dépression, deux facteurs qui peuvent contribuer à la fibromyalgie.

le régime méditerranéen pour la mémoire

### **Exercice et brouillard mental**

Ces affections, en particulier la m/sfc, ont une relation complexe avec l'exercice. Elle peut à la fois aider et nuire.

En ce qui concerne l'exercice et la fonction cognitive, il pourrait y avoir un avantage:

- Certaines recherches sur la fibromyalgie montrent qu'un exercice modéré peut contribuer à améliorer la mémoire de travail et à soulager la dépression.
- La recherche me/cfs suggère que l'exercice peut améliorer l'attention visuelle, les temps de réaction et la vitesse de traitement.

Cependant, dans l'étude me/cfs, les bénéfices n'ont été constatés que chez un petit nombre de participants à l'étude. Certaines personnes n'ont tout simplement pas réagi à l'exercice. De nombreux autres n'ont pas pu ou n'ont pas voulu terminer le programme en raison d'un malaise post-exercice (MPE).

Le Pem est un symptôme déterminant du moi/sfc. Cela signifie que même un effort léger peut provoquer des poussées de symptômes qui peuvent durer des jours ou des semaines.

La réponse de la fibromyalgie à l'exercice est moins extrême, mais elle peut aussi provoquer une recrudescence des symptômes si vous en faites trop.

Vous ne devez essayer un programme d'exercices qu'avec l'aide de votre prestataire de soins de santé. Même dans ce cas, il doit être adapté à votre niveau de forme physique et à votre capacité à tolérer l'exercice.

l'exercice avec la fibromyalgie et l'em/sfc

### **Entraînement cognitif**

Les recherches sur le vieillissement cérébral et certaines maladies dégénératives du cerveau montrent que l'entraînement cognitif peut ralentir, arrêter ou parfois même inverser les dysfonctionnements cognitifs.

Certains prestataires de soins de santé utilisent des programmes d'entraînement cognitif qui peuvent inclure un logiciel que vous utilisez à la maison. Les sociétés et **sites web de jeux vidéo** proposent des jeux qui prétendent pouvoir également améliorer les fonctions cognitives.

Aucun jeu spécifique n'a été évalué pour améliorer les fonctions cognitives. Cependant, certaines données suggèrent que les jeux de réalité virtuelle améliorent la mémoire et l'esprit critique.

Comme il s'agit d'un domaine scientifique émergent, les chercheurs sont susceptibles d'en apprendre davantage sur l'entraînement cognitif dans les années à venir.

## Résumé

Le brouillard fibreux et le brouillard cérébral me/cfs peuvent inclure des déficits dans les fonctions exécutives, divers types de mémoire, l'attention et l'inhibition cognitive. Les symptômes comprennent l'oubli, la confusion, la désorientation et les difficultés à se souvenir des mots.

Les symptômes cognitifs peuvent être causés par de nombreuses anomalies physiques liées à ces pathologies. Il s'agit notamment de la neuroinflammation, du sommeil non réparateur, du malaise post-effort et de la dépression concomitante.

Les médicaments, les suppléments, les changements alimentaires et les exercices spécialement conçus peuvent aider à améliorer les symptômes de la fibromyalgie et le brouillard cérébral avec l'em/sfc.

## Conclusions

Il peut être difficile de vivre avec un dysfonctionnement cognitif. Cependant, en travaillant avec votre prestataire de soins pour trouver la bonne combinaison de traitements, vous pourrez surmonter les déficits causés par votre maladie.

En attendant, parlez aux personnes de votre entourage de votre dysfonctionnement cognitif et de la façon dont il vous affecte. Ils peuvent être en mesure de vous aider dans les situations difficiles ou simplement faire preuve de compréhension. Les deux peuvent être d'une grande aide.

# Chapitre 11 - Ce que vous devez savoir sur la fibromyalgie et le covid-19

La fibromyalgie ne semble pas être un facteur de risque pour le covid-19 sévère. Toutefois, si vous êtes également atteint d'une maladie auto-immune concomitante, telle que la polyarthrite rhumatoïde, vous risquez davantage de souffrir d'une maladie grave.

En effet, les immunosuppresseurs qui sont souvent prescrits pour ces maladies peuvent vous rendre plus sensible au covid-19.

Ce **chapitre** explique quelles sont les conditions qui semblent rendre le covid-19 plus sévère et la fibromyalgie n'en fait pas partie. Il aborde également les poussées de fibromyalgie, la manière de reconnaître les symptômes de la covid-19 et la façon dont certains d'entre eux se recourent avec ceux de la fibromyalgie.

## Risque de **Covid-19**

La fibromyalgie ne figure pas sur la liste des conditions préexistantes qui semblent rendre le covid-19 plus grave. Cependant, certaines affections se chevauchent fréquemment avec la fibromyalgie:

- Les maladies auto-immunes telles que le lupus, le syndrome de sjögren et la polyarthrite rhumatoïde.
- Diabète (type 2)
- Obésité

Si vous êtes préoccupé par votre risque, soyez plus assidu dans les mesures préventives: masques, lavage des mains et distanciation sociale.

Si vous prenez des immunosuppresseurs pour une maladie auto-immune, vous pouvez avoir un risque accru de contracter le virus et de présenter des symptômes plus graves.

Cela ne signifie pas que vous devez arrêter de prendre votre médicament. Assurez-vous de parler à votre prestataire de soins de santé et de peser les



risques et les avantages avant de prendre toute décision.

### **Implication immunitaire dans la fibromyalgie**

La fibromyalgie est mal comprise. Jusqu'à présent, elle n'est pas classée comme une maladie auto-immune, dans laquelle le système immunitaire attaque par erreur des cellules saines, bien que des preuves suggèrent qu'elle pourrait avoir une composante auto-immune.

Néanmoins, les immunosuppresseurs prescrits pour d'autres troubles auto-immuns ne sont pas efficaces pour la fibromyalgie, de sorte que les prestataires de soins de santé ne les prescrivent généralement pas pour cette maladie. C'est en fait l'immunosuppression qui peut parfois augmenter le risque de covid-19.

De plus en plus, cependant, la fibromyalgie est classée comme une affection neuro-immune, ce qui signifie qu'il existe un certain dérèglement du système immunitaire. Cependant, il semble qu'un système immunitaire hyperactif, et non pas sous-actif, rende les gens vulnérables à tous les microbes qui se présentent.

### **Prédominance**

Au début de la pandémie, les personnes atteintes de fibromyalgie ne semblaient pas avoir été les plus touchées par le covid-19. Les Centres américains de contrôle et de prévention des maladies (CDC) ont suivi les conditions de santé sous-jacentes chez les personnes diagnostiquées avec le covid-19 de février à mars. Ils ont suivi les conditions de santé sous-jacentes chez les personnes diagnostiquées avec le covid-19 de février à mars 2020. Sur plus de 7 000 personnes, seules sept ont déclaré souffrir de fibromyalgie.

Cette tendance semble se poursuivre: la fibromyalgie *n' est pas* devenue l'une des affections que les prestataires de soins et les hôpitaux constatent chez de nombreuses personnes qu'ils traitent pour le covid-19.

### **Les poussées de fibromyalgie**

Presque toute atteinte au système d'une personne atteinte de fibromyalgie peut déclencher une poussée. Une situation stressante, une blessure mineure ou une maladie passagère peuvent provoquer une augmentation de la

douleur, de la fatigue et de la fibromyalgie, ou un sentiment d'égarement. Il est donc logique que si vous contractez le covid-19, cela puisse déclencher une poussée, même si les symptômes de l'infection ne deviennent pas graves.

Comme toujours, il est utile d'être préparé à une éruption:

- Stockez les ingrédients pour des repas faciles à préparer.
- Gardez une quantité suffisante de vos médicaments à portée de main.
- Faites des réserves de produits essentiels (comme le papier toilette) et d'autres articles dont vous avez besoin.

## **Anxiété**

L'anxiété est un symptôme courant de la fibromyalgie et peut parfois être invalidante. Une crise d'angoisse et un stress général peuvent déclencher des poussées. Et la nature en dents de scie de la covid-19 fournit de nombreuses opportunités pour les deux.

Il suffit de se reporter au 11 septembre 2001 et à une étude ultérieure pour trouver un indice alléchant. L'étude suggère que les personnes atteintes de fibromyalgie n'ont pas ressenti d'anxiété supplémentaire à la suite des attaques terroristes, car celles-ci, bien que traumatisantes pour le psychisme, n'ont pas eu un "impact personnel direct" sur la vie quotidienne des gens.

La situation actuelle avec covid-19 présente quelques différences significatives à prendre en compte. Les confinements, les congés, le chômage, les périodes sans accès aux prestataires de soins, les éventuelles pénuries de médicaments et même l'impossibilité de trouver du papier toilette peuvent avoir un impact important sur la vie quotidienne.

En d'autres termes, on peut supposer que le covid-19 a intensifié le sentiment naturel d'anxiété que ressentent normalement les personnes atteintes de fibromyalgie. Et c'est probablement pire pour les personnes qui ont contracté le virus ou connaissent quelqu'un qui a été hospitalisé ou est décédé à cause du covid-19.

## **L'anxiété mérite l'attention**

Si vous pensez que l'anxiété vous affecte, parlez à votre prestataire de soins de santé de la façon dont vous pouvez mieux la gérer. Les médicaments, les suppléments comme la l-théanine ou la dhea, et d'autres techniques de gestion du stress comme le yoga et la méditation peuvent vous aider à gérer votre anxiété avec moins de poussées de symptômes.

### Reconnaître les symptômes de la **covid-19**

Lorsque vous regardez la liste des symptômes du covid-19 et que vous voyez de la fatigue, des maux de tête et des troubles du sommeil, vous pouvez penser: "Je vis avec ces symptômes tous les jours. comment pourrais-je même savoir si je suis atteint du covid-19?"

S'il a raison au sujet du chevauchement, certains symptômes de la covidie *ne* sont *pas* associés à la fibromyalgie, notamment:

- Refroidissements
- Congestion ou écoulement nasal
- Toux
- Fièvre
- Mal de gorge

En étant attentif à ces signes révélateurs, vous pourrez faire la différence entre vos symptômes habituels et une éventuelle infection à coronavirus.

### **Longs courriers Covid-19**

Certaines personnes qui tombent malades du covid-19 ont des symptômes qui persistent pendant des mois. <sup>11</sup> est appelé "transporteur longue distance" car il traite les symptômes sur le long terme.

Tout comme les symptômes de la maladie aiguë, ces symptômes durables présentent des similitudes frappantes avec la fibromyalgie et son proche cousin, l'encéphalomyélite myalgique/syndrome de fatigue chronique (em/sfc). Les chercheurs soupçonnent depuis longtemps que ces affections sont causées par certains virus.

Cela a conduit certains chercheurs à se demander si nous assisterons à une augmentation des cas de fibromyalgie post-virale ou d'em/sfc à la suite de la pandémie.

Un examen des premières observations de l'impact du covid-19 sur les personnes atteintes d'auto-immunité a suggéré que les facteurs de stress liés à la maladie (perte d'emploi, isolement, peur, moindre accès aux prestataires de soins ou aux médicaments) pouvaient entraîner une augmentation de la fatigue, de la douleur et de nouveaux cas de fibromyalgie secondaire. Ce qui est particulièrement fréquent dans les maladies auto-immunes.

Le syndrome respiratoire aigu sévère (sras), également causé par un coronavirus, a entraîné une maladie post-virale de longue durée qui, selon une étude de 2011, "recoupe les caractéristiques cliniques et de sommeil de la [fibromyalgie] et du syndrome de fatigue chronique". "

Parce qu'elle est plus étroitement associée à des déclencheurs viraux, la m/sfc a suscité plus d'attention de la part des chercheurs que la fibromyalgie. Toutefois, compte tenu de leur étroite relation et de la similitude de leurs symptômes, il est possible que les deux affections connaissent une augmentation des diagnostics dans un avenir proche.

Les symptômes que les prestataires de soins de santé observent chez les camionneurs longue distance ressemblent étrangement à ceux de la fibromyalgie.

<b>Symptômes superposés</b>		
<b>Symptômes</b>	<b>A long terme</b>	<b>Fibromyalgie</b>
Fatigue	✓	✓
Inconfort	✓	✓
Toux	✓	
Maux de tête	✓	✓
Douleur corporelle	✓	✓
Fièvre	✓	
Refroidissements	✓	
Perte de l'odorat, du goût.	✓	✓
Diarrhée	✓	✓*
Congestion	✓	

<b>Symptômes superposés</b>		
<b>Symptômes</b>	<b>A long terme</b>	<b>Fibromyalgie</b>
Difficultés respiratoires	✓	✓
Nausées	✓	✓*
Mal de gorge	✓	
Douleur thoracique	✓	✓**
Douleur abdominale	✓	✓
Atteinte du système immunitaire	✓	✓
Neuroinflammation	✓	✓
Anomalies du cerveau ou du système nerveux	✓	✓
Dysfonctionnement congénital	✓	✓
Dépression	✓	✓
Insomnie	✓	✓
Altération de la régulation de la glycémie	✓	✓
Dommages aux organes	✓	

\*due à une sii superposée \*\* due à une costochondrite superposée

Ce qui reste à voir, c'est si les porteurs de longue distance atteints de covid-19 développeront les types de douleurs anormales de la fibromyalgie, qui incluent:

- **Allodynie:** douleur provoquée par des stimuli qui ne devraient pas faire mal, comme une pression légère ou une brise froide sur la peau.
- **Hyperalgésie:** amplification des signaux de douleur par le système nerveux central.
- **Paresthésie:** sensations nerveuses anormales (par exemple, picotements, bourdonnements, fourmillements et brûlures de type électrique) qui peuvent aller de gênantes à très douloureuses.

## Résumé

La fibromyalgie ne figure pas sur la liste des conditions préexistantes qui semblent rendre le covid-19 plus grave. En d'autres termes, la fibromyalgie *n' est pas* devenue l'une des affections que les prestataires de soins et les hôpitaux constatent chez de nombreuses personnes qu'ils traitent pour le covid-19. La question essentielle pour les personnes atteintes de fibromyalgie est d'identifier la différence entre les symptômes de la fibromyalgie et ceux du virus, car les deux peuvent se chevaucher. Dans ce cas, il est bon que certains symptômes de la covidie *ne soient pas* associés à la fibromyalgie, notamment les frissons, le nez bouché ou qui coule, la toux, la fièvre et le mal de gorge.

## Conclusions

Si vous n'êtes pas traité par des immunosuppresseurs, votre fibromyalgie ne devrait pas vous exposer à un risque élevé de covid-19. Rien ne permet non plus d'affirmer que vous risquez d'avoir des symptômes graves. Néanmoins, si vous commencez à présenter des symptômes associés au covid-19, appelez immédiatement votre prestataire de soins de santé et demandez-lui si vous devez faire un test ou vous rendre à un examen. Et poursuivez vos efforts de prévention en portant un masque, en vous lavant fréquemment les mains et en gardant vos distances sociales.

## Questions fréquemment posées

- comment puis-je gérer les symptômes de la fibromyalgie avec les blocs covid?

Des études ont montré que les personnes atteintes de fibromyalgie luttent contre l'anxiété et l'accès aux systèmes de soutien et aux traitements en raison de restrictions coviduelles. <sup>4</sup> Les prestataires de soins de santé recommandent de faire de l'exercice, d'utiliser des techniques de relaxation et de trouver un moyen de se rapprocher de ses proches et d'un réseau social pour gérer l'anxiété.

# Chapitre 12 - Médicaments et stimulants pour le syndrome de fatigue chronique (me/cfs)

Certains médecins prescrivent des stimulants, couramment utilisés pour contrôler le TDAH, pour traiter l'em/sfc.

Les médicaments destinés aux enfants hyperactifs pourraient-ils constituer un traitement efficace pour les adultes atteints du syndrome de fatigue chronique (em/sfc)? Aussi illogique que cela puisse paraître, ils pourraient l'être.

Ce **chapitre** examine comment et pourquoi les stimulants pour l'adhd fonctionnent pour les personnes atteintes d'em/sfc et quels sont les autres traitements qui peuvent aider avec cette condition difficile à traiter.

Si vous êtes atteint d'em/sfc, vos symptômes peuvent parfois être si graves que vous ne pouvez pas sortir du lit. À d'autres moments, vous pouvez vous sentir bien.

La maladie est plus fréquente chez les personnes âgées de 40 à 60 ans. Il n'existe pas de remède à cette maladie, mais un traitement peut vous aider à gérer vos symptômes.

Après avoir écarté les autres pathologies possibles, votre prestataire de soins peut diagnostiquer le syndrome de fatigue chronique sur la base de vos symptômes et de vos antécédents médicaux.

## Stimulants sur ordonnance pour **em/sfc**

Certains prestataires de soins de santé prescrivent des médicaments contre le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (add/adhd) à leurs patients atteints d'em/sfc et disent avoir constaté des résultats positifs. De plus en plus d'éléments le confirment, même si des recherches supplémentaires sont nécessaires.

Ces médicaments sont classés comme des neurostimulateurs, ce qui signifie qu'ils stimulent l'activité cérébrale. Ils sont utilisés pour les add/adhd car, paradoxalement, ils ont un effet calmant sur les cerveaux add/adhd. Dans ces conditions, il est plus logique qu'ils soient utiles dans un état défini par la fatigue.

Les stimulants les plus populaires prescrits pour le syndrome de fatigue chronique sont les suivants:

- Ritaline et Concerta, qui contiennent du méthylphénidate.
- Dexedrine, contenant de la dextroamphétamine
- Adderall, contenant de l'amphétamine et de la dextroamphétamine
- Vyvanse, qui contient de la lisdexamfétamine.

Pourquoi utiliser des neurostimulants?

Le mécanisme exact de ces médicaments est inconnu (ce qui est en fait assez courant pour les médicaments qui affectent le cerveau), mais on pense qu'ils modifient la disponibilité de deux neurotransmetteurs, la norépinéphrine et la dopamine, qui seraient déréglés dans les cas d'add/tdah et d'em/sfc.

Un faible taux de norépinéphrine est lié à une perte de vigilance et à des problèmes de mémoire, tandis qu'un déficit en dopamine est lié à des troubles cognitifs et à une incapacité à se concentrer. Ce sont des symptômes que ces deux affections ont en commun.

Les chercheurs ont montré que, chez les adultes, les deux affections présentent de nombreux symptômes communs, notamment une fatigue inexplicable, une déficience fonctionnelle et de l'anxiété. <sup>3</sup>

Dans une étude de 2016, l'impact à long terme de la prise de méthylphénidate pour l'em/sfc a montré une amélioration significative chez environ un tiers des participants. <sup>4</sup>

Une étude publiée en 2015 a révélé que la dextroamphétamine était bénéfique dans diverses affections plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes, notamment l'em/sfc, la fibromyalgie, les douleurs pelviennes et la cystite interstitielle. Bien que la dextroamphétamine se soit



avérée être un traitement efficace de l'em/sfc dans le passé, les recherches sont limitées.

Une étude de 2013 a suggéré que la lisdexamfetamine était significativement plus efficace que le placebo lorsqu'il s'agissait d'améliorer les fonctions cérébrales exécutives chez les em/sfc. La fonction exécutive du cerveau est un ensemble d'aptitudes mentales qui vous aident à faire des choses et qui est souvent compromise dans cette condition. Le médicament a également amélioré la douleur, la fatigue et le fonctionnement global des participants.

### Autres médicaments **em/sfc**

Il n'y a pas de traitement standard approuvé pour moi/sfc. Certaines personnes trouvent utile de modifier leur mode de vie et de gérer le stress. En plus des médicaments stimulants, votre prestataire de soins peut vous recommander certains médicaments en vente libre ou d'autres types de médicaments sur ordonnance.

### **Médicaments en vente libre**

La douleur peut être traitée avec des crèmes topiques pour soulager la douleur telles que:

- Aspercreme (salicylate de trolamine)
- Capzasin (capsaïcine)
- Baume du tigre (camphre et menthol)
- Patchs Salonpas (camphre, menthol et salicylate de méthyle)

Les AINS tels que advil (ibuprofène) ou aleve (naproxène) peuvent également être utiles.

### **Aides au sommeil**

Les remèdes pour le sommeil en vente libre peuvent vous aider à trouver un bon repos nocturne. Ils sont généralement recommandés pour une utilisation à court terme. Il s'agit notamment de:

- Nytol (diphénhydramine)
- Unisom (doxylamine)
- Mélatonine

Si les remèdes en vente libre ne fonctionnent pas pour vous, votre fournisseur de soins de santé peut vous prescrire des médicaments pour le sommeil à faible dose, comme par exemple:

- Ambien (zolpidem)
- Klonopin (clonazépam)
- Lunesta (eszopiclone)
- Romarin (ramelteon)
- Sonata (zaleplon)

Les effets secondaires les plus courants des somnifères sur ordonnance sont les suivants:

- Somnolence pendant la journée
- Sécheresse buccale
- Nausées et diarrhées
- Modification de l'appétit
- Brouillard cérébral

Comme l'utilisation à long terme de somnifères sur ordonnance peut entraîner une dépendance, ces médicaments sont recommandés pour une utilisation à court terme.

### **Antidépresseurs**

Les antidépresseurs peuvent être utiles pour certaines personnes atteintes d'em/sfc. Votre prestataire de soins peut vous prescrire un inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine (ISRS) ou un inhibiteur de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (IRSN). La sérotonine joue un rôle important dans le cycle veille-sommeil. La norépinéphrine peut aider à lutter contre le stress. Parmi les médicaments que votre prestataire de soins de santé peut envisager, citons:

- Cymbalta (duloxétine)
- Effexor (venlafaxine)
- Paxil (paroxétine)
- Prozac (fluoxétine)

- Zoloft (sertraline)

Ces médicaments peuvent avoir des effets secondaires tels que:

- Nausées
- Sécheresse buccale
- Insomnie
- Perte d'appétit
- Problèmes sexuels tels que la diminution du désir sexuel.
- Maux de tête
- Vertiges

Certaines personnes signalent également une augmentation des pensées suicidaires. Veillez à discuter de ces effets secondaires possibles avec votre prestataire de soins de santé avant de prendre l'un de ces médicaments.

### **Conclusions**

Ces médicaments sont déjà sur le marché et sont relativement peu coûteux, ce qui les rend faciles à **obtenir** pour les gens. L'un de leurs inconvénients est qu'ils comportent un risque de dépendance. Si vous en prenez, vous devrez peut-être consulter votre médecin plus souvent.

Si vous souhaitez essayer ces médicaments, parlez-en à votre prestataire de soins. Sachez que certains prestataires de soins de santé peuvent ne pas être disposés à prescrire ces médicaments en dehors de l'étiquette pour l'em/sfc sur la seule base des preuves dont nous disposons à **ce jour** . Assurez-vous de discuter de l'ensemble de vos symptômes, des autres affections dont vous pouvez souffrir et des médicaments et suppléments que vous prenez actuellement.

N'oubliez pas qu'aucun médicament ne fonctionne pour toutes les personnes atteintes d'em/sfc et qu'il est peu probable qu'il améliore tous vos symptômes.

# Chapitre 13 - Les avantages pour la santé du malate de magnésium

Ce complément peut aider à lutter contre la fatigue et les performances musculaires.

Le malate de magnésium est une combinaison de magnésium et d'acide malique. Parmi ses nombreux avantages pour la santé, citons son action anti-inflammatoire, le soulagement de la dépression et l'augmentation de votre capacité à tolérer l'exercice. Il peut être utile contre les symptômes de:

- Excitabilité neuromusculaire
- Fibromyalgie
- Encéphalomyélite myalgique/syndrome de fatigue chronique (em/sfc)

Le magnésium et l'acide malique ont des effets bénéfiques sur la santé et peuvent être pris séparément. Cependant, des études suggèrent que votre corps n'absorbe pas bien le magnésium lorsqu'il est seul. L'associer à l'acide malique aide votre corps à utiliser le magnésium.

Ce **chapitre** examine les avantages du malate de magnésium pour la santé, la façon d'en obtenir davantage par le biais de votre alimentation, ce que dit la recherche sur son utilisation dans les affections neuromusculaires, les risques éventuels, les dosages et ce qu'il faut rechercher lors de l' **achat de** suppléments de malate de magnésium.

A quoi **sert** le malate de magnésium?

Le magnésium et l'acide malique présentent plusieurs avantages pour la santé. En les combinant, vous bénéficiez des avantages des deux.

## **Magnésium**

Votre organisme utilise le magnésium pour former les protéines, les cellules et l'énergie cellulaire (sous forme d'adénosine triphosphate ou atp). Il est également crucial pour l'entretien de:

- Nerfs
- Muscles
- Bones
- L'adn (le matériel génétique de vos cellules)

La prise de magnésium peut contribuer à calmer les nerfs et à soulager les douleurs musculaires, les maux de tête et les migraines. <sup>2</sup> vous aide également à maintenir une pression artérielle et une glycémie normales.

Les aliments riches en magnésium comprennent:

- Citrouille et graines de chia
- Amandes, noix de cajou et cacahuètes
- Epinards bouillis
- Céréales de blé râpé
- Lait de soja
- Haricots noirs
- Edamame
- Beurre de cacahuète
- Pommes de terre
- Riz
- Yoghourt
- Avoine

Un examen de la recherche effectué en 2016 a révélé que l'élevage industriel a réduit la quantité de magnésium que la personne moyenne tire de son alimentation. <sup>3</sup> cela signifie que vous pouvez avoir besoin de suppléments pour corriger une carence en magnésium.

### **Acide malique**

L'acide malique joue un rôle dans:

- Production d'énergie par l'atp <sup>4</sup>
- Douleurs musculaires

- Récupération après l'exercice
- Santé de la peau (en cas d'utilisation topique)
- Prévention des calculs rénaux d'oxalate de calcium

Vous pouvez obtenir de l'acide malique à partir de divers fruits et de certains légumes. Aucune quantité journalière recommandée n'a été établie. Les aliments riches en acide malique sont les suivants

- Pommes
- Cerises
- Fraises
- Papayes
- Ananas
- Oranges
- Raisins
- Abricots
- Poignées
- Prunes
- Tomates
- Carottes
- Olivos
- Pois
- Pommes de terre
- Maïs

### **Formes absorbables**

D'autres formes de magnésium qui peuvent améliorer l'absorption comprennent:

- Sulfate de magnésium
- Oxalate de magnésium
- Citrate de magnésium

## **Fibromyalgie et em/sfc**

La fibromyalgie et le syndrome de Creutzfeldt-Jakob sont des maladies apparentées qui impliquent un système nerveux hypersensible et hyperactif. Ils partagent de nombreux symptômes, notamment:

- Douleur
- Fatigue
- Manque d'énergie et faibles niveaux d'ATP
- Incapacité à tolérer l'exercice

Les bienfaits du malate de magnésium semblent être une bonne option pour ces symptômes. Cependant, les recherches sont mitigées.

- Les premières études menées dans les années 1990 ont suggéré que le malate de magnésium était prometteur pour le traitement de la fibromyalgie.
- Une étude de 2010 sur les traitements de la fibromyalgie et de l'em/sfc a indiqué qu'il figurait parmi les compléments présentant le plus grand potentiel pour les recherches futures. <sup>12</sup>
- Le magnésium et l'acide malique contribuent tous deux à la production d'atp, dont de nombreuses études ont montré qu'elle était déficiente chez les personnes atteintes de fibromyalgie et d'em/sfc.
- Une étude de faisabilité de 2015 suggère que la supplémentation en malate de magnésium peut augmenter l'énergie et soulager la douleur et la sensibilité dans la fibromyalgie.
- Une étude de 2016 suggère que les faibles niveaux de magnésium et de zinc dans la fibromyalgie pourraient contribuer à alimenter un processus appelé excitotoxicité, dans lequel le neurotransmetteur (messager chimique) glutamate surstimule et tue les neurones (cellules du cerveau).

Cependant, une revue de la littérature de 2019 a conclu que l'utilisation du magnésium et de l'acide malique ne faisait que peu ou pas de différence sur la douleur de la fibromyalgie.

Malgré cela, le malade de magnésium reste une recommandation courante pour les personnes atteintes de ces pathologies.

### **Autres conditions d'excitabilité neuromusculaire**

Plusieurs autres affections liées à l'excitabilité neuromusculaire peuvent être favorisées par l'effet du magnésium sur l'hypertension (pression artérielle élevée) et les nerfs surexcités. Il s'agit notamment de:

- **Bruxisme:** Selon une revue **précédente** , plusieurs études de cas montrent que le magnésium oral est prometteur pour soulager le bruxisme (serrement des mâchoires ou grincement des dents pendant le sommeil).<sup>15</sup>
- **Syndrome des jambes sans repos (SJSR):** une étude portant sur 100 patients atteints de diabète de type 2 a révélé que les suppléments de magnésium administrés par voie orale amélioreraient les symptômes du SJSR, un trouble du sommeil qui provoque une envie irrésistible de bouger les jambes.<sup>Seize</sup>
- **Crises épileptiques du post-partum:** le sulfate de magnésium réduit le risque de crises épileptiques liées à l'éclampsie/pré-éclampsie après l'accouchement.<sup>17</sup>

Effets secondaires possibles

Le magnésium peut avoir un effet laxatif. Des doses élevées de malade de magnésium sont associées à des problèmes intestinaux tels que:

- Diarrhée persistante
- Mal de ventre
- Vomissements
- Gaz et ballonnements
- Crampes

L'acide malique n'a pas fait l'objet de recherches suffisantes pour établir des effets secondaires.

### **Interactions médicamenteuses**

Certaines recherches suggèrent que le magnésium pourrait avoir une mauvaise interaction avec les médicaments pour le cœur.<sup>19</sup> d'autres



interactions inconnues sont possibles.

Assurez-vous de revoir votre liste complète de médicaments et de suppléments avec votre fournisseur de soins de santé et votre pharmacien. Ils peuvent vous aider à identifier les problèmes potentiels.<sup>20</sup>

### **Contre-indications**

Il est bien établi que le magnésium peut abaisser la tension artérielle. Vous ne devez pas le prendre si vous présentez un risque d'hypotension (pression sanguine basse).

Si vous prenez des médicaments contre l'hypertension (pression artérielle élevée), demandez à votre professionnel de la santé si le magnésium est sans danger pour vous. En combinant le magnésium avec vos médicaments, vous risquez de trop faire baisser votre tension artérielle.

### **Dosage et préparation**

Les suppléments de malate de magnésium sont généralement pris par voie orale (par la bouche) avec un repas.

Selon les National Institutes of Health (NIH), l'apport journalier recommandé (AJR) en magnésium varie en fonction de l'âge, du sexe et du fait que vous soyez enceinte ou que vous allaitiez.

<b>Apport journalier recommandé en magnésium</b>				
<b>Années</b>	<b>Homme</b>	<b>Femme</b>	<b>Grossesse</b>	<b>Allaitement maternel</b>
<b>19-30</b>	400 mg	310 mg	400 mg	360 milligrammes
<b>31 ans et plus</b>	420 mg	320 milligrammes	360 milligrammes	320 milligrammes

Source: nih dietary supplements bureau

Les doses quotidiennes d'acide malique vont généralement de 1200 milligrammes (mg) à 2800 mg.

Ces doses sont des directives générales. Vous devez consulter votre fournisseur de soins de santé pour déterminer la dose qui vous convient en fonction de vos antécédents médicaux et des médicaments que vous prenez actuellement.

## Ce qu'il faut rechercher

Aux États-Unis, les compléments ne sont pas réglementés comme les produits pharmaceutiques. Lorsque vous **les achetez**, assurez-vous de vérifier la composition des suppléments. Il indique les ingrédients actifs par portion ainsi que tous les ingrédients ajoutés, tels que les charges, les liants et les arômes.

En outre, recherchez un label de qualité délivré par un organisme tiers de contrôle de la qualité, tel que...:

- Consumerlab
- Pharmacopée américaine
- Nsf international

Les sceaux de ces organisations ne garantissent pas la sécurité ou l'efficacité, mais ils signifient que le produit correspond à ce qui est indiqué sur l'étiquette et qu'il est exempt de contaminants dangereux.

## Résumé

Le malate de magnésium est une combinaison de magnésium et d'acide malique. Cette combinaison permet à votre organisme d'absorber et d'utiliser plus facilement le magnésium.

Ces deux compléments ont des effets bénéfiques sur la santé, notamment pour les affections impliquant une excitabilité neuromusculaire. Il s'agit notamment de la fibromyalgie, de l'encéphalomyélite myalgique/syndrome de fatigue chronique, du bruxisme, du syndrome des jambes sans repos et des crises du post-partum.

Des effets secondaires digestifs sont possibles. Le magnésium peut avoir une mauvaise interaction avec les médicaments pour le cœur.

Les quantités journalières recommandées de magnésium varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'état de grossesse/allaitement et de l'état de santé. Aucune recommandation n'est donnée pour l'acide malique.

Avec ce produit ou tout autre supplément, demandez à votre professionnel de la santé s'il est sans danger et quelle est la dose qui vous convient. Recherchez des produits certifiés par des organismes de contrôle indépendants.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# Chapitre 14 - 5 façons amusantes de combattre les symptômes de la fibromyalgie

Les régimes de traitement de la fibromyalgie sont généralement les meilleurs lorsqu'ils sont à plusieurs niveaux. Mais toutes ces couches ne doivent pas nécessairement impliquer des médicaments, des suppléments et des rendez-vous interminables chez le médecin. Certains d'entre eux peuvent même être amusants. **Voici** cinq façons amusantes de soulager vos symptômes. Une remarque rapide, cependant: ces produits ne remplacent pas les autres traitements. Ce sont de petits extras qui peuvent vous soulager quand vous en avez besoin.

## 1

Musique: écouter ou chanter

Selon certaines recherches, 20 minutes seulement d'écoute calme de musique apaisante, ou même simplement de sons relaxants, peuvent soulager les douleurs de la fibromyalgie. D'autres recherches montrent qu'elle peut également vous rendre moins déprimé et plus actif.

Il peut même contribuer aux fonctions cognitives. Une étude de 2015 (sarkamo) a montré que chanter tous les jours pendant 10 semaines améliorait la mémoire de travail et les fonctions exécutives chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. La fibromyalgie n'entraîne pas de démence comme la maladie d'Alzheimer, mais elle peut affecter ces deux types de fonctions cérébrales.

Ce qu'il y a de bien avec la musique, c'est qu'on peut l'écouter presque partout - et on ne va jamais nulle part sans sa voix!

Rire

Ce n'est pas seulement une rubrique dans ces vieux exemplaires de *reader's digest* que l'on trouve chez sa grand-mère. Le rire est vraiment un bon

médicament! Vous savez que vous vous sentez bien et que cela peut améliorer votre humeur, mais ce qui se passe dans votre cerveau et votre corps est incroyable. Des études sur le rire en général et pour de multiples affections (mais pas spécifiquement la fibromyalgie) suggèrent que c'est possible:

- Moins de douleur,
- Soulagement du stress,
- Améliorez votre santé immunitaire,
- Améliorer la circulation sanguine,
- Imiter les effets de l'exercice.

### Jouer à des **jeux vidéo**

On entend beaucoup parler des effets négatifs des **jeux vidéo** sur la santé, mais des études montrent qu'ils peuvent aussi avoir de nombreux avantages. Oui, les chercheurs étudient en fait beaucoup cette question. Avec une bonne raison, aussi. Les **jeux vidéo** semblent avoir un impact important sur notre cerveau. Par exemple, dans les recherches sur les maladies neurologiques, il est démontré que:

- Améliore plusieurs types de mémoire,
- Diminuer les symptômes de la dépression,
- Améliorer les capacités motrices,
- Accélérer le temps de réponse,
- Amélioration du multitâche.

De plus, dans le cas de la fibromyalgie, ils semblent également distraire notre cerveau du bombardement constant des signaux de douleur. Ils n'arrêtent pas la douleur, mais ils vous en rendent moins conscient. C'est bon pour nous, car notre cerveau est très sensible à la douleur. Les **jeux vidéo** contrôlés par le mouvement peuvent également offrir une forme d'exercice à faible impact que nous pouvons adapter à nos propres capacités.

Avoir des relations sexuelles

L'ocytocine est souvent appelée "hormone de l'amour". Elle est libérée pendant les rapports sexuels et est liée à la relaxation, aux sentiments de confiance et à la stabilité psychologique. Les endorphines sont la "substance chimique du bonheur". Vous en libérez beaucoup pendant les rapports sexuels, surtout pendant l'orgasme. L'aspect vraiment intéressant des endorphines, en ce qui concerne leur valeur thérapeutique, est qu'elles agissent sur les mêmes récepteurs du cerveau que les opioïdes. C'est vrai, ce sont des analgésiques. Des antidouleurs gratuits et naturels, sans effets secondaires et sans risque de surdosage.

## 5

### Méditation

Il est vrai que, comparée au sexe et aux **jeux vidéo**, la méditation ne semble pas vraiment "amusante". Cependant, il peut s'agir d'une activité très agréable, surtout une fois que l'on a pris le coup de main et que l'on commence à en ressentir les bienfaits. La méditation aide à beaucoup de choses, notamment:

- Réduction du stress,
- Réduire la pression sanguine,
- Réduire la douleur,
- Améliorer le sommeil,
- Améliorer la mémoire visuelle,
- Soulager la dépression.

La méditation, en particulier la méditation de pleine conscience, fait l'objet d'une attention accrue de la part des chercheurs et donne des résultats prometteurs.

# Remerciements

Merci beaucoup d'être arrivé jusqu'à la fin de ce livre.

Si le contenu vous a plu et que vous pensez avoir appris quelque chose d'intéressant qui peut améliorer votre vie, je vous serais très reconnaissant de me laisser un commentaire.



Cela signifierait beaucoup pour moi et m'aiderait à continuer à apporter du contenu de valeur à la communauté =)

**Merci beaucoup!**

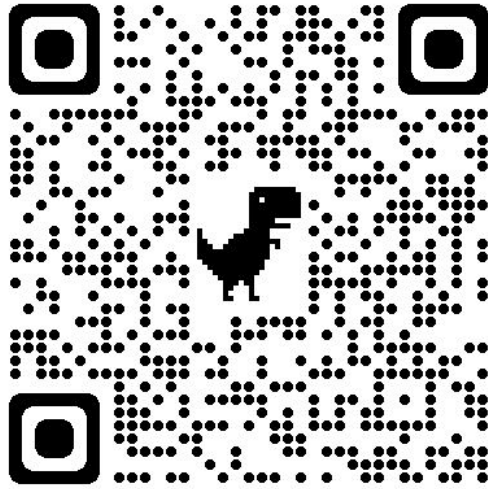


Allan Trevor

Consultez ma page d'auteur pour trouver d'autres livres similaires dans ma collection. Cliquez ici:

<http://bit.ly/AllanTrevorColección>

Ou utilisez le code QR suivant:



[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)