

La fibromyalgie,

Chère lectrice, cher lecteur,

« Ça fait des semaines que j'ai mal partout, je suis toujours épuisée et mon médecin ne trouve rien.
»

Voilà pour la version gentille.

Mais il y aussi la version plus directe :

« Ça fait des semaines que j'ai mal partout, je suis toujours épuisée et mon médecin me regarde comme si j'étais folle ou que je mentais. Il minimise les choses et me conseille des antidépresseurs, voire de consulter un psychiatre. »

Vous vous reconnaissez ?

Il est possible que vous souffriez de fibromyalgie, comme 2 à 3 millions de Français[1].

Face à cette maladie, être pris au sérieux n'est pas évident du tout et se faire soigner encore moins. Combien de patients ont été ballotés du généraliste au rhumatologue et au neurologue, en passant par le psychiatre ?

La maladie qui n'existe pas ?

Avant que la communauté scientifique ne s'accorde sur une description de la maladie, il y a eu tant de controverses sur la fibromyalgie que de nombreux médecins ne croyaient tout simplement pas à son existence.

Cela se comprend un peu. Malgré la réalité de la douleur que peut ressentir le patient, rien ne se voit dans les prises de sang, ni sur les radios, il n'y a pas de lésion organique ni aucun signe inflammatoire.

Pourtant la fibromyalgie existe bien !

Elle se caractérise par des douleurs chroniques des muscles ou des ligaments qui varient en intensité et en localisation.

Près de la moitié des fibromyalgiques présentent également d'autres signes parmi lesquels la fatigue chronique, les troubles du sommeil, des troubles anxieux et dépressifs, des troubles cognitifs et des perturbations émotionnelles.

Le diagnostic a été grandement simplifié le jour où, en 1990, l'American College of Rheumatology (ACR), a publié des critères[2] basés sur l'examen précis des muscles en recherchant par pression des doigts au moins 11 points douloureux sur les 18 caractéristiques.

Mais cette méthode n'était pas fiable pour 25 % des malades pourtant atteints de fibromyalgie[3], et depuis elle a été améliorée.

Depuis quelques années, la fibromyalgie est entrée dans une nouvelle phase ; son existence réelle est diffusée largement dans les médias et il est fréquent que les malades fassent eux-mêmes le diagnostic ou que des médecins dépassés par des symptômes disparates ou incertains apposent l'étiquette fibromyalgie un peu vite.

Résultat, les consultations antidouleurs sont engorgées par des personnes qui pourraient certainement être mieux traitées par ailleurs.

Car pour bénéficier de soins efficaces, la première condition est d'avoir le bon diagnostic.

C'est pourquoi le journal Révélations Santé & Bien-Être publie dans son édition de novembre une des synthèses les plus complètes sur la fibromyalgie, avec notamment un test en 4 étapes pour savoir si vous êtes malade.

Vous retrouverez le lien pour accéder à ce numéro au bas de ce message, mais vous pouvez aussi le retrouver directement en cliquant [ici](#).

Savoir si vous êtes malade : le grand test

La première étape de ce test s'appelle le questionnaire de Moldofsky, du nom du scientifique américain qui l'a mis au point.

Répondez à ces questions et additionnez les points obtenus :

Si le total obtenu est supérieur ou égal à 12, vous devez sérieusement suspecter la fibromyalgie.

Mais ce n'est pas tout.

D'autres indices doivent être pris en compte. Les 3 autres étapes du test vous permettront de préciser votre état, notamment grâce à :

La liste complète des symptômes fréquents en cas de fibromyalgie (presque 50 % des malades souffrent, entre autres, de maux de tête ou de problèmes de concentration).

Les 9 caractéristiques des douleurs fibromyalgiques (pour ne pas les confondre avec d'autres troubles) : si elles sont déclenchées ou aggravées par des situations précises, comme le stress ou la chaleur par exemple, c'est peut-être que vous souffrez de fibromyalgie...

La fibromyalgie ne touche pas n'importe quelle région du corps. Sur les 18 zones possibles (nuque, épaule, intérieur du coude...), si 11 sont douloureuses, vous devez sérieusement envisager le diagnostic.

Une méthode efficace pour différencier la fibromyalgie de la fatigue chronique.

Etc.

Il s'agit vraiment d'un outil précieux qui vous aidera à faire un point de situation ET de réflexion sur votre état de santé global.

Vous pourrez alors entreprendre concrètement certains changements d'habitude de vie qui s'imposent.

Et si vous êtes déjà un partisan des médecines douces, vous allez aimer ce qui suit.

Victoire des médecines naturelles !

Je profite en effet de ce message pour vous faire part des résultats d'une étude de la célèbre « Mayo Clinic » sur la fibromyalgie, publiée en septembre 2016[4].

Cette étude confirme la supériorité de plusieurs approches alternatives, toutes plus efficaces que les antidouleurs contre la fibromyalgie :

L'acupuncture apporte une amélioration significative sur les scores de fatigue et d'anxiété induits par la fibromyalgie.

La visualisation mentale permet une diminution significative de l'intensité des douleurs, de la fatigue et de la dépression.

La méditation en pleine conscience entraîne une réduction du stress et des troubles du sommeil ainsi qu'une réduction de la sévérité des symptômes.

Enfin, le tai chi permet une diminution générale des symptômes.

Indispensable en cas de fibromyalgie

Dans tous les cas, en cas de fibromyalgie, il y a aussi des solutions très pratiques à mettre en œuvre sans attendre.

Celles que j'appelle les indispensables contre les douleurs chroniques.

Les 6 nutriments qui relancent l'énergie du corps (non seulement les « grands classiques » comme le magnésium et la coenzyme Q10, mais aussi d'autres moins connus comme le germanium).

Vous retrouvez toutes les posologies dans le dossier de Révélation Santé & Bien-Être, ainsi que l'ordonnance un peu particulière que le Dr Bodin prescrit à ses patients.

Le mode de vie qui peut vous sortir de votre souffrance (et il ne s'agit pas seulement d'adopter le régime méditerranéen).

LA bonne pratique à mettre en place tout de suite pour réduire ses douleurs de 35 %

Etc.

Les informations dévoilées dans le dossier de Révélation Santé & Bien-Être sont si importantes que je m'attends à un afflux d'inscriptions sans précédent pour le recevoir.

Attention : le nombre d'exemplaires papier est limité et je ne suis pas sûr d'en avoir assez pour tout le monde.

Si vous souhaitez recevoir ce dossier consacré à la fibromyalgie, ne perdez pas une minute et inscrivez-vous dès maintenant en cliquant sur ce lien !

Santé !

Gabriel Combris