

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

- 1) **Conservez une activité physique** qui ne déclenche ni douleurs intenses ni fatigue excessive. Marchez tous les jours une distance progressivement croissante, d'abord 5 à 10 minutes, les premiers jours puis augmentez de 5 minutes tous les jours jusqu'à marcher environ une heure par jour. Au cours de ces marches tranquilles, concentrez-vous sur votre respiration en effectuant de profondes inspirations et des expirations longues (1,5 à 2 fois le temps de l'inspiration) pour bien vider vos poumons. Il existe, en effet, fréquemment des troubles minimes de la ventilation chez les patients atteints de fatigue chronique. La respiration profonde améliore l'oxygénation (travail en aérobie), diminue l'acidité du muscle (acide lactique du travail en anaérobie), dénoue les tensions et diminue le stress.
- 2) Faites régulièrement le matin des **exercices d'étirement**.
- 3) Apprenez à vous **détendre**, à vous relaxer (training autogène, rire, sophrologie, Yoga, Taichi, Qi Gong) avec un professeur dans les premiers temps. Le but de ces exercices est d'apprendre à se détendre, à "bien souffler" (expirer) pour bien gérer son stress. Relaxation : des exercices audios sur le site : http://www.reseau-lcd.org/html/espace_public/brochures.htm ou http://medias.passeportsante.net/balado/balados_visualisation_antidouleur.mp3
- 4) Notez dans un cahier (au moins une fois par semaine) les **événements les plus positifs** que vous avez vécus et comment vous y avez contribué. " Chaque instant de bonne humeur est un pas vers la guérison" David Servan Schreiber. Apprendre à **être bienveillant avec soi même**, à accepter ses imperfections, ses douleurs. Pratiquer une **respiration consciente** : en inspirant « je m'emplis d'énergie, d'émotion positive (à nommer) » ; en expirant : »je laisse sortir les toxines, toutes les pensées ou émotions négatives (à nommer)».
- 5) Coucher et lever tous les jours à heure fixe non tardive. Évitez la grasse matinée, les excitants (café, thé, alcool) après 16 heures. Limitez télévision et ordinateur le soir car ces activités stimulent souvent l'éveil et empêchent l'endormissement. La nuit, dans une chambre fraîche, soyez couvert, en particulier au niveau des extrémités. N'hésitez pas à porter des chaussettes et un foulard la nuit surtout si vous souffrez de maux de gorge à répétition. La vasodilatation des extrémités par la chaleur favorise l'endormissement. Il est important d'observer les premiers signaux de sommeil (bâillements, clignements des yeux, paupières lourdes, yeux qui piquent), de ne pas anticiper sur leur venue ni de les laisser passer. Attention si l'on tarde, l'envie de dormir passe au bout d'une quinzaine de minutes et ne revient qu'une heure et demie à deux heures plus tard. Une tisane de valériane, houblon ou passiflore peut aider certaines personnes sans créer d'accoutumance, éviter les boissons froides.
- 6) La chaleur (bain chaud, sauna, sèche-cheveux après la douche) améliore les douleurs. La **chaleur** améliore la circulation des zones douloureuses. Elle limiterait aussi la multiplication de certaines bactéries comme les mycoplasmes dont le rôle, non prouvé, est évoqué pour expliquer la fatigue et les douleurs chroniques. Cependant, il est déconseillé de prendre des antibiotiques à l'aveugle qui peuvent favoriser la multiplication des levures comme le *Candida albicans*.
- 7) Conseils diététiques (" Que votre nourriture soit votre remède, et que votre remède soit votre nourriture " Hippocrate)
 - A) **Évitez d'apporter des levures, *Candida* et *geotrichum Candidum*:**
 - Dérivés laitiers non stérilisés (lait, beurre et fromages fermentés type bleus).
 - Fruits et légumes " abîmés ", tomates trop mûres, melons, fruits séchés (raisins, dattes, figues.), bananes bien mûres... la charcuterie.
 - Les médicaments à base de levures (Ultralevure ou Carbolevure), ainsi que les compléments alimentaires contenant de la levure de bière.
 - Ne jamais consommer un produit déjà entamé même s'il a été stocké au réfrigérateur.
 - B) **Évitez de nourrir des levures : Évitez les aliments riches en sucre et en farine de blé** (pâtes, pain, pizza, pâtisserie).
Évitez les pâtisseries, les boissons sucrées : sodas, jus de fruits non pressés.

Dr. G. Cozon

Évitez **aspartam** (E951) et **glutamate** de sodium (E620-625). (Sucrette, édulcorant, sodas "light", nombreux médicaments) qui favorisent les douleurs de fibromyalgie. La stévia pure peut être utilisée.

C) Apporter de bonnes bactéries les « Probiotiques » (lactobacilles et bifidobactéries)

- Notre alimentation, souvent déséquilibrée ou la prise d'antibiotiques, modifient la flore intestinale normale. Il faut veiller à un peuplement de l'intestin par de bonnes bactéries (les probiotiques) qui évitent la multiplication des levures comme le *Candida*. Une bonne solution est de prendre régulièrement trois yaourts nature ou biologiques par jour en changeant de marque (yaourts au lactobifidus ou casei, etc...). On peut aussi consommer du kéfir, du Lben. Le kéfir se fait avec des graines ou du ferment pour kéfir de lait ou pour kéfir de fruits (produit diététique Yalacta en pharmacie).

Dans les magasins biologiques ou certaines pharmacies des mélanges de probiotiques plus efficaces : - Bioprotus 4000 du laboratoire Carrare (http://carrare.creaweb.fr/cyril/detail_carrare.php?id_produit=17), - Lactospectrum (<http://www.labo-lestum.fr/produitlactospectrum.php>)

- Prebio7 de Phytonic ou - Ergyphilus du laboratoire Nutergia

(<http://www.nutergia.fr/?menu=2&sMenu=0&action=4&produit=13>) (3 gélules par jour pendant 15 jours puis 1 gélule par jour), Lactophar (laboratoire Longevie 00800 69 76 50 68) 1/2cp /j puis 1cp/j - Bactivit (1 sachet par jour pendant 15 jours puis 1 sachet tous les 2 jours) du laboratoire Lescuyer (http://www.laboratoirelescuyer.com/htm/produits/fiche_produit.asp?id_produit=17), - Maxiflore du laboratoire Synergia.- Bactéries lactiques <http://www.dieti-natura.com/> sous réserve de la tolérance des levures de bières présentes dans cette spécialité.

Probiobior Laboratoire Health Prevent (<http://www.probiobior.net>).

Ne pas arrêter la prise de probiotiques sous quelque forme que ce soit.

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

Céréales : Quinoa, Sarrasin, Millet, Riz, Amarante, Tapioca, Manioc.

Antioxydants : fruits frais 2 à 4 fois par jour sauf les fruits abîmés, câpres, myrtilles, condiments qui rendent savoureux les légumes (gingembre, curcuma, piment, cannelle, thym, etc.).

Au petit déjeuner : fruits secs type noisettes amandes, oléagineux (sauf aphtoses ou herpes récurrent), céréales « sans blé », oeufs, fromages à pâte cuite (Comté, Beaufort), gâteau fait maison, miel (avec modération), confiture ou purée de fruits sans sucre, lait de riz, de coco, d'amandes, yaourts ou laits fermentés, crêpes ou gaufres faites maison (farine de riz ou de châtaignes). Galettes de riz ou de seigle (Wasa)
Viandes blanches, poissons, fruits de mer peuvent être consommés une fois par jour sauf allergie. 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).

Pour les desserts : des fruits : bananes, raisin, poires, prunes, ananas, abricots, etc. crus ou en compotes ; des 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 oeufs.

E) Cuire soigneusement les aliments, de préférence à la vapeur, et consommez les immédiatement après cuisson. Anti-fongiques ou anti-bactériens naturels : ail, olive et huile d'olive, extraits de pépins de pamplemousse (EPP). Il faut utiliser les EPP progressivement (3 x 1 goutte au début puis 3 x 3 etc... jusqu'à 3 x 15.) pour éviter une exacerbation des symptômes (R. d'Herxheimer) en début d'utilisation.

Ces règles diététiques ne sont pas un régime amaigrissant et ne doivent pas normalement vous faire perdre de poids sauf si vous en avez un excès. "Elles affament les levures mais pas le patient".

F) Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour (eau plate ou minérale et tisanes). Alternier 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).

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