

Fibromyalgie

Conseils hygiéno-diététiques

Ce texte est une compilation de documents et de conseils oraux qu'on m'a donnés dans le service d'immunologie de l'hôpital de la Croix Rousse de Lyon. Tout cela était assez confus et mal présenté. J'ai essayé de faire un document structuré. Ce n'est donc pas un document officiel émanant d'une entité médicale.

Nicolas Daum

Définition

L'équipe des Dr Cozon et Brunet travaille sur l'hypothèse suivante quant à la cause et au traitement de la fibromyalgie.

La **fibromyalgie serait une réaction immunitaire anormale**, autrement dit **allergique**, à des bactéries et des levures, les *candida albicans* ou les *staphylocoques dorés*, présentes normalement dans le tube digestif, entre autres. Comme toutes les allergies c'est une réaction à des éléments qui ne sont pas pathogènes par eux-mêmes, au même titre que les pollens, les acariens ou les squames de chat par exemple. Cette réaction immunitaire entraîne des symptômes un peu similaires à ceux de la grippe.

Le traitement que l'hôpital de la Croix-Rousse est en train de mettre au point, comme tous les vaccins anti-allergiques, est assez aléatoire dans ses effets. En effet, ils sont encore en phase expérimentale et les chercheurs ne savent pas encore parfaitement doser leur vaccin. C'est aussi le cas de presque tous les traitements anti-allergiques.

Il était possible de faire partie du protocole d'essai à l'époque où je consultais en 2004. À vérifier si c'est toujours le cas.

Il y a en quelque sorte un plan B consistant à diminuer son exposition aux allergènes par le régime décrit ci-dessous. Ça a marché pour moi.

Conseils hygiéno-diététiques pour les patients atteints de fibromyalgie ou du syndrome de fatigue chronique.

Le traitement par le régime alimentaire est fondé sur **une stratégie en trois axes** pour essayer de décimer les bactéries et levures en cause :

1. Les affamer

Il s'agit d'éviter de manger ce dont elles se nourrissent de préférence.

1.1. Les aliments riches en sucre

- ❖ Le sucre sous toutes ses formes ;
- ❖ l'aspartam et le glutamate de sodium (sucrette, édulcorant, nombreux médicaments) qui favorisent les douleurs ;
- ❖ les petites choses qui contiennent du sucre de manière plus ou moins évidente comme les jus de fruits.

Néanmoins une consommation modérée de sucre, dans le café par exemple, est permise. Ce qu'il faut bannir ce sont les sodas, les jus de fruits, les confiseries et les pâtisseries, les glaces, etc. C'est le régime standard américain (sodas, hamburger, pizza, ice-cream, sandwich, céréales, chocolat, etc.) qui est proscrit.

1.2. Toutes les céréales et féculents affinés à l'exception du riz

Surtout celles qui contiennent du gluten, le blé en premier lieu, mais aussi le maïs par exemple. Par conséquent il faut éviter le pain, les pâtisseries, les pizzas, les pâtes, les pop-corn, etc. On remplace le pain par des galettes de riz qu'on peut trouver dans les rayons diététiques.

1.3. Les levures et les divers champignons microscopiques

Cela concerne donc pas mal de choses, en particulier tous les aliments préparés à l'avance :

- ❖ les charcuteries, saucisson, jambon, pâtés qui ne sont pas conditionnés de manière stérile ;
- ❖ les restes, même conservés au réfrigérateur ; par contre on peut consommer les restes congelés immédiatement ;
- ❖ bien entendu les levures elles-mêmes, donc les médicaments à base de levures (Ultralevure ou Carbolevure), ainsi que les compléments alimentaires contenant de la levure de bière ;
- ❖ comme la bière elle-même contient encore des traces de levure il est préférable de la proscrire aussi ;
- ❖ les fruits séchés : raisins, figues, abricots, etc. ;
- ❖ les fruits et légumes abîmés, même légèrement : tomates trop mûres, melons, bananes bien mûres, les fruits talés ;
- ❖ une bouteille de jus de fruit, une fois qu'elle est ouverte, devient un bouillon de culture, donc attention à ce genre de choses ;

En règle générale les levures se développent dans tous les aliments qui ne sont

ni frais comme les fruits ni cuits et consommés aussitôt et qui attendent, comme les restes. Le beurre, les fromages blancs, le lait, et autres aliments préparés, même conservés au réfrigérateur sont donc aussi à proscrire.

Par contre on peut très bien conserver certains d'entre eux au congélateur : il suffit de congeler les restes aussitôt après le repas et de les décongeler immédiatement avant de les consommer. Il est ainsi très facile aussi de conserver du beurre à très long terme. Avec un couteau ou un économe on peut tailler des copeaux dans la plaquette congelée en les dispersant sur une assiette ; après quelques minutes à température ambiante le beurre, frais comme au premier jour, peut s'étaler facilement sur une tartine.

2. Consommer des aliments qui contiennent de « bonnes » bactéries

Il faut veiller à un peuplement de l'intestin par de bonnes bactéries (les *probiotiques*) qui évitent la multiplication de champignons (ou levures) comme le *Candida*. C'est une sorte de nettoyage ethnique.

- ❖ La meilleure des solutions est de prendre régulièrement un à trois yaourts naturels ou biologiques par jour en changeant de marque, de préférence yaourts au *lactobifidus* ou au *casei*, etc.
- ❖ On peut aussi consommer du kéfir. Le kéfir peut être fait avec des graines ou du ferment pour kéfir de lait ou pour kéfir de fruits (produit diététique Yalacta en pharmacie). Dans quelques cas, votre médecin pourra vous proposer des gélules de Bacilor* ou de LyoBifidus*.
- ❖ Enfin, dans certains magasins biologiques ou certaines pharmacies, on peut trouver des mélanges de probiotiques plus efficaces que le Bacilor ou le Lyobifidus : ce sont: - Bioprotus 4000 du laboratoire Carrare (<http://www.laboratoires-carrare.com>) Prebio7 de Phytonic ou - Ergyphilus du laboratoire Nutergia (<http://www.nutergia.fr/>) (3 gélules par jour pendant 15 jours puis 1 gélule par jour), - Bactivit (1 sachet par jour pendant 15 jours puis 1 sachet tous les 2 jours) du laboratoire Lescuyer (<http://www/laboratoire-lescuyer.com/pages/13.html>), Bion 3 (1 cp matin et midi tous les jours).

3. Ne pas consommer d'aliments qui contiennent des candida albicans ou des staphylocoques dorés

Il s'agit ici de fermer les frontières à l'immigration des « méchants » germes.

Dérivés laitiers non stérilisés en particulier les fromages « à pâte molle » comme on les aime en France (Camembert, Pont l'Évêque, Reblochon, etc.) et tout particulièrement le bleu et le Roquefort. Les fromages « à pâte cuite » comme le Gruyère, le Comté, etc., sont OK sauf si on les garde trop longtemps.

4. Régime crétois

Il faut adopter le régime de **type crétois riche en légumes et en fibres**: céleri, navet, carotte, salsifis, aubergines, courgettes, concombre, tomate cuite, radis, choux, chou-fleur, brocolis, haricots verts, poireau, bettes, artichaut, poivron, salades, épinards, betteraves, champignons, potiron, oignon, ail, pommes de terre, marrons, châtaignes, légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots secs, fèves). etc.

Consommez des fruits frais 2 à 4 fois par jour en évitant les fruits talés.
Utilisez des condiments qui rendent savoureux les légumes.

Pour le petit déjeuner : fruits secs type noisettes amandes, oléagineux, céréales sans gluten, œufs, fromages à pâte cuite (Comté, Beaufort), gâteau fait maison, miel, confiture ou purée de fruits sans sucre, "lait de riz" de coco, d'amandes, yaourts ou laits fermentés, pain sans gluten, crêpes ou gaufres faites maison (farine de riz ou de châtaignes).

Pour les repas : Viandes, poissons, fruits de mer peuvent être consommés librement sauf la charcuterie. Préférer les petits poissons (gras ou "bleus" de préférence) : sardines, maquereaux, anchois, harengs, flétans, pour éviter la surcharge en mercure des gros poissons (thon, espadon, requin). Naturellement il faut toujours se méfier des aliments précuits, comme les crevettes, on ne pas combien de temps à l'avance, comment elles ont été conservées. Il faut donc préférer ce qu'on cuit soi-même ou les surgelés.

Pour les desserts : En priorité des fruits: bananes, raisin, poires, prunes, ananas, abricots, etc. crus ou en compotes. Pâtisseries "maison", peu sucrées, faites avec de la farine de châtaignes, de riz, de pois chiches, de sarrasin, de l'huile (olive, pépins de raisins), des œufs.

Les aliments autorisés doivent être soigneusement cuits, de préférence à la vapeur, et consommés immédiatement après cuisson.

Ce régime n'est pas un régime amaigrissant et ne doit pas normalement vous faire perdre de poids sauf si vous avez un excès de poids.

Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour sous forme d'eau plate ou minérale et de tisanes (tisanes de calendula, etc.). En alternance des eaux douces (Volvic, Mont Roucous) et des eaux minéralisées (Taliens et Courmayeur riches en calcium, Hépar riche en calcium et magnésium (sauf si diarrhées). Un demi verre de vin au repas peut apporter aussi des tanins et des polyphénols dont le rôle antioxydant pourrait être bénéfique à faible dose.

En cas de migraine éviter les sulfites et les conservateurs E220-227 et E280-283.

5. Conclusion

Ce n'est pas un régime très contraignant. Il ne présente aucun danger de carence et peut être suivi par tout le monde. Le régime crétois est de toutes façons hautement recommandé. Dans une famille dont un membre doit le suivre, tous les autres peuvent s'y mettre aussi, quitte à mettre du pain sur la table pour ceux qui y ont droit. Statistiquement, d'après le Dr Cozon, ça marche dans 75% des cas. Je connais quelqu'un qui s'y est mis de façon assez peu rigoureuse, s'autorisant pas mal d'écarts dès le début, et qui n'a obtenu aucun résultat. Il faut donc commencer avec beaucoup de rigueur et si l'on est guéri, par essais, déterminer les écarts occasionnels qu'on peut se permettre.

Beaucoup de choses restent autorisées :

- ❖ toutes les viandes et les poissons ;
- ❖ les matières grasses ne sont pas interdites ;
- ❖ les alcools non plus ;
- ❖ les pommes de terre, et donc les frites, sont permises.

Il faut naturellement respecter les règles générales de diététique en ce qui concerne les graisses et les alcools.

Les aliments interdits n'entraînent pas à mon avis de sentiment grave de

privation :

- ❖ j'aime bien les pâtes et le pain mais je peux m'en passer sans difficulté ;
- ❖ à moins d'être dingue de pizza ou de hamburger ça ne pose pas de problème majeur de ne plus en manger ;
- ❖ pour ma part le point noir concerne les fromages et le chocolat.

Cela n'a donc rien à voir avec les régimes contre le diabète ou les maladies cardio-vasculaires, très contraignants et pas forcément recommandés aux personnes saines.

6. Mon expérience

J'ai suivi aussitôt **très strictement** ce régime. C'était en décembre 2004. Cela n'a pas bouleversé fondamentalement mes habitudes, sauf en ce qui concerne le pain et les aliments à base de blé et autres céréales, les fromages, dont je raffole, et les fruits et légumes que je ne consommait pas suffisamment de toutes façons. Je n'aimais pas particulièrement les yaourts mais je me suis assez bien habitué à ceux au bifidus. J'ai détesté le Coca-Cola dès la première gorgée que j'ai bue alors que j'avais 5 ans et je n'ai jamais changé d'avis depuis. Je ne me souviens pas de la dernière fois où j'ai mangé une pizza ou un hamburger. Par contre il a fallu que je me restreigne sur les confitures et le miel et que je fasse mon deuil du fromage.

J'ai eu tout de suite un effet assez mineur au niveau de l'abdomen mais rien de vraiment notable. C'est après environ un mois que **tous les symptômes ont disparu du jour au lendemain**. C'était absolument spectaculaire : la fatigue, les douleurs des tendons et ligaments, la colopathie, la collection de symptômes disparates qui vous pourrissent la vie, **absolument tout s'était évanoui d'un seul coup**.

Il restait naturellement quelques points de tension résiduels et un état général un peu ankylosé par des décennies sans activité physique mais la vie a changé du tout au tout.

Depuis il m'est arrivé quelques micro-rechutes mais rien de vraiment grave. Je me permets maintenant quelques écarts : je reste assez rigoureux en règle générale mais si je suis invité ou si je vais au restaurant je mange de tout et ça n'a jamais d'effet négatif.

Depuis janvier 2005, je **suis guéri à 98%**.

7. Hypothèse

J'ai une hypothèse que les médecins n'ont pas confirmé et qui donc est à prendre avec les réserves d'usage. Je crois que la réaction allergique est régie par un effet de seuil. Le système immunitaire réagit selon un mode « tout ou rien » à partir d'un certain niveau de population des bactéries. Cela explique que l'application rigoureuse du régime ait fait diminuer progressivement leur nombre mais que la réaction allergique soit restée identique puis qu'elle ait cessé d'un seul coup lorsque le seuil a été franchi vers le bas. Depuis, comme je suis le régime de manière plutôt sérieuse, leur population reste (sans doute largement) en dessous du seuil et les quelques écarts ponctuels que je m'autorise ne font pas monter leur nombre au dessus du seuil et n'ont donc aucun effet.

Une cause reconnue de la prolifération de ces organismes peut être l'existence de foyers infectieux en particulier dentaires. Ce n'est pas inutile de faire faire une recherche par un spécialiste. C'est néanmoins plus facile à dire qu'à faire.

Voilà mon expérience : j'avais toujours eu le sentiment que les syndromes dont je souffrais avaient pour cause « un microbe » indéterminé qui se réveillait de temps

à autres. Mes médecins avaient tous balayé cette idée d'un revers de la main. Suite à la pose d'une couronne sur une dent en 2004 j'ai eu une violente douleur au niveau de la gencive. Mon dentiste m'a prescrit un antibiotique qui non seulement a soulagé la douleur mais a, du jour au lendemain, supprimé tous les symptômes des la fibromyalgie. Un vrai miracle qui a duré deux mois ! Surtout cela a redonné corps à mon hypothèse « microbe ». Sur ma demande, mon dentiste m'a fait faire un panoramique d'après lequel ni le radiologue ni lui-même n'ont décelé quoi que ce soit. Fort de la certitude que mon hypothèse était juste j'ai recherché un service hospitalier de maladies infectieuses ce qui m'a conduit au service du Dr Cozon, spécialiste en immunologie. On connaît la suite. J'étais donc sur la bonne piste !

Bref, me voilà guéri et fin 2007, un amalgame s'est cassé et comme mon ancien dentiste avait pris sa retraite j'ai pris rendez-vous avec un autre qui m'a demandé de venir avec un panoramique récent pour commencer par faire un bilan complet. Je lui ai apporté aussi celui de 2004. Bilan : plusieurs amalgames étaient en mauvais état et nécessitaient d'être refaits ou consolidés et surtout la dent sur laquelle le précédent avait posé une couronne avait un kyste et une énorme infection à la racine qui avait perforé la machoire et suppurait sur la gencive ! Cela devait être très ancien mais aucun dentiste n'avait découvert cet abcès visible à l'œil nu !

Par conséquent si rien n'avait été diagnostiqué auparavant ce n'est pas faute d'avoir été suivi mais c'est dû à l'incompétence de mes différents dentistes. Il faut se faire examiner par un vrai chirurgien-dentiste capable de lire une radio, compétence rare chez les radiologues eux-mêmes et les médecins en général.

8. Les services hospitaliers qui ont des équipes sur la question.

Service mettant point un traitement contre la fibromyalgie
Hôpital Edouard Herriot
Immunologie
Dr Grégoire COZON
04 72 11 01 57

Hôpital de la Croix- Rousse
Unité d'immunologie, Service d'hématologie
Dr BRUNET
Dr Grégoire COZON
04 72 07 19 52