

La fibromyalgie

Même si c'est une maladie très handicapante, la fibromyalgie ne doit pas dominer votre vie.

Continuez à faire ce que vous aimez dans votre quotidien, et essayez de profiter de chaque moment de votre existence.

La fibromyalgie affecte des millions de personnes à travers le monde. Comme vous le savez sûrement déjà, elle impacte plus souvent les femmes que les hommes.

Il s'agit d'une affection qui se caractérise par une douleur musculo-squelettique chronique, qui s'accompagne souvent de symptômes annexes comme une grande fatigue, des troubles du sommeil, des céphalées, une dépression ou de la rigidité articulaire.

Pour le moment, il n'existe pas de traitement efficace pour guérir cette maladie. Les scientifiques ne parviennent pas à déterminer son étiologie, car cette pathologie présente un très grand nombre de symptômes différents.

Les traitements actuels permettent d'offrir une meilleure qualité de vie aux patients souffrants, sans négliger l'aspect psychologique de leur affection.

Pour faire face à la fibromyalgie, il est important de bien connaître ses manifestations les plus caractéristiques, pour pouvoir soulager ses symptômes.

Le fait de comprendre un peu mieux cet ennemi silencieux et chronique qui s'installe dans nos vies de manière pernicieuse, nous permet d'élaborer des stratégies efficaces pour pouvoir améliorer notre quotidien.

Dans cet article, nous allons vous expliquer comment y parvenir.

Les causes potentielles de la fibromyalgie

Selon le Collège Américain de Rhumatologie, la fibromyalgie affecte chaque personne de manière différente.

Les patients atteints de cette maladie présentent tous des douleurs musculaires ou articulaires, mais souffrent à différents degrés de troubles cognitifs, comme des dépressions sévères par exemple.

C'est de là que naissent les difficultés de diagnostic et de traitements qu'entraîne cette pathologie.

Cependant, toujours selon cette institution américaine, il existe des causes potentielles qui peuvent nous donner des débuts de piste quant aux origines de la fibromyalgie.

Elles peuvent nous aider à en savoir un peu plus sur les raisons de cette pathologie si handicapante.

1. Des problèmes de thyroïde

Les troubles associés à la glande thyroïde peuvent provoquer de la fatigue chronique, des douleurs articulaires et des troubles du sommeil.

Selon diverses études, une grande majorité des patients diagnostiqués comme souffrant d'une fibromyalgie, l'ont été au moment de leur traitement pour des problèmes de thyroïde.

Lorsque les niveaux d'hormone thyroïde sont revenus à la normale, les symptômes de fatigue, de dépression et de troubles du sommeil ont disparu.

2. Des carences vitaminiques

Les spécialistes du Collège Américain de Rhumatologie affirment que les personnes qui souffrent de fibromyalgie ont souvent des niveaux de magnésium assez faibles, ainsi que des carences en vitamine B12 et en vitamine D.

3. La présence de bactéries dans les intestins

Comme vous le savez déjà, de nombreuses bactéries bienfaites composent notre flore intestinale, et nous défendent contre diverses maladies.

Il a été observé que les patients souffrant de fibromyalgie avaient souvent des problèmes intestinaux, et qu'ils souffraient notamment du trouble de l'intestin perméable.

Cette pathologie se caractérise par la présence de bactéries nocives dans cet organe, qui parviennent à passer dans le flux sanguin.

4. L'intolérance au gluten

Peu de gens le savent, mais l'intolérance au gluten est associée à plus de 55 maladies.

Il est très fréquent de la mettre en relation avec des altérations digestives, mais également avec des problèmes neurologiques comme des pertes de mémoire, de la fatigue chronique, de la dépression, des douleurs musculaires ou des troubles du sommeil.

5. Une croissance anormale de la candidose intestinale

Le *Candida albicans* est un champignon, ou une levure, qui se loge dans les intestins et qui provoque bien souvent un excès de toxicité dans cet organe si important de notre corps.

Ce type de champignon peut également passer dans le flux sanguin, entraînant divers problèmes de santé.

Cela provoque des douleurs articulaires, des problèmes cognitifs, des troubles digestifs, de la fatigue, etc.

6. La mutation d'un gène

De manière concrète, le gène qui pourrait provoquer la fibromyalgie serait le gène MTHFR.

Sa présence peut occasionner divers problèmes pour synthétiser le plomb et le mercure. Il peut également empêcher l'élimination des toxines.

Certains tests médicaux peuvent permettre de détecter la présence de ce

gène dans le code génétique.

Les traitements non pharmacologiques de la fibromyalgie

En plus des traitements médicamenteux que vous devez suivre, il est très important d'effectuer des changements dans votre quotidien pour améliorer votre qualité de vie.

Il est essentiel de comprendre que la fibromyalgie s'accompagne de lourdes difficultés au quotidien.

Mais, à l'aide de stratégies simples, il est possible de l'affaiblir, et de profiter d'une grande sensation de bien-être.

Prenez bonne note des conseils suivants :

1. Les techniques de relaxation

Il est important que vous pratiquiez des exercices de relaxation pendant une heure par jour.

Apprenez à vider votre esprit et à respirer en profondeur. Essayez de trouver votre équilibre et votre paix interne.

Votre corps et votre esprit doivent se réconcilier pour faire front commun face à ces douleurs.

2. La bonne alimentation

Évitez les aliments qui provoquent des inflammations, comme :

Le sucre

Le sel

Les gâteaux et les pâtisseries

Les plats cuisinés

La viande rouge

Les produits laitiers

Les boissons gazeuses

La charcuterie

Ne lésinez pas sur les aliments alcalins, tels que:

Le poisson bleu

L'avocat

L'huile d'olive

Les fruits entiers avec leur peau, et non sous forme de jus. Préférez ceux qui contiennent le plus de vitamine C.

Les légumes frais, de préférence crus, comme les tomates, les oignons, les poivrons, le brocoli ou l'ail.

Les légumes secs

Les graines de lin

Les graines de chia

3. Les massages et les exercices doux

Les massages permettent de réduire la douleur entre 20 et 30%.

Vous avez seulement besoin de faire 3 sessions hebdomadaires d'une demi-heure pour constater une nette amélioration de votre état de santé.

Cela va vous permettre de mieux vous reposer, et de vous sentir plus léger, avec des articulations moins rigides.

N'hésitez pas à faire du yoga chez vous, car ces exercices permettent d'améliorer votre mobilité.

Dernières recommandations

1. Ecrivez un « journal intime » de la douleur

Cette technique très efficace consiste à reporter dans un petit carnet toutes vos rechutes et toutes vos améliorations.

La fibromyalgie est fluctuante, et cela peut vous aider à identifier les habitudes qui vous permettent de vous sentir mieux.

Gardez à l'esprit que chaque personne est unique, et que vous êtes le meilleur observateur de vous-même.

2. Envisagez toutes les alternatives

Certains ne font confiance qu'aux médicaments, et refusent d'envisager

d'autres types de thérapie à base de relaxation, pour traiter la dépression et les problèmes émotionnels.

N'oubliez pas que la fibromyalgie est une maladie formée par une myriade de symptômes physiques et psychologiques, et qu'il faut savoir traiter tous les aspects de cette pathologie.

Il est recommandé d'essayer toutes les alternatives qui s'offrent à vous, pour constater les résultats qu'elles vous apportent.

3. Cherchez le soutien de votre famille, de vos amis et de vos médecins
Le soutien social est l'un des piliers de notre quotidien. Le fait d'être entouré de vos proches, vous permettra de vous sentir compris, et d'éviter de vous isoler des autres. Cherchez le meilleur appui possible !

4. Ne laissez pas la fibromyalgie dominer votre vie
La douleur nous rend prisonnier. Si vous cédez à la fibromyalgie, votre souffrance n'en sera que plus grande.

Ne laissez pas cette situation s'installer, et tentez de passer cette pathologie au second plan.

Essayez de mener une vie normale, dans la mesure du possible, et n'oubliez pas que vous méritez d'être heureux.

Chaque effort, et chaque progrès en vaut vraiment la peine.