





**Fibromyalgie,  
mon amour...**

Du même auteur :

*Nous sommes tous nés pour être heureux, éditions Bénévent*

**Fibromyalgie,  
mon amour...**

*Catherine Iorianni-Lescane*

GUIDE

Corinne OZENNE Éditions

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5 (2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Corinne OZENNE Éditions, Châteauneuf sur Charente,  
dépôt légal 2015

© 2015, Corinne OZENNE Éditions  
ISBN 979-10-93715-16-2





Je dédie ce livre à toutes les personnes touchées, de près ou de loin, par la Fibromyalgie. Malades, familles de malades, médecins, administrations françaises, chercheurs....

Nous avons tous, autour de nous, un fibromyalgique. Je dédie également ce livre à tous les « fibrosceptiques », qui refusent l'existence de cette maladie. Maladie pourtant bien réelle, maladie à part entière.

Je remercie mon mari, mes enfants, que j'aime de tout mon cœur et qui me soutiennent dans cette épreuve qui les touche autant qu'elle me touche, j'en suis tout à fait consciente.

Mon mari qui m'a avertie maintes et maintes fois de lever le pied, de me reposer, de prendre soin de moi, de déléguer... avant que cela ne tourne mal.

Il avait raison, comme toujours ! Je ne l'ai pas écouté, je suis malade. Comme il l'avait pressenti.

Il continue de me rappeler à l'ordre, car même malade, tordue de douleurs, exténuée, mes crises d'hyperactivité sont toujours bien présentes et j'ai beaucoup de mal à les gérer... j'en conviens. Pourtant, j'y travaille !

Son amour, son soutien, sa compréhension, sont autant de douceurs dans mon quotidien de fibromyal-

gique qui me permettent de tenir le coup.

Mes enfants, qui sont toujours là pour un petit mot réconfortant, un bisou tout doux qui panse mes maux.

Mes enfants qui comprennent que maman ne peut pas toujours être présente aux fêtes des écoles, non pas parce qu'elle travaille, mais parce qu'elle est malade...

Mon amour, mes amours, je vous aime et votre amour pour moi est le meilleur remède qui existe au monde.

Ma « fibrofamilly », ces personnes, malades, tout comme moi, avec qui les liens se sont tissés... grâce à la maladie.

Ces personnes que je n'aurais certainement jamais connues sans la fibromyalgie, qui, au fil du temps, sont devenu(e)s de véritable(s) ami(e)s, partageant un même univers fibromyalgique, mais pas que...

Moments privilégiés, échanges enrichissants, émotions partagées, avec, bien souvent, un même profil et un parcours de vie très similaire.

Nous nous comprenons, et pas un jour ne passe sans que nous ayons un contact.

Soutien, conseils, appel à l'aide quand ça ne va pas trop, petits mots gentils pour se remonter le moral, mais également grosses crises de fou rire devant les « bêtises » que nous accumulons à longueur de journée...

Chère « fibrofamilly », je vous remercie, je vous aime et je nous espère un avenir plus doux et haut en couleur.

Je remercie également tous les fibromyalgiques, ou proches de fibromyalgiques, qui m'ont permis de récolter un nombre incroyable de témoignages. Témoignages grâce auxquels j'ai pu dresser un portrait des fibromyalgiques, et qui m'ont confirmé le fruit de mes recherches un peu plus « scientifiques ». Tout cela m'a permis, par déduction, de faire le lien entre l'hyperactivité et la fibromyalgie.

Catherine

*« Tu as pris possession de mon corps parce que je n'ai pas su ralentir de moi-même. Malgré la souffrance, tu es la plus belle chance qui m'ait été donnée de prendre un nouveau départ. Grâce à toi, j'ai découvert le plaisir de prendre le temps, de ne pas être stressée, de prendre soin de moi et d'apprécier chaque instant passé avec les gens que j'aime. Je te remercie de m'avoir ouvert les yeux et de m'avoir fait prendre conscience que la vie n'est pas faite pour courir tout le temps et se surcharger d'activités. J'aurais pu passer à côté d'une vie paisible, sereine et agréable. Sans toi, jamais je n'aurais été capable de revoir mes priorités, mes envies profondes. Aujourd'hui, j'ai compris. J'ai compris que j'aspirais à la tranquillité. Merci à toi mon amie. Je te promets de tout faire pour changer mes mauvaises habitudes et avoir un système de fonctionnement dans le respect, l'amour, de moi-même. Le parcours est long, je le sais. J'ai encore beaucoup à apprendre et même si j'ai énormément avancé, je ne suis pas encore capable de lever le pied de moi-même. Tu quitteras mon corps lorsque tu jugeras que je suis prête à parcourir le chemin de ma vie sans toi. La douleur, la fatigue, les innombrables symptômes qui empoisonnent ma vie, me font prendre conscience que*

*j'ai trop tiré sur la corde et que je ne me suis jamais respectée, ni même aimée.*

*Pour l'instant, je souffre, je ne dors pas, j'essaie de gérer ces symptômes qui bouleversent mon quotidien, mais j'avance...*

*Je me respecte de plus en plus, j'apprends à m'aimer pour ce que je suis, j'apprends à avoir confiance en moi, j'apprends à m'estimer à ma juste valeur, je revois mes priorités, je réorganise ma vie...*

*Lorsque j'arrive à vivre en harmonie, tu me laisses un peu tranquille, tu m'offres des moments de répit, tu te fais plus douce, plus discrète.*

*Et tu réapparais, brutalement, sans crier gare !*

*Tu me rappelles à l'ordre, parce que, encore une fois, j'ai exagéré, j'en ai trop fait... »*



## Préface

Il m'aura fallu presque trois ans pour écrire ce livre...

Trois longues années de douleurs, de nuits sans repos, de difficultés à me concentrer, de pertes de mémoire...

Trois longues années à essayer de comprendre ce mal qui me ronge.

Trois longues années de souffrance, de fatigue, dans mon corps, dans ma chair, dans tout mon être.

Trois longues années de lutte, de colère, de remises en question, d'incompréhensions, de refus, d'acceptations, de questions et de réponses...

Trois longues années à me tordre de douleur, même si la maladie était tapie en moi depuis ma plus tendre enfance et qu'elle s'installait sournoisement au fil des années.

Je ne l'ai pas vue venir.

Il m'aura fallu passer par diverses phases pour comprendre que, si j'en étais arrivée là, c'était de ma faute.

Qu'il fallait que je change...

J'ai commencé un long travail de psychothérapie, de remise en question.

J'ai cherché la cause scientifique de la fibromyalgie et, croyez-moi, on trouve un peu tout et n'importe quoi sur cette maladie.

Métaux lourds, gluten, électrosensibilité, vaccins... au-

tant d'éléments qui sont, certes, des phénomènes aggravants ou déclencheurs de la maladie, mais qui n'en sont pas la cause.

J'ai cherché, cherché et encore cherché...

Des nuits passées sur mon ordinateur à fouiner sur divers sites médicaux, à lire tel ou tel ouvrage, tel article ou tel autre.

Des heures à discuter avec d'autres fibromyalgiques, à écouter leurs témoignages, leurs histoires, le parcours de leurs vies, à dresser un profil du fibromyalgique, car dans chaque témoignage revenaient systématiquement les mêmes problématiques de base, les mêmes systèmes de fonctionnement, des personnalités similaires et des parcours de vies très semblables.

Je me suis rendu compte que, avant que la maladie ne se déclare, nous étions tous des hyperactifs, avec un profil bien particulier.

Hypersensibles, hyperémotifs, empathiques, ne sachant pas dire non, un don de soi poussé à l'extrême, cogitant nuit et jour, n'ayant jamais une seconde de répit.

Je me suis donc penchée sur l'hyperactivité.

J'ai découvert que celle-ci était une maladie neurochimique.

Le dérèglement de certains neurotransmetteurs provoquait une hyperactivité avec un profil des personnes « atteintes » bien particulier.

En creusant un peu plus dans les témoignages, je me suis également rendu compte que les fibromyalgiques

avaient également le profil des zèbres (surdoués, mais je déteste ce terme).

J'ai donc approfondi mes recherches et je suis tombée sur des études faites par des collègues de chercheurs un peu partout dans le monde.

Ces études démontrent certes que, si certains éléments sont des phénomènes aggravants ou déclencheurs de la fibro (métaux lourds, vaccins, électrosensibilité, etc.), ils n'en sont pas la cause.

La cause de la fibromyalgie est neurochimique.

Le dérèglement de certains neurotransmetteurs chez les personnes fibromyalgiques explique l'origine de cette maladie.

J'ai donc comparé la liste des neurotransmetteurs mis en cause chez les fibromyalgiques et chez les hyperactifs.

C'est exactement la même !

Tous les neurotransmetteurs défaillants chez les hyperactifs le sont également chez les fibromyalgiques.

Le rapprochement étant fait, une explication simple et rationnelle était évidente.

Les hyperactifs ont un dérèglement de certains neurotransmetteurs qui explique leur hyperactivité et leur profil.

Si à cela on rajoute la surdouance, nous nous retrouvons avec un cocktail explosif !

Un profil d'individu atypique et à fleur de peau.

Des êtres fragiles émotionnellement, des écorchés vifs, sans aucune confiance en eux, se dévalorisant, se sacrifiant pour les autres, cogitant non-stop, étant toujours en

mouvement, se surchargeant d'activités, toujours en état de surstress.

Le stress... !

Ce fameux stress, qui augmente le déséquilibre des neurotransmetteurs.

Encore une fois, la déduction est simple et évidente...

Notre hyperactif étant hyperactif à cause de ce dérèglement neurochimique, il est toujours sous pression, sous stress.

Plus le stress augmente, plus le dérèglement augmente.

Jusqu'à en devenir tellement important que l'hyperactif bascule dans la fibromyalgie.

La liste des symptômes confirme ce phénomène.

Les fibromyalgiques, hyperactifs avant le déclenchement de la fibromyalgie, avaient déjà, depuis tout petits, certains symptômes.

Au fil des années, la liste des symptômes augmentait, mais les divers examens étaient tous normaux.

Donc, pas de quoi s'inquiéter !

Et de toute façon, l'hyperactif n'est pas du genre à s'écouter.

Le fibromyalgique est un hyperactif qui a trop tiré sur la corde, qui a augmenté le dérèglement neurochimique qui l'a fait basculer dans la maladie.

Fibromyalgique certes ! Mais il n'en reste pas moins un hyperactif !

Nous nous retrouvons donc avec une maladie qui nous

terrasse, nous tord de douleurs, nous épuise, nous plonge dans le brouillard... et des crises d'hyperactivité.

Un hyperactif fibromyalgique, ralenti par la fibromyalgie, mais un hyperactif quand même... !

Quelqu'un qui un jour peut être immobilisé dans son lit sans pouvoir poser le pied par terre, rongé par la douleur et la fatigue extrême, complètement dans le brouillard, et le lendemain se retrouver à bouger sans cesse, à faire trente-six choses à la fois, toujours extrêmement fatigué et rongé par la douleur... Mais la crise d'hyperactivité est plus forte, et il lui est quasiment impossible de la gérer.

Voici notre quotidien.

On alterne entre crise de fibromyalgie et crise d'hyperactivité, douleurs et fatigue plus ou moins intenses, mais toujours présentes, symptômes plus ou moins importants, mais toujours là.

Et tout cela, avec le sourire. Du moins, on essaye...

Alors, à tous les fibrosceptiques, qu'ils soient du corps médical, des administrations, de l'entourage, je dirai ceci : « Oui, la fibromyalgie, c'est bien dans la tête que cela se passe ! »

Mais pas dans le sens où vous l'entendez !

Non, nous ne sommes pas des dépressifs ou autres hypocondriaques en puissance !

Notre maladie – car il s'agit bien d'une maladie à part entière – est d'origine neurochimique.

Si j'ai pu faire le lien, si j'ai pu trouver toutes les recherches qui ont été faites par des collègues de cher-

cheurs de par le monde, moi, simple naturopathe, aromathérapeute.... Alors qu'attendez-vous pour en faire de même ?

Amis fibromyalgiques, non, vous n'êtes pas fous, non, vous n'êtes pas des simulateurs, de gros dépressifs, des hypocondriaques, des fainéants.

Vous êtes atteints d'une maladie neurochimique.

Vous êtes de « vrais malades » avec une « vraie maladie » !

Relevez la tête et n'ayez pas honte de ce que vous êtes !

Vous êtes fibromyalgique ? Et alors ?

# Introduction

La fibromyalgie touche à peu près trois millions de personnes en France.

Maladie non reconnue tant par le monde médical que par les diverses administrations.

Il n'existe, à l'heure actuelle, aucun traitement pour la soigner, mais aucun traitement non plus pour la soulager.

C'est une maladie invalidante, douloureuse, exténuante, qui bouleverse la vie de millions de personnes malades, mais également leur entourage.

Elle peut détruire des familles, tant le parcours des fibromyalgiques est dramatique.

Le fibromyalgique est bien souvent livré à lui-même.

Cette maladie vous terrasse du jour au lendemain, devant les yeux impuissants de votre entourage.

Tordus de douleurs et épuisés, les fibromyalgiques luttent non seulement contre la maladie, mais aussi contre une société « fibrosceptique ».

Le fibromyalgique est perçu comme un dépressif, fainéant, hypocondriaque, simulateur et autres petits sobriquets...

Outre la douleur et une fatigue extrême, une centaine de symptômes plus gênants, douloureux, invali-

dants et incohérents les uns que les autres touchent les fibros. Aucun examen quel qu'il soit ne peut mettre en évidence la présence de la fibromyalgie.

C'est donc par élimination et par les points de Yunus\* que le diagnostic peut être posé, après des années d'un parcours périlleux dans un monde médical et administratif fibrosceptique.

Le malade et sa famille ont enfin une réponse, le verdict est tombé : Fibromyalgie... !

\* *Points de Yunus : voir l'annexe « alphabet des symptômes »*

# Chapitre 1

## Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

Le mot fibromyalgie vient du latin *fibra* (filaments) et du grec ancien *myos* (muscle) et *algos* (douleur).

Plusieurs noms ont été donnés, tels que « rhumatisme musculaire », « fibrositis », « hystérie féminine » (du fait qu'elle touche majoritairement les femmes).

La fibromyalgie est étudiée depuis le début du XVIII<sup>e</sup> siècle.

Une première description moderne de la maladie a été faite par W. Graham en 1953.

Entre 1970 et 1980, elle est considérée, à tort, comme une maladie psychiatrique tendant à la dépression.

La fibromyalgie ne répondant pas aux analgésiques, les douleurs extrêmes et le manque de sommeil peuvent entraîner une dépression réactionnelle.

En 1981, le Docteur Yunus valida les symptômes connus (la « liste des 100 symptômes ») et les points douloureux, typiques de cette maladie (18 points).

En 1984, il proposa des critères de diagnostic basés sur la vie au quotidien des fibromyalgiques, plutôt que sur le résultat des analyses sanguines et autres examens qui ne dévoilent rien.

Il mit en évidence la relation entre la fibromyalgie et d'autres syndromes (tels que la fatigue chronique, par exemple).

En 1986, il démontra l'efficacité d'un traitement basé sur la sérotonine et la noradrénaline.

Également dans les années 80, l'appellation « syndrome polyalgique idiopathique diffus » – ou spid – fut créée par le professeur Marcel Francis Kahn.

Mais la dénomination anglo-saxonne fibromyalgia, en français « fibromyalgie », prévalut dans les congrès médicaux, même si moins adaptée que le spid.

Depuis 1986, le terme fibromyalgie est donc utilisé par le corps médical.

1987 marqua la reconnaissance de la fibromyalgie comme maladie handicapante par l'« American Medical Association ».

En 1990, l'« American College of Rheumatology » – ou ACR – définit les critères de la fibromyalgie.

Il développa également une théorie d'un possible dérèglement neuro-hormonal, qui serait la cause d'une sensibilité centrale.

En 1992, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) reconnut la fibromyalgie, jusque-là considérée à tort comme une maladie psychiatrique, comme syndrome rhumatismal.

La fibromyalgie fut donc codée M 70.0 comme rhumatisme non spécifié dans la classification internationale des maladies (CIM).

Dans les années 1990-2000, les découvertes scientifiques prouvèrent son origine neurologique.

Alors que la majorité du corps médical refuse de prendre la fibromyalgie au sérieux et continue de considérer les fibromyalgiques comme de grands dépressifs – voire pires : des hypocondriaques et autres simulateurs en tout genre –, les chercheurs, eux, avancent...

Aux quatre coins du monde, ils démontrent que la fibromyalgie est une maladie à part entière d'origine neurochimique.

De nombreux neurotransmetteurs sont mis en cause : sérotonine, glutamate, endorphine...

Ces chercheurs mettent également en avant un profil type du malade.

C'est un hypersensible, hyperémotif, doué d'une empathie extrême, d'un don de soi destructeur. Il ne sait pas dire non, a un manque total de confiance en lui, est en grande demande d'amour et de reconnaissance. Il est « atteint » du syndrome du Saint-Bernard (vole au secours des âmes perdues), partant pour tout, paraît instable car fait beaucoup de choses, mais s'ennuie vite et passe à une autre activité, etc.

Mais les pouvoirs publics refusent de valider les résultats de leurs recherches.

En effet, imaginez si les caisses primaires d'assurances maladie reconnaissaient la fibromyalgie !

Rien qu'en France, cela représenterait plus de 3 millions de personnes en invalidité, des prises en charge thérapeutiques à 100 %, des traitements, des financements de recherches, et bien plus encore...

Ce serait un gouffre financier !

Néanmoins, en 2006, le syndrome de la fibromyalgie est classifié dans les maladies neurochimiques.

Ce changement de classification passe totalement inaperçu... Et pourtant !

La fibromyalgie est officiellement une maladie et non un syndrome.

Mais qui le sait ? Personne !

Le site d'encyclopédie libre Wikipédia traite de cette maladie dans un article qui relate très bien l'ensemble des recherches faites par des collègues de chercheurs à travers le monde et qui mettent bien en évidence le fait que la fibro est une maladie neurochimique :

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Fibromyalgie>

*Une déficience dans certains neurotransmetteurs (excès de substance P, manque de sérotonine et de noradrénaline) a été identifiée. L'excès de substance P est reconnu pour provoquer une hyperalgésie, une réduction de la sérotonine et/ou de la noradrénaline produit également une hyperalgésie par la réduction des systèmes inhibiteurs de la douleur.*

*Les taux plus élevés d'anticorps anti-sérotonine dans le sang, de facteurs de croissance dans le liquide céphalo-rachidien et des variations du système de réponse inflammatoire viennent corroborer cette hypothèse. Certains docteurs posent désormais clairement l'existence d'une composante auto-immune de la fibromyalgie.*

*Un lien a également été prouvé entre fabrication des monoamines et fibromyalgie. Des gènes, responsables de la fabrication des monoamines, ont été identifiés comme déficients. Ces monoamines comprennent la sérotonine et les catécholamines, qui servent à fabrication de la dopamine, de l'adrénaline et de la noradrénaline. Ces neuromédiateurs, substances ayant un rôle pour transmettre l'influx nerveux, et qui influent sur l'anxiété, le stress et le moral seraient en nombre insuffisant chez les fibromyalgiques.*



## Chapitre 2

### Profil des fibromyalgiques avant la maladie

Depuis plusieurs années, j'ai le plaisir d'échanger avec d'autres fibromyalgiques, notamment au travers de groupes sur le réseau social Facebook.

Ces échanges sont très enrichissants, tant sur le plan humain que sur le plan de la maladie.

Savoir que d'autres personnes souffrent des mêmes maux, sont tout aussi désarmées que vous face à ces derniers, qu'ils vivent la même incompréhension de la part de l'entourage, de la société, des médecins, etc., pouvoir se confier sur ses douleurs, son handicap, sans être jugé est une véritable bouffée d'air.

Une solidarité, un soutien psychologique et moral existent. Les expériences des uns viennent au secours des autres. Aucun témoignage, aucun appel au secours ne reste jamais sans réponse.

Chacun soutient comme il le peut celui qui en a besoin. Une véritable chaîne humaine s'est mise en place, indestructible, réconfortante, à échelle internationale.

Nous nous retrouvons, tous pays confondus, de toutes catégories socioprofessionnelles, tous unis et égaux face à la maladie.

C'est en discutant avec beaucoup d'autres fibromyalgiques pendant des années que je me suis rendu compte qu'un profil type « d'avant la maladie » existait.

Chaque parcours, chaque témoignage de vie mettaient en avant les mêmes problématiques, pour chacun d'entre nous, ou presque.

Chaque profil du fibromyalgique est à peu près le même pour tous, à quelques exceptions près !

### \* Hyperactivité

Définition d'une personne hyperactive :

*Adjectif féminin. Faisant preuve d'hyperactivité, tendance pathologique à ne pouvoir s'arrêter de faire, de toucher, de bouger, courante chez l'enfant et souvent liée à des difficultés de concentration.*

Cette définition prise dans le dictionnaire est très (trop !) succincte.

En effet, l'hyperkinésie (hyperactivité) est bien plus complexe que cela.

Ces 10 dernières années, la recherche concernant l'hyperkinésie a énormément avancé.

Les neurotransmetteurs seraient là aussi en cause.

Il existerait, chez les personnes hyperkinétiques, une hypoactivité de la dopamine et de la noradrénaline cérébrale.

L'attirance des personnes hyperkinétiques pour la cigarette et autres stimulants s'expliquerait par le fait que la nicotine libère de façon importante de la dopa-

mine et améliore l'attention chez les hyperkinétiques. Le L-glutamine, précurseur de l'acide gamma aminobutyrique (GABA), un neurotransmetteur qui calme l'esprit, serait également en hypoactivité. La déficience en glutamate dans les régions préfrontales du cerveau provoquerait l'hyperactivité tandis que le désordre obsessionnel compulsif serait quant à lui causé par trop de glutamate dans les autres zones du cerveau.

Les causes de l'hyperactivité ayant été abordées, dressons maintenant un portrait de l'adulte hyperactif. Il existe deux formes d'hyperactivité.

– Premièrement, l'hyperactivité extravertie :

C'est la forme la plus courante, car la plus perceptible. On pose donc plus facilement le diagnostic.

Dans ce cas, la personne est en perpétuel mouvement, faisant plusieurs choses en même temps, incapable de rester assise longtemps, ayant besoin d'être constamment occupée, se lassant rapidement d'une activité, commençant beaucoup de choses sans aller jusqu'au bout.

Elle a un débit de parole très rapide et peut « passer du coq à l'âne » dans les discussions.

C'est généralement une personne passionnée, qui s'enflamme assez facilement, enthousiaste, toujours partante pour n'importe quel projet ou activité qui lui paraissent intéressants.

Hypersensible, hyperémotive, le don de soi poussé à l'extrême, elle s'efface complètement au profit de son entourage.

Elle aime tellement les gens qu'elle en oublie de s'aimer elle-même.

Au fil des années, elle devient un véritable paillason, ne sachant pas dire non, acceptant tout et n'importe quoi de la part des gens, ce qui la plonge dans des situations invivables, inhumaines, dont elle ne se plaindra jamais, enfouissant tous ses sentiments au plus profond d'elle-même...

Jusqu'au jour où un élément, l'élément de trop, déclenchera la maladie.

Cela peut être un choc physique, un choc émotionnel, un stress de trop !

Et c'est la chute infernale.

La maladie se déclenche.

D'où l'amalgame de la majorité des professionnels de la santé et de l'entourage du malade.

L'étiquette est collée sur le malade : « C'est psychosomatique ! »

Commence alors pour le fibromyalgique une longue et épuisante bataille.

Bataille contre le corps médical, les administrations (CPAM, MDPH, etc.), ainsi que l'entourage professionnel, familial, le cercle d'amis...

Là où le malade aurait besoin de soutien, d'amour et de compréhension, il se retrouve devant un mur, devant un

monde sourd à ses appels au secours !

Il s'entend dire qu'il ne doit pas se laisser aller, qu'il doit se remuer, que tout ça, c'est dans sa tête, qu'il n'est pas plus malade que les autres, qu'il est devenu fainéant, qu'il n'a qu'à faire ci ou faire ça.

Bref, il est complètement discrédité.

On le bourre d'anxiolytiques, d'antidépresseurs, d'antalgiques puissants.

Cependant, les douleurs, la fatigue, les innombrables symptômes sont toujours bien présents !

Le vide se fait autour de lui...

C'est un pestiféré.

Eh oui, lorsqu'ils avaient besoin de lui, lorsque le malade se donnait à fond, sans compter, pour les autres, il était très entouré, très sollicité !

Maintenant que c'est lui qui a besoin de soutien, d'amour, la quasi-totalité de son entourage s'est volatilisée.

Il se sent seul (et il l'est !), abandonné à son triste sort, face à cette maladie qui le ronge.

Et il culpabilise... de ne plus être ce qu'il était, d'être immobilisé, de souffrir 24 heures sur 24, d'être épuisé, d'être moins patient et plus irritable (qui ne le serait pas dans ces conditions !).

Il rage contre cette saleté de maladie et contre lui-même.

– Deuxièmement, l'hyperactivité introvertie :

Cette hyperactivité-là est beaucoup plus difficilement décelable. En effet, comme son nom l'indique, on ne

l'aperçoit pas. Et pourtant, elle est bien là.  
D'apparence calme et sereine, le cerveau de l'hyperactif introverti bouillonne. Il cogite 24 heures sur 24, comme l'hyperactif extraverti.  
Tout comme ce dernier, il est hypersensible, hyperémotif, dans le don de soi poussé à l'extrême, il a exactement le même profil, sans toutefois courir dans tous les sens.

#### \* La surdouance

Autre critère du profil type du fibromyalgique.  
Si l'hyperactivité touche la partie neurochimique, la surdouance, quant à elle, touche le système de connexion entre les neurones.  
Les surdoués ont des connexions plus nombreuses et plus rapides qu'une personne « lambda ».  
Mais attention : qui dit surdoué ne veut pas dire génie !  
Nombreux sont les surdoués qui s'ignorent.  
Et pourtant, le profil du surdoué est très caractéristique des fibromyalgiques avant (et même pendant) la maladie.

Hyperactif, doté d'une empathie extrême, d'un don de soi poussé à l'extrême, curieux de tout, investi dans tout ce qui l'entoure, il ne supporte pas l'injustice, la souffrance, voudrait voler au secours de tout le monde, rêve d'un monde meilleur, croit en la bonté profonde de l'être humain.

Il est naïf, gai et enjoué, a beaucoup d'humour, toujours partant. Il a des problèmes de concentration à long terme, se lasse vite de quelque chose. Capable de faire

plusieurs choses en même temps, il assimile très vite les choses et a une mémoire extraordinaire. Il a soif d'apprendre, n'aime pas le cadre, ne supporte pas l'autorité, est souvent autodidacte, minutieux, voire développe une certaine forme de maniaquerie. Il est passionné... La liste est tellement longue !

La grande majorité des fibromyalgiques vont se reconnaître au travers de cette liste.

Maintenant, abordons la partie « technique » de la surdouance.

Être surdoué n'est ni une chance ni un avantage, tant sur le plan personnalité que sur le plan technique.

En effet, comme je vous l'ai dit plus haut, les surdoués ont des connexions entre les neurones plus nombreuses et plus rapides que les autres.

Le message de la douleur est donc amplifié.

Nous savons que le déséquilibre neurochimique déclenche un message de douleurs extrêmes au cerveau.

Mais en plus, ce message est transmis en grande quantité et rapidement.

Vous comprendrez aisément que le cerveau soit vite submergé par ses messages et que, par conséquent, il fatigue.

Un corps et un cerveau soumis à de telles douleurs 24 heures sur 24 fatiguent obligatoirement.

Aucun repos possible avec ces douleurs tant diurnes que nocturnes, d'où un sommeil non réparateur.

Si l'on ajoute à cela des phases de sommeil dérégées, le cocktail est explosif !

Le dérèglement neurochimique a également un effet perturbateur sur le sommeil.

À ce régime, la dépression réactionnelle est normale et légitime.

Qui, dans ces conditions, quel être humain, pourrait tenir le coup ?

## Chapitre 3

### Une maladie à part entière

Si le déclenchement de la maladie est psychosomatique, la maladie elle, est bien réelle.

Le corps médical ainsi que l'entourage du malade sont complètement désarmés face à cette pathologie.

Les examens et analyses étant tous normaux, la majorité des médecins, la famille, les amis, les collègues de travail pensent que tout se passe dans la tête du malade, qu'il n'a rien.

Beaucoup sont « fibrosceptiques ».

Je suis en partie d'accord avec eux.

Il y a bien une part psychosomatique.

Non pas sur la maladie en elle-même, mais sur la cause de son développement.

Et quand bien même la maladie serait psychosomatique, ce n'est pas en ne prenant pas au sérieux le malade qu'il va guérir.

Les fibrosceptiques sont très maladroits en niant totalement la maladie.

Ils ne font que braquer le fibromyalgique et l'enfoncent un peu plus dans sa détresse...

Si les médecins fibrosceptiques prenaient un peu plus au sérieux cette maladie, ils se rendraient vite compte

que certains symptômes sont présents depuis la petite enfance du fibromyalgique, qu'il y a un profil indéniable du fibromyalgique et que la maladie se développe en fonction du parcours du malade.

Lorsque j'ai découvert que j'étais fibromyalgique, je me suis bien sûr intéressée à cette maladie et j'ai pris contact avec d'autres malades.

Au fil des mois, des années, et à mesure que la maladie se développait, je me suis énormément rapprochée de ma « fibrofamily ».

Les témoignages des autres fibromyalgiques ont été une véritable révélation sur la cause de cette maladie.

J'ai très vite constaté que nous avons quasiment le même profil et plus ou moins le même parcours.

Tous ces témoignages ont mis en avant le fait que la fibromyalgie était présente dès notre plus jeune âge, par le biais de symptômes plus ou moins gênants, plus ou moins douloureux.

J'ai pu également constater que notre profil était similaire et que nous avons tous eu des alertes que nous n'avons pas écoutées.

Contrairement à beaucoup de fibromyalgiques, j'ai la chance d'avoir eu une déclaration de la maladie foudroyante.

Là où beaucoup souffrent et sont immobilisés depuis des années, où la fibromyalgie s'est développée sur du long terme, la fibromyalgie dont je souffre m'a terrassée en quelques mois.

Je me suis retrouvée du jour au lendemain dans l'incapacité de bouger.

Les douleurs étaient telles que je ne pouvais pratiquement plus marcher. Mes pieds étaient si douloureux que le contact de mes talons sur le lit était insupportable.

Aucune position ne me soulageait.

La douleur était présente de jour comme de nuit, sans aucun moment de répit, des orteils jusqu'au bassin.

Mes os, mes articulations, mes muscles, tout était douloureux.

J'avais l'impression que mes tibias étaient fracturés, j'avais les fessiers constamment ankylosés, mes chevilles étaient bloquées comme si j'avais des entorses. J'avais l'impression qu'on m'enfonçait des plaques de fer avec des clous dans les talons.

Ma colonne vertébrale était tellement douloureuse que j'avais la sensation que mon corps était passé sous un rouleau compresseur !

La douleur était par moments si violente que cela m'en coupait le souffle.

Régulièrement dans la journée, dans la nuit, je ressentais des douleurs aiguës comme si l'on m'enfonçait des coups de poignard dans le dos.

Lorsque les coups de poignard s'arrêtaient, j'avais la colonne vertébrale parcourue par des élancements insoutenables qui me coupait le souffle et me provoquaient des malaises, comme si mon pouls parcourait violemment ma colonne vertébrale, du bas de la colonne jusqu'au cerveau. Les muscles de mes épaules étaient complètement en-

doloris et mes bras (surtout les coudes, avant-bras, poignets et doigts) étaient dans le même état, tout aussi douloureux que mes pieds et mes jambes.

Il m'était impossible d'ouvrir une bouteille d'eau, un robinet, un paquet de gâteaux.

Mes déplacements pour aller aux toilettes étaient devenus un supplice.

J'avais peur de prendre une douche, car j'avais beaucoup de mal à enjamber la baignoire, à me tenir debout sans glisser.

Me savonner, me rincer, me sécher relevaient du défi.

Les gestes de la vie courante étaient devenus un véritable exploit...

Là-dessus se rajoutaient des diarrhées et coliques quotidiennes et épuisantes, des maux de tête, des conjonctivites, des acouphènes, des sueurs froides et des bouffées de chaleur, des vertiges, des malaises, des crises d'asthme, des crises d'urticaire, des règles douloureuses hémorragiques avec des caillots de la taille d'un foie d'agneau...

Aux pertes de mémoire et aux problèmes de concentration s'ajoutaient la sensation de « tête dans le brouillard » comme si j'avais la gueule de bois, des bourdonnements dans la tête, des petites étoiles devant les yeux, voire même des flashes par moments.

À cela s'additionnaient des nuits de trois heures maximum avec un sommeil non réparateur, qui m'avaient plongée dans une fatigue chronique extrême.

Je ne pourrais vous énumérer tous les symptômes tant la liste est longue...

J'étais complètement désarmée et mon entourage désarmé face à ce qui m'arrivait.

Moi qui étais hyperactive, toujours par monts et par vaux, à faire 150 000 choses à la fois, toujours en action, j'étais devenue l'ombre de moi-même...

La seule chose qui ne m'avait pas quittée, malgré la souffrance et mon immobilisation, c'était ma joie de vivre !

Lors de ma formation en naturopathie, j'ai eu des cours d'iridologie.

Pour résumer simplement, l'iridologie permet de voir dans l'iris de l'œil le capital santé d'une personne, son terrain, ses points forts et ses points faibles (les maladies qu'elle risque de développer), etc.

Tout comme nous possédons un capital soleil, nous possédons un capital santé qui varie d'un individu à l'autre. Il nous est attribué à notre naissance.

À nous de l'utiliser correctement, car il ne se recharge pas.

Ce qui a été utilisé est définitivement perdu...

En règle générale, les hyperactifs disposent d'un capital santé très important, mais qui dit hyperactif, dit suractivité, stress, surmenage.

Les premiers temps, cela ne pose pas problème.

L'hyperactif a une santé de cheval.

Il se sent invincible et tape dans sa réserve sans ménagement.

Dans un deuxième temps, l'hyperactif va recevoir des alertes pour lui faire lever le pied, qu'il ne va, bien entendu, pas entendre et surtout pas écouter et pour cause : il est invincible, c'est lui le plus fort, ce n'est pas un petit bobo qui va avoir raison de lui !

Les symptômes de la fibromyalgie se mettent en place, causant des désagréments dans le quotidien de l'hyperactif, mais pas suffisamment pour lui faire prendre conscience qu'il doit se ménager et qu'il doit commencer à préserver son capital.

Outre les alertes de plus en plus fréquentes et de plus en plus sérieuses, un indice peut alerter l'hyperactif sur l'état de son capital santé.

L'iris de son œil...

Jusque-là assez foncé et opaque, il s'éclaircit de plus en plus et tout un tas de stries et formes en tous genres commencent à apparaître.

Mais l'hyperactif reste sourd à l'appel de son corps et aux commentaires de son entourage qui lui demande de ralentir.

Il donne de sa personne sans compter.

Il est à droite, à gauche, court dans tous les sens, se met une pression incroyable.

Il se surcharge d'activités en tout genre, vole au secours de tout le monde.

La troisième étape se met en place...

Il commence à avoir quelques douleurs, des pertes de mémoire, des difficultés à se concentrer, il a de plus en plus de mal à aligner trois idées, il n'arrive plus à faire plusieurs choses en même temps. Les douleurs deviennent de plus en plus intenses et diffuses, il dort de moins en moins et très mal, il est très fatigué, a beaucoup de mal à démarrer le matin. Dans certains cas, la dépression s'installe.

Si la première puis la deuxième phase de la maladie mettent des années à s'installer, la troisième face, quant à elle, peut parfois prendre des années pour se mettre en place, mais parfois aussi à peine quelques semaines.

Son intensité varie d'un malade à l'autre.

Certains, comme cela a été mon cas, seront foudroyés en quelques semaines.

D'autres mettront des années.

Mais le résultat est en général le même pour tous les fibromyalgiques : nous passons d'un état d'hyperactivité à celui de zombie...

Nous qui étions des personnes très difficiles à suivre, car toujours en mouvement, nous devenons de véritables « petits vieux ».

Notre corps se comporte comme si nous avions 90 ans. Nos os, nos muscles, nos articulations, nous font terriblement souffrir.

Notre mémoire jusque-là infaillible devient quasi inexistante.

Nous qui nous occupions de tout et de tout le monde devenons une charge pour notre entourage...

Cet état est insupportable.

Non seulement parce que nous souffrons terriblement et que rien ne nous soulage, mais aussi parce que nous sommes des fardeaux !

Nous devenons dépendants de notre entourage.

Nous vivons comme des « larves », incapables de faire face au quotidien...

Nous nous isolons.

La fatigue, la souffrance insupportable, la honte d'être ce que nous sommes devenus, la culpabilité de faire vivre tout ça aux gens que nous aimons sont telles que, nous repliant sur nous-mêmes, nous nous enfermons dans notre coquille.

Tout devient un véritable effort... insurmontable.

Il est vrai que rien n'apparaît dans les analyses et les examens, ce qui incite nombre de médecins à penser que les symptômes sont psychosomatiques.

C'est complètement faux... !

La maladie existe, elle est bien réelle !

Non seulement nous vivons un vrai calvaire, mais en plus, nous devons faire face à un véritable parcours du combattant pour nous faire entendre !

Les institutions, le corps médical, l'entourage, qui devraient être des soutiens et nous soulager, nous aider à faire face, deviennent, dans beaucoup de cas, des adver-

saires et un combat supplémentaire pour le fibromyalgie. Il ne faut pas confondre maladies psychosomatiques et cause psychosomatique.

C'est la cause de la maladie qui est psychosomatique.

Au même titre que celle d'autres maladies !

La fibromyalgie est une maladie à part entière, bien réelle, bien présente, même si, contrairement aux autres maladies, on ne la décèle effectivement pas dans des analyses et des examens.

L'air est impalpable, il est pourtant bien présent...

Des milliards d'individus croient en l'existence de Dieu, mais on remet en cause l'existence de la fibromyalgie ?

Tout se passerait uniquement dans la tête du malade ?

Un peu dur à avaler, vous ne trouvez pas ?

La fibromyalgie est effectivement le résultat d'une habitude de vie et d'un système de fonctionnement qui a usé la personne atteinte.

À force de trop tirer sur la corde, elle s'est cassée.

La fibromyalgie est la réponse de notre corps à l'hyperactivité que nous lui avons fait subir.

Malgré les nombreuses alertes qui nous ont été envoyées, nous avons été sourds et nous n'en avons pas tenu compte.

Notre tête, en désespoir de cause, n'a pas eu le choix, car la seule chose qui puisse nous faire lever le pied et nous faire réagir, c'est l'immobilisation totale.

Et pour immobiliser un hyperactif, il n'y a pas 36 solu-

tions, il n'y en a une seule : la douleur.

La douleur extrême, la douleur intense.

La cause du déclenchement de la fibromyalgie est donc effectivement psychosomatique.

Un choc physique ou émotionnel va déclencher la descente infernale.

C'est le résultat d'un ras-le-bol général accumulé au fil des années.

En revanche, ce choc « déclencheur » n'est pas nécessairement important. Cela peut être un accident bénin, une intervention chirurgicale sans importance, un vaccin, une petite déception, mais c'est le choc de trop !

La goutte d'eau qui fait déborder le vase.

J'insiste cependant là-dessus : la maladie est bel et bien réelle.

Nous ne sommes pas des dépressifs en puissance, des hystériques (au sens psychiatrique du terme), des hypocondriaques, des simulateurs, et j'en passe.

Rien ne se produit dans notre tête au sens psychiatrique ou psychologique du terme, si ce n'est que nous avons une maladie neurochimique qui nous dépasse et qui vous dépasse...

Ce n'est que l'élément déclencheur qui, lui, est psychosomatique.

Le trop qui nous a plongés dans un enfer qui s'est installé, insidieusement, au fil des années...

# Chapitre 4

## Le quotidien du fibromyalgique

Imaginez que vous soyez un sportif de haut niveau, et que, du jour au lendemain, une maladie, un accident, vous interdise non seulement de continuer votre sport, mais aussi de vivre normalement.

Imaginez que la douleur – mais pas une petite douleur, pas les petits « bobos » du quotidien qui nous pourrissent déjà bien la vie... –, qu'une douleur intense, aussi puissante qu'une douleur dentaire diffuse dans tout votre corps, de jour comme de nuit, à longueur d'année, s'empare de vous.

Imaginez que le simple fait de vous lever de votre lit soit déjà un combat.

Que votre corps et votre tête, tel un bon vieux diesel, vous demandent plus d'une heure pour se mettre en route le matin.

Que vous commenciez à émerger une bonne heure après vous être levé, mais que les douleurs, elles, soient toujours présentes malgré cette mise en route.

Qu'il faille quand même, malgré votre état comparable à un état grippal permanent, assumer le quotidien, les enfants, le travail, la maison, conduire, gérer l'admi-

nistratif, etc. et cela tout en gardant le sourire, sans se plaindre, tout au long de l'année, pendant des années... Imaginez vivre avec une centaine de symptômes, tous plus invalidants, douloureux et épuisants les uns que les autres.

Une centaine de symptômes présents chaque jour que Dieu fait, tout au long de votre vie...

Des symptômes qui, pour certains, sont là depuis votre plus tendre enfance.

Syndrome du côlon irritable ; acouphènes ; fatigue chronique ; fragilité des articulations, des muscles ; allergies et intolérances à certains aliments, produits ou matières ; crise de spasmophilie ; etc.

Imaginez...

Mais, comme vous avez toujours vécu avec, vous pensez que tout le monde a la même chose et que c'est normal.

De plus, vous n'êtes pas du genre à vous plaindre pour un « petit bobo ». Sauf que ces « petits bobos » ne sont pas un état normal, ils ne devraient pas être là !

Ce sont les signes d'une fibromyalgie qui peut, à un moment donné, si vous tirez trop sur la corde, se déclencher. Ce sont des signes qui sont là pour alerter.

Afin que l'entourage du malade se rende compte de ce que vit le fibromyalgique et que le fibromyalgique lui-même prenne conscience de l'étendue des symptômes

liés à la maladie, vous trouverez en annexe « l'alphabet des symptômes ».

Cette liste déjà étoffée n'est malheureusement pas exhaustive...

Après sa lecture, vous comprendrez aisément que vivre avec tous ces dysfonctionnements relève du parcours du combattant, et qu'il faut avoir un caractère bien « trempé » et une envie de vivre au-delà de la normale pour « rester debout ».

Qu'il faut être doté d'un moral d'acier et d'une capacité à supporter la douleur bien au-delà de la moyenne.

Que les fibromyalgiques ne sont pas des personnes faibles, fainéantes, qui s'écoutent trop, douillettes et dépressives...

Bien au contraire !

Ce sont des personnes qui ont été trop fortes, trop longtemps. Des personnes qui ont donné de leur personne sans compter, en s'oubliant.

Et qui maintenant le payent...

Vivre au quotidien avec la fibromyalgie, c'est à la limite du supportable. N'importe quel individu normalement constitué ne supporterait pas le dixième de ce que supporte un fibromyalgique.

Le fibromyalgique souffre non seulement physiquement, mais aussi psychologiquement.

Il culpabilise... terriblement.

Il culpabilise d'être une charge (du moins, c'est comme ça qu'il le vit). Il culpabilise d'être inutile (du moins, il se vit comme tel).

Il ne supporte pas de solliciter de l'aide. Lui qui a toujours été là pour les autres, lui qui a toujours été complètement autonome et n'a jamais demandé quoi que ce soit jusque-là.

Il se sent inutile, encombrant.

Il ne supporte pas cet état qu'il considère comme végétatif.

Il souffre dans son corps, dans son âme.

Il lutte contre cette maladie.

Il s'épuise...

Et il sombre... encore plus.

Il se replie sur lui-même pour ne pas faire souffrir son entourage.

Il donne le change, se tait, garde le sourire malgré tout.

Il culpabilise d'être ce qu'il est devenu... de ne plus pouvoir, de ne plus être à la hauteur, de ne plus être ce qu'il était.

Il y a l'« avant » et l'« après » fibromyalgie...

# Chapitre 5

## Journée type du fibromyalgique

Après avoir passé une nuit courte et tumultueuse (difficulté à s'endormir malgré une fatigue extrême, réveils fréquents, cauchemars, et autres joies d'une nuit mouvementée), le réveil sonne...

Deux possibilités : ou bien le fibromyalgique est soulagé que le réveil sonne enfin, car cela fait des heures qu'il tourne en rond dans son lit, ou, au contraire, il est arraché à un sommeil profond (aussi profond que puisse être le sommeil d'un fibromyalgique...).

Il a les yeux très lourds de fatigue, le corps complètement ankylosé, la tête dans le brouillard (fibrofog).

Au bout d'un petit moment, il arrive enfin à s'asseoir sur le bord de son lit et s'extirpe à grand-peine de celui-ci.

La colonne vertébrale endolorie, les membres douloureux et engourdis, les yeux qui piquent et pleurent, les oreilles bourdonnantes, notre fibromyalgique se lève péniblement, au ralenti.

Il prendra entre trois quarts d'heure et une heure pour se « mettre en route ».

Les douleurs sont toujours présentes, mais son corps a fini, tant bien que mal, à démarrer. Le diesel chauffe...

Pendant cette petite heure, notre fibromyalgique se sera cogné un certain nombre de fois aux encadrements de

porte, meubles et un peu tout ce qui se trouve sur son passage, ce qui lui vaut de multiples bleus et autres hématomes sur tout le corps.

Il aura aussi renversé ou laissé tomber cuillères, bols, et autres ustensiles...

Selon s'il est en période de crise ou pas, il aura également eu tout le mal du monde à ouvrir le robinet, une bouteille de jus de fruit ou de lait, peiné pour supporter le poids d'un bol.

Le moment de la douche, apprécié par bon nombre de personnes « normales », est un moment redouté par le fibromyalgique.

Enjamber la baignoire sans tomber et sans trop souffrir par le mouvement, ouvrir les robinets (même un mitigeur est une épreuve), se savonner, sont des péripéties douloureuses, et je ne vous parle pas du shampooing !

Se rincer sans risquer la chute, fermer les robinets sans encore souffrir des poignets et des doigts, sortir de la douche (ré-enjamber douloureusement la baignoire), se sécher avec la serviette que l'on a du mal à tenir tellement elle pèse sur les articulations et rend le séchage particulièrement pénible et douloureux, s'habiller...

S'habiller... autre partie de plaisir pour le fibromyalgique !

Réussir à enfiler culotte et chaussettes sans se retrouver par terre par manque d'équilibre, arriver à lever le pied alors que ses jambes et pieds sont douloureux et bloqués, enfiler le pantalon ou la jupe sans se faire mal au bassin, arriver à lever les bras pour enfiler tee-shirt et pull...

Et le soutien-gorge, pour ces dames, est tout simplement la croix et la bannière...

Au bout d'une heure de plus, notre fibromyalgique a réussi tant bien que mal à se préparer et à faire face à la longue journée qui s'annonce. À l'inverse de tout le monde, il aura déjà utilisé une énergie monstre.

Lever les enfants, les préparer, les conduire à l'école, avec le sourire.

Les douleurs, la fatigue...

Marcher tel un canard boiteux en état d'ivresse sous le regard tantôt amusé tantôt réprobateur du public environnant : le fibromyalgique a tellement mal aux os des pieds, articulations, muscles des jambes, tendons, ligaments, bassin qui se bloque, qu'il lui est impossible de se déplacer normalement.

Perte d'équilibre, mauvaise notion des distances, zigzag, à tel point qu'il se fait régulièrement des « auto-croche-pieds ». Il se cogne dans tout ce qui se trouve sur son passage, se déplace à deux à l'heure car il ne peut pas marcher plus vite... bref, il ressemble à une personne ivre dès le matin !

S'il doit prendre l'escalier, cela se complique.

Monter les marches est un véritable supplice et il lui arrive bien souvent de ne pas lever le pied assez haut... et c'est la chute.

Dans la rue nous nous retrouvons sur les fesses ou à la limite de tomber juste parce que nous n'avons pas levé les pieds !

Cela ne fait pourtant que deux petites heures que notre fibromyalgique est levé et sa journée est déjà bien chargée en aventures en tout genre...

Le reste de la journée se déroule dans le même contexte : une suite de situations plus compliquées les unes que les autres, alors qu'elles ne sont que banales pour tout un chacun.

Le fibromyalgique appréhende les situations conflictuelles (tels des rendez-vous dans les administrations, une réunion), car étant constamment à fleur de peau sous l'effet de la fatigue extrême et des douleurs difficilement gérables, il démarre « au quart de tour » et s'emporte très facilement...

Rester un certain temps dans la même position lui est particulièrement pénible, que cela soit assis, debout ou couché.

Ses membres s'engourdissent, des fourmis dans tout le corps le parcourent, des « décharges électriques » le tiraillent, la colonne vertébrale devient si douloureuse que cela lui en coupe la respiration.

À cela, nous pouvons ajouter quelques autres symptômes tous plus agréables les uns que les autres :

- les acouphènes et autres bourdonnements et crépitements dans les oreilles, qui usent les nerfs tant ils sont puissants.
- les hausses et chutes de tension inexplicables.
- les crises d'hypoglycémie qui vous provoquent sueurs, vertiges...
- les yeux qui se mettent à vous brûler et à pleurer sans

aucune raison, d'un coup, et vous font ressembler à un lapin atteint de myxomatose.

– les diarrhées qui vous arrivent tout d'un coup et que vous ne pouvez pas contrôler, au risque de ne pas arriver assez vite aux toilettes (je vous laisse imaginer la suite).

La journée passe, au gré de cette centaine de symptômes.

Arrive le soir...

Vous êtes dans un état lamentable. Mais la journée n'est pas finie !

Il vous faut encore assurer le quotidien quand tout le monde rentre à la maison.

Et personne, autour de vous, n'a ne serait-ce qu'une infime idée de ce qu'a été votre journée.

Tout le monde est enfin au lit...

Vous allez, vous aussi, pouvoir rejoindre votre lit.

Épuisé, le corps anéanti, vous coucher, loin d'être une délivrance, est un véritable supplice.

Toute la douleur prend le dessus et vous submerge.

La fatigue est extrême et pourtant, il vous faudra des heures pour arriver à trouver le sommeil.

Quelques heures de pseudo-répit...



# Chapitre 6

## Aspect psychologique

Comme énoncé dans les précédents chapitres, le fibromyalgique a une personnalité atypique.

C'est un être hypersensible, hyperémotif, doté d'une empathie extrême, et d'un don de soi particulièrement développé.

Il a ce que j'appelle le syndrome du Saint-Bernard.

En effet, le fibromyalgique « vole » au secours des âmes perdues.

Il n'a de cesse que de vouloir aider les autres, se plie en quatre pour les autres, ne vit que pour les autres, à tel point qu'il s'oublie complètement.

Il sacrifie sa vie, son temps, son énergie, sa santé, au service des autres.

À première vue, cela est très louable.

Sauf que... il se sacrifie, s'oublie complètement à s'en rendre malade.

Il cogite de jour comme de nuit, prend la souffrance des autres comme sienne, prend la vie de l'autre en charge.

Il ne perçoit pas la douleur et la souffrance de l'autre, il la vit, la considère comme sienne. Il la ressent au plus profond de son être.

Il ne sait pas comment faire pour que l'autre soit heureux et met tout en œuvre pour y arriver.

Et bien sûr, comme cela est impossible, comme il ne peut pas, d'un coup de baguette magique, rendre l'autre heureux, il est déçu, malheureux d'être impuissant. Il s'en veut de ne pas y arriver, il vit cela comme un échec et en souffre.

Il place également beaucoup d'espoir en l'autre.

Il surestime l'autre, le met sur un piédestal, il l'aime sans retenue, entièrement et pleinement.

Le fibromyalgique ne sait pas faire dans la retenue.

Tout est décuplé, il aime passionnément ou déteste.

Il vit les choses intensément, sincèrement et de manière entière.

Il se donne corps et âme dans une relation, qu'elle soit amoureuse, familiale ou amicale.

Il vit pour l'autre.

Et tel le Saint-Bernard, avec son petit baril autour du cou, il va tout faire, tout mettre en œuvre pour aider ceux qu'il aime.

Et pas que ceux qu'il aime...

Il est capable de s'attendrir sur la situation d'une personne qu'il connaît à peine, et s'investir entièrement pour l'aider à s'en sortir.

Il ne reculera devant rien.

Aucun obstacle ne lui fait peur.

Il est déterminé et animé par cette flamme qui brûle en lui.

Au détriment de sa propre santé, de sa vie, de lui-même.

Il ne sait pas dire non, il ne sait pas stopper, il ne sait pas lever le pied.

Les alertes successives ne le freinent pas, il ne les voit pas, ne les entend pas et surtout, ne les écoute pas.

Sa santé se détériore progressivement, sans qu'il n'en tienne compte.

Il se croit invincible, indestructible.

Il agit comme un superhéros, à qui rien ne peut arriver.

Il se battra jusqu'au bout et n'acceptera pas la défaite.

Il cherchera encore et encore La solution.

Et s'il se rend compte qu'il est plus investi que la personne elle-même dans sa propre problématique, il l'excusera et trouvera toutes sortes de raisons pour continuer à l'aider.

Il ne remettra jamais l'autre en question.

Mais il se remettra lui en question !

Il déresponsabilisera l'autre pour endosser lui-même les responsabilités.

Il est dans une dévotion totale.

Et ça, quelques individus mal intentionnés le ressentent et mettent la main sur le fibromyalgique.

Le fibromyalgique attire les personnes toxiques comme des aimants...



## Chapitre 7

### **Le fibromyalgique, un aimant à personnes toxiques**

Si le profil du fibromyalgique est à peu près identique d'un fibromyalgique à l'autre, leur parcours l'est également.

Bien souvent, en parlant avec d'autres fibros, nous nous rendons compte que l'un ou l'autre de nos parents était une personne toxique.

Un parent, destructeur, rabaissant sans cesse son enfant, le dévalorisant perpétuellement, lui faisant des réflexions méchantes et humiliantes à longueur de journée.

Ce parent, bien sous tout rapport en société, paraissant aimant et attentionné, prévenant et complice avec son enfant, se transforme en une personne froide, distante, sans cœur, méchante, humiliante, rabaissante, tyrannique... dès la porte de la maison fermée.

L'enfant, hypersensible, hyperémotif, en demande d'amour et de reconnaissance, n'ayant aucune confiance en lui, vénère ce parent toxique et essaye tant bien que mal, de toutes ses forces, de se faire aimer par lui.

En vain...

Plus l'enfant tente désespérément de se faire aimer par ce parent toxique, plus il essaye de correspondre à ce que le parent toxique veut qu'il soit, plus le parent toxique repousse l'enfant...

L'enfant, ne sachant plus que faire pour se faire aimer, pour être reconnu par ce parent toxique, subit une forme de formatage.

Il doit être parfait.

S'il est parfait, peut-être le parent toxique finira-t-il par l'aimer...

Et c'est ainsi, que, tout petit, l'enfant a pour mission d'être parfait, serviable, toujours disponible à tout moment du jour ou de la nuit.

Sans broncher, avec le sourire, dans l'espoir d'être aimé... même juste un tout petit peu.

La mise en place de ce système de fonctionnement de dévotion du fibromyalgique est donc ancrée depuis sa plus tendre enfance.

Le sens du sacrifice est un sentiment inné chez le fibromyalgique de par sa personnalité atypique, mais il est amplifié par une éducation de dévotion totale et sans limites, mise en place par le parent toxique.

En grandissant, il deviendra le copain sur lequel on peut toujours compter, le confident, celui qui répondra toujours présent lorsqu'un de ses amis sera en galère. Bref, il sera l'ami que l'on veut.

Il s'entourera de personnes « à problèmes », et aura une vie amoureuse tumultueuse, enchaînant relation dévastatrice sur relation dévastatrice.

Il vivra intensément chaque histoire amoureuse et s'investira au-delà de la normale pour son âge.

Puis, il tombera sur Le prédateur redoutable.

Celui qui, sous son aspect de prince ou princesse charmant(e), lui « mettra le grappin dessus ».

Et pendant des années, ce prédateur finira le travail commencé par le parent toxique.

Il fera le vide autour de sa proie, sera une personne aimante, attentionnée, prévenante, toujours souriante, serviable.

S'ils ont des enfants, il sera un papa ou une maman irréprochable, proche de ses enfants, aimant(e)... en société !

Mais une fois la porte de la maison fermée, il sera tyrannique, humiliant, se nourrira de l'empathie (dont il est totalement dépourvu) de sa proie.

La personne toxique est un vampire, qui se sustente de tout ce que sa proie possède.

Hypersensibilité, hyperémotivité, empathie...

Il utilisera le don de soi extrême de sa proie pour en faire son esclave, qui se pliera à ses quatre volontés.

Tout cela se met en place de façon insidieuse et perverse, le venin faisant son travail avec le temps.

Le fibromyalgique, ayant été formaté par le parent toxique dans son enfance, ne se rendra pas compte que son compagnon est également une personne toxique.

Il sera comme lobotomisé et ne verra chez cette personne qu'une âme à sauver.

La personne toxique jouera l'ascenseur émotionnel, jonglant entre (fausse) gentillesse, et humiliation, petites attentions et tyrannie.

Le fibromyalgique étant tellement en demande d'amour et de reconnaissance, il acceptera cette relation sans broncher, espérant faire changer son compagnon, faire remonter à la surface la lumière dont son compagnon est obligatoirement doté, du moins il en est convaincu. Pour lui, chaque être humain a forcément de l'amour même s'il est enfoui très profondément ; il est inconcevable qu'un être humain n'ait pas de sentiment, d'émotionnel.

Tout au long de sa vie, le fibromyalgique enchaînera choc émotionnel sur choc émotionnel.

S'investira corps et âme pour tout et pour tous.

Hyperactif, il n'a pas une minute à lui et s'épuise à la tâche jour après jour.

Puis, après maintes et maintes alertes, le choc de trop, physique ou émotionnel, fera plonger le fibromyalgique dans la maladie.

Le pilier, le superhéros, s'effondre, épuisé, physiquement et mentalement.

Ce parcours n'est évidemment pas le parcours de tous les fibromyalgiques, mais il est néanmoins assez commun à une majorité.

Les compagnons des fibromyalgiques ne sont pas tous des monstres, tout comme les parents des fibros ne sont pas tous, non plus, des monstres, mais, en général, les fibros ont soit un parent toxique, soit un ex-compagnon toxique.

J'emploie le terme compagnon, pour généraliser, mais il est évident que les fibros ne sont pas que des femmes

et que les hommes peuvent tomber sur des compagnes toxiques.

Les homosexuel (le)s peuvent également avoir des compagnons ou compagnes toxiques.

La fibro ne sélectionne pas...

La toxicité non plus...



## Chapitre 8

### Reprendre sa vie en main

Notre personnalité attire donc à nous des personnes avec de mauvaises intentions.

Des personnes qui vont abuser de notre empathie extrême, de notre « don de soi » hypertrophié, de notre hypersensibilité, de notre hyperémotivité, de notre incapacité à dire non, de notre syndrome du Saint-Bernard et de notre hyperactivité.

Ces personnes, toxiques, sont de véritables vampires, je vous l'ai dit. Elles nous vampirisent, énergie, temps, santé, nous monopolisent 24 heures sur 24, jouant avec notre empathie et tout le reste.

Elles utilisent notre manque de confiance en nous et notre besoin irrationnel d'amour et de reconnaissance.

Ce sont en apparence des personnes adorables, prévenantes, attentionnées, souriantes, serviables, à l'écoute. Bref, de véritables princes charmants ou femmes parfaites... de prime abord.

Elles ont un certain charisme, disent ce que vous avez envie d'entendre, parlent de leurs expériences malheureuses pour toucher votre hypersensibilité et vous attendrir.

Le piège se met en place.

Vous vous apitoyez sur leur sort, avez de la compassion, votre syndrome du Saint-Bernard est en pleine action...

Vous tombez sous le charme et voulez sauver cette âme en peine.

L'étau se resserre.

Elles vous flattent, vous disent que vous êtes merveilleux, que vous avez beaucoup de qualités, que vous êtes un être exceptionnel.

Elles touchent votre manque de confiance en vous, votre besoin d'amour et de reconnaissance.

Tout va très vite.

Elles ne vous laissent pas le temps de réagir, de réfléchir, telle l'araignée qui tisse sa toile, elles vous prennent dans leur filet, sans que vous n'ayez le temps de comprendre ce qui vous arrive.

En peu de temps, vous vous retrouvez en couple, ou dans une relation amicale symbiotique.

Vous avez l'impression d'avoir rencontré l'âme sœur.

Puis, ces personnes deviennent exclusives et commencent à faire le vide autour de vous en vous faisant croire que votre entourage, votre famille, vos amis ne vous apprécient pas à votre juste valeur, qu'ils abusent de vous, qu'ils ne vous aiment pas comme vous le méritez.

Le nettoyage de cerveau a commencé !

Une véritable lobotomisation se met en place, de façon

insidieuse, fourbe, le serpent vous enserre et ne vous lâchera pas.

Vous ne vous rendez compte de rien, vous êtes complètement sous le charme et votre émotionnel fonctionne à trois mille pour cent.

Vous vivez une relation passionnelle, fusionnelle, exclusive, en totale osmose.

Vous êtes prêt pour la deuxième phase.

La destruction... votre destruction.

Le poison coule dans vos veines, vous êtes complètement anesthésié et n'arrivez plus à aligner une idée devant l'autre. Vous êtes sous son emprise.

Votre univers a bien changé...

Les personnes proches de vous ne sont plus là, ou très peu.

Vous êtes isolé, mais cela ne vous dérange pas : lui ou elle est là.

Rien ne compte plus que cette personne.

Vous êtes en totale dépendance affective...

Commence alors le jeu de l'ascenseur émotionnel.

Entre réflexions dévalorisantes et petites attentions, situations humiliantes et petites gentillesses, un mot qui vous blesse au plus profond de votre âme et un autre rempli d'amour.

Vous êtes complètement déstabilisé, perturbé, le prince charmant ou la femme parfaite se transforme en un être tyrannique, totalitariste, méchant, pervers, mais vous

êtes incapable de réagir, de rompre cette relation destructrice.

Cela peut paraître complètement aberrant... et ça l'est ! Un être normalement constitué ne se laisserait pas détruire sans broncher.

Mais vous n'êtes pas un être normalement constitué.

Vous êtes un être hyperémotif, un hypersensible, un hyperempathe.

Et c'est bien avec ça que la personne toxique compte et joue.

Cette personne utilise votre personnalité atypique pour la retourner contre vous et s'en nourrir de surcroît.

Elle utilise également votre hyperactivité pour vous tuer à la tâche.

Elle ne vous laisse pas une minute de répit et vous détruit à petit feu.

Elle vous sollicite physiquement et psychologique non-stop, ne vous laissant aucun répit.

Votre cerveau cogite de jour comme de nuit autour de cette personne.

Elle accapare vos pensées, votre temps, votre énergie, votre santé. Tout, absolument tout, y passe.

En société, c'est un être fantastique, à qui on donnerait le bon Dieu sans confession.

Mari ou femme aimant, papa ou maman parfait(e), ami(e) dévoué(e).

C'est un être tellement fantastique, attentionné, prévenant, aimant, aimable, souriant, serviable, tout le monde l'adore.

Mais dès que la porte de la maison se referme, qu'il n'y a plus aucun témoin, cet être d'exception se transforme en véritable monstre.

D'une violence psychologique incroyable.

Un prédateur redoutable.

Le pire, c'est que si quelqu'un s'essaie à vous ouvrir les yeux sur la véritable nature de cet individu (parce qu'il y a quelques personnes qui les voient arriver de loin et les détectent immédiatement, sans se laisser avoir par leur manège de séduction et de manipulation), vous vous transformez un véritable fauve pour défendre votre bourreau. Un vrai symptôme de Stockholm !

La relation est d'une perversion incommensurable.

Si vous avez la chance de vous réveiller, vous tentez de fuir.

Mais cette personne ne vous laissera jamais tranquille.

Une personne toxique ne lâche jamais l'affaire, même si elle est avec une autre proie.

Elle fera toujours partie de votre vie, d'une manière ou d'une autre.

Soit par le biais de vos enfants communs, soit par la situation financière, soit par des connaissances communes.

Vous entendrez toujours parler d'elle.

Elle essaiera toujours de garder un lien, de vous maintenir en relation directe ou indirecte, de faire partie de votre vie.

Votre survie dépend de vous !

Si votre situation ne vous permet pas de couper tout contact avec cette personne, faites un travail de « désintoxication ».

Vous êtes en totale dépendance affective et votre seule issue de secours est de sortir de cette dépendance.

Vous laisser anéantir par cette personne, vous sacrifier pour elle ne fera pas qu'elle vous aimera.

Vous avez besoin de vous et de vous seul.

Vous seul êtes capable de vous apporter ce dont vous avez besoin.

Amour, respect, confiance en soi, conscience de votre valeur.

Vous avez des atouts inestimables, que cette personne toxique utilise comme si c'étaient des défauts.

    Votre empathie, votre hypersensibilité, votre hyperémotivité, votre hyperactivité sont de véritables atouts, si vous les utilisez à bon escient.

Si vous arrivez à les canaliser.

Là encore, l'aide d'un professionnel sera certainement plus que nécessaire.

Vous devez apprendre à vous connaître, à vous aimer, à avoir confiance en vous, à avoir conscience de votre valeur, apprendre à utiliser tout ce potentiel de façon « intelligente ».

Apprendre à ne plus vivre par procuration, mais à vivre votre vie en fonction de vous, de vos désirs profonds, de vos besoins.

Vous allez vous rendre compte que non seulement vous avez des toxiques dans votre entourage, mais aussi des personnes pas forcément toxiques, qui pourtant profitent de vous, des personnes à qui vous avez juste donné de mauvaises habitudes.

Des personnes qui ont l'habitude que vous soyez toujours là pour elles, de jour comme de nuit.

Des personnes qui peuvent vous aimer sincèrement, mais qui ne se rendent pas compte que vous sacrifiez votre vie pour elles.

C'est le moment, là aussi, de dire « STOP ! »

Vous devez leur expliquer que vous ne pouvez plus. Que votre état de santé nécessite que vous vous recentriez sur vous, que vous preniez soin de vous, que vous vous reposiez. Leur faire comprendre et surtout accepter que vous ne pourrez plus rendre service et être disponible comme avant, mais qu'en plus, c'est vous qui avez besoin d'aide maintenant.

Si vous exposez les faits, clairement et simplement, si vous n'avez pas honte de cette maladie, ni ne culpabilisez parce que vous êtes malade, alors vous verrez que les personnes qui vous aiment vraiment et sincèrement comprendront et vous soutiendront.

Qu'elles seront prêtes à être là pour vous, comme vous l'avez été pour elles.

Les autres s'éloigneront d'elles-mêmes.

Et c'est très bien !

C'est que leur affection ou leur amour n'étaient pas sincères.

Cette maladie va vous permettre de faire un grand ménage autour de vous.

Ne le vivez pas comme un isolement.

Vivez-le comme un bien nécessaire à votre mieux-être.

Mieux vaut être peu entouré, mais bien, que très entouré de personnes fausses.

La quantité de personnes qui vous entourent ne fait pas votre valeur.

La qualité si !

Soyez bien entouré, de personnes qui vous aiment sincèrement et qui ne vous utilisent pas.

Les personnes qui vous aiment sincèrement doivent vous permettre d'être vous-même, car elles vous aiment pour ce que vous êtes, pour qui vous êtes.

Avec elles, vous pouvez être vous !

Si ce n'est pas le cas, c'est que cette relation est faussée, qu'elle ne vous permet pas de vous de vous épanouir, qu'elle n'est pas équilibrée et équilibrante.

Toute relation doit être un plus dans votre vie, et non une source de souffrance.

Cette maladie, certes douloureuse, invalidante et exténuante, peut vous permettre de faire le point avec votre entourage et de l'assainir.

Encore une fois, voyez-la comme une opportunité de grands changements positifs dans votre vie et non comme une fatalité, un fardeau, la fin de tout.

Je ne dis pas que tout va aller mieux d'un seul coup,

comme par enchantement, que la rémission arrivera d'un coup de baguette magique. Bien sûr que non, mais en vous adaptant et en vous réalisant, vous trouverez un équilibre.

Vous devez vous recentrer sur vous.

C'est votre salut.

Si vous persistez à vouloir vivre « comme avant », vous courez à la catastrophe.

La fibromyalgie sera plus forte que vous et vous terrassera.

Si vous insistez dans votre système de fonctionnement et dans votre manière de vivre, vous continuerez à maltraiter votre corps et votre tête, qui n'auront pas d'autre choix que d'augmenter les douleurs, les symptômes et la fatigue.

Vouloir à tout prix garder la même ligne de conduite, c'est courir à sa perte.

À chaque instant de notre vie, nous pouvons redistribuer les cartes.

Rien n'est immuable.

Mais il n'y a qu'une seule et unique personne qui puisse vous aider : c'est vous et vous seul !



# Chapitre 9

## La culpabilité et la honte

Nombreux sont les fibromyalgiques qui culpabilisent et ont honte de leur état.

Et c'est cette attitude qui fait que l'entourage, les collègues de travail, le corps médical considèrent le fibromyalgique comme un pestiféré, un fainéant, un hypochondriaque, un dépressif en puissance.

Notre attitude, bien plus que nous le pensons, détermine l'attitude des autres envers nous.

Si, nous-mêmes, nous nous considérons comme des fainéants, des personnes inutiles, une charge pour les autres et avons honte de ce que nous sommes, alors nous transmettons ce message aux autres.

Notre corps transpire ce message.

Nous dégageons un message négatif de nous-mêmes.

Or, le fibromyalgique, être hyperactif, ne supporte pas l'état dans lequel la fibromyalgie l'a plongé.

Il se vit comme un légume, un être inutile, une charge pour son entourage, non productif pour la société...

Comme il se trompe !

Certes, il n'est plus ce qu'il était.

Une tornade, infatigable, mille volts d'énergie...

Mais était-il vraiment efficace ?

Était-il réellement heureux ?

Sa vie avait-elle vraiment un sens... profond ?

Être partout à la fois, sur tous les fronts, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, faisait-il de lui un être « productif » ?

Si nous faisons le point, avec beaucoup de recul et de sincérité, nous nous rendons compte que cette hyperactivité nous faisait « brasser beaucoup d'air ».

Certes, nous étions toujours en mouvement, certes nous étions capables « d'abattre des montagnes », nous avions de « l'énergie à revendre », mais étions-nous à chaque fois totalement efficaces ?

En prenant du recul, nous réalisons que nous « partions dans tous les sens », que faute de pouvoir canaliser notre énergie et nous en servir à bon escient, nous plongeions tête baissée dans un flot d'activités.

Toujours en mouvement, incapables de nous arrêter, ne prenant jamais une minute pour profiter du temps présent, notre phrase fétiche était : « attends deux minutes, je n'ai pas le temps... » ou encore : « trente secondes, je suis occupée ! ».

À cela, nous pouvons ajouter notre côté « maniaque », voir un peu (beaucoup ?) psychorigide.

Tout doit être parfait, tout doit être fait selon notre manière de faire, tout doit être fait dans la seconde, ce qui ne laissait pas le temps ni la possibilité aux autres de nous donner un coup de main.

Nous ne les laissions pas nous aider.

Sans nous en rendre compte, nous imposions notre rythme, notre façon de faire aux autres.

Un peu dictatoriale, comme attitude...

Courir, toujours et encore, du matin au soir, dans tous les sens, en râlant bien souvent, car cela n'avancait pas comme on le voulait, parce qu'il y avait toujours quelqu'un ou quelque chose pour nous freiner.

Le soir arrivait, et nous n'étions pas satisfaits, car nous n'avions pas fait le quart de ce que nous avions prévu !

Nous nous imposions un planning et une cadence infernaux.

Nous étions toujours en mouvement, certes, mais combien d'allers-retours inutiles avons-nous faits dans une journée ?

Combien de fois avons-nous fait et refait le même geste ?

Combien de fois avons-nous perdu du temps, car nous commençons quelque chose et nous nous rendons compte que nous avons mal calculé notre coup et avons été obligés de tout refaire ?

Combien de fois sommes-nous partis tête baissée, sans réfléchir, sans prendre le temps de nous poser deux minutes et peser le pour et le contre, sans prendre le temps de nous organiser réellement ?

Combien de coups a-t-il fallu rattraper, car nous n'avions pas pris le temps de penser avant d'agir ?

Puis, la fibromyalgie a surgi dans notre vie, nous clouant sur place.

Nous empêchant de courir à droite et à gauche, nous immobilisant...

Cette « saloperie » de maladie nous rendait inutiles, des bons à rien, des charges pour notre entourage.

Nous n'étions plus que l'ombre de nous-mêmes.

Souffrant terriblement, incapables de bouger ne serait-ce que le petit doigt.

Notre cerveau marchait également au ralenti pour certaines choses, dans une sorte de brouillard opaque, mais nos idées, elles, continuaient d'inonder nos pensées.

Cogiter du matin au soir, du soir au matin, comme avant (la maladie), mais être incapables de mettre ce flot d'idées à exécution.

Vivre au ralenti... voilà ce dont nous avons l'impression. Vivre au ralenti.

Nous nous en voulions d'être ce que nous étions, des zombies, des êtres inutiles et incapables de faire le dixième de ce que nous faisons avant.

Pas si sûr...

Certes, nous ne pouvons plus courir à deux cents à l'heure du matin au soir.

Certes, nous devons réfléchir à ce que nous allons faire et comment nous allons le faire.

Certes, nous devons nous organiser et ne pas surcharger notre agenda.

Certes, nous devons faire des pauses de temps à autre pour recharger nos batteries.

Certes, nous devons prendre le temps de vivre et ne pas céder au stress qui empire notre état.

Certes, nous ne sommes pas fiables, car une crise de fibro peut nous clouer au lit et chambouler tous nos plans, à la dernière minute.

Comment réagissons-nous face à cette situation de changement de notre état ?

Comment nous voyons-nous ?

Comment nous considérons-nous ?

Quelle attitude adoptons-nous envers nous-mêmes ?

Nous nous en voulons.

Nous avons honte de nous.

Nous culpabilisons d'être ce que nous sommes devenus.

Si nous avons une image négative de nous-mêmes, nous adoptons obligatoirement une attitude négative et renvoyons donc une image négative de nous aux autres.

Nos attitudes, nos propos, reflètent ce que nous pensons de nous.

Nous avons honte de cette maladie.

Nous culpabilisons d'être malades.

Nous culpabilisons encore et encore...

Nous voulons cacher cette maladie honteuse.

Coûte que coûte : nous la vivons comme la peste.

Cette culpabilité, cette honte, nous ronge, nous détruit de l'intérieur, bien plus que la maladie en elle-même.

Nous la refusons tellement, nous la combattons tellement, nous la haïssons tellement, que nous nous enfer-

mons sur nous-mêmes et repoussons les autres.  
Insidieusement, cette culpabilité, cette honte, s'installe  
au plus profond de nous et nous enferme avec la maladie.  
Nous voulons redevenir ce que nous étions.  
Nous n'acceptons pas ce changement d'état...  
Ce qui est tout à fait humain !  
Comment accepter la douleur, perpétuelle, sans aucun  
répit ?  
Comment accepter la fatigue, extrême ?  
Comment accepter cette maladie, non reconnue de sur-  
croît, qui nous consume à petit feu ?  
Comment accepter de vivre en fonction de cette mala-  
die ?  
Alors, en réponse à tout cela, nous rageons et culpabili-  
sons encore plus... Nous portons cette maladie honteuse  
comme un fardeau.  
Nous la considérons comme notre sacerdoce.  
Même notre posture, le dos voûté, les épaules tombantes,  
la tête basse, comme si nous portions toute la misère du  
monde, transmet une image négative et fausse de ce que  
nous sommes.

Oui, nous sommes malades !

Oui, nous ne sommes plus ce que nous étions !

Oui, nous souffrons et sommes fatigués !

Mais...

Non, ce n'est pas une maladie honteuse !

Non, nous ne devons pas la cacher !

Non, nous ne devons pas culpabiliser d'être malades !

Non, effectivement, nous ne sommes plus ce que nous étions !

Et nous ne le serons certainement...  
... jamais plus...

Jamais !



## Chapitre 10

### Poser le diagnostic, véritable parcours du combattant

La pilule est dure à avaler : entre honte et culpabilité, colère et rage, sentiment d'injustice et d'impuissance face à cette maladie, nous nous débattons dans notre nouvel univers de malade.

Sauf que !

Pour bon nombre de médecins, ce n'est pas une maladie, c'est juste le fruit de notre imagination !

Nous sommes des dépressifs en puissance.

Le parcours du combattant peut commencer...

Il faut déjà poser le diagnostic et cette « simple » étape n'est pas une mince affaire.

Après avoir passé une batterie d'examens sanguins, de tests en tout genre, radio, scanner, IRM, échographie, etc., tout est normal.

Rien n'a pu être décelé.

Vous êtes épuisé, meurtri par la douleur, avec des symptômes qui n'en finissent pas, mais, tout est normal, rien à signaler !

On vous prescrit quand même des antidouleurs, des antidépresseurs, des ci, des ça... bref, un traitement de cheval, qui vous assomme, vous met en état semi-coma-

teux, dans un brouillard londonien, mais qui n'agit pas sur la douleur, ni sur les symptômes.

À la limite, vous dormez un peu plus, mais pas forcément mieux.

On vous envoie chez le psy, au centre antidouleur, au cabinet du spécialiste de ci, de celui de ça...

Dans certains cas, quand vous avez vraiment de la chance, on vous parle de fibromyalgie, on vous fait passer le test de Yunus (les 18 points caractéristiques de la fibromyalgie), et l'on vous pose enfin le diagnostic, le mot est lâché : FIBROMYALGIE !

Vous savez enfin ce que vous avez... !

Non, vous n'êtes pas fou !

Non, vous ne simulez pas, pas plus que vous n'êtes hypocondriaque ou fainéant, ou je ne sais quel autre petit sobriquet que l'on vous a accroché comme étiquette depuis tout ce temps.

Si vous continuez à avoir de la chance, on vous proposera des thérapies qui soulageront votre quotidien. Séances de kiné, de psy, hydrothérapie, cures, etc.

Vous serez suivi et les divers thérapeutes vous accompagneront dans votre parcours de fibromyalgique.

Éventuellement, vous déposerez un dossier d'invalidité à la MDPH qui reconnaîtra (enfin !) votre état et vous déposerez un dossier auprès du médecin de la CPAM qui reconnaîtra également votre incapacité.

Vous aurez alors la possibilité soit d'aménager votre

poste de travail et votre temps de travail, soit de ne plus travailler.

On pourra même vous fournir une carte d'invalidité et une aide ménagère.

Ça, c'est quand tout se passe vraiment très très bien et que vous avez vraiment beaucoup de chance.

Car la réalité de la majorité des fibromyalgiques est tout autre...

Dans la majeure partie des cas, faire diagnostiquer la fibromyalgie est déjà un vrai parcours du combattant.

Vous allez voir votre médecin traitant et lui exposez votre « cas » : les douleurs, la fatigue, les symptômes...

Il reste perplexe, vous prescrit la fameuse batterie de tests.

Vous retournez le voir, toujours dans le même état, pour les résultats, et ? Tout est normal, rien à signaler, vous faites une dépression et il vous envoie chez le psy. Et vous êtes reparti dans le cycle infernal des visites...

Vous faites donc quelques séances chez le psy, qui vous prescrit des antidépresseurs, et vous explique que tout est dans votre tête.

Vous êtes assommé par les antidépresseurs, mais votre état ne change pas, voire empire.

Vous prenez un abonnement aux urgences, car vous vous y rendez tellement souvent pour des symptômes de tendinites, crises cardiaques, gastro aiguë, malaises inexplicables, etc. Mais vous n'avez jamais rien, tout est normal.

Vous retournez voir votre médecin (qui commence à perdre patience), qui vous prescrit une liste d'antidouleurs et autres médicaments, en plus de vos antidépresseurs bien sûr, qui vous envoie direct en état semi-comateux, sans toutefois vous soulager.

Vous avez l'impression d'être responsable du « trou de la sécu » à vous seul !

Vous êtes complètement perdu, tordu de douleurs, la liste des symptômes s'allonge et la fatigue devient de plus en plus ingérable.

Vous doutez de vous...

Mais votre état n'est quand même pas normal, et vous faites des recherches (merci internet) sur vos symptômes... Fibromyalgie... ?

Ou encore, vous en parlez autour de vous, et l'on vous dit qu'une sœur, une mère, un ami ont les mêmes symptômes, et qu'il s'agirait bien de la fibromyalgie.

La fibromyalgie ? Qu'est-ce que c'est que cette bête... ?

Vous reprenez rendez-vous chez votre médecin (vous ne comptez même plus la « combienième » fois c'est !), qui là vous envoie quasiment paître. Cette fois, vous lui parlez de la fibromyalgie.

Houlà ! Mais quel mot avez-vous osé prononcer !

« La fibromyalgie ? Mais ma pauvre dame, cela n'existe pas ! C'est une maladie imaginaire, c'est dans la tête que cela se passe. Continuez vos séances chez votre psy, prenez bien vos médicaments et ça ira mieux, vous verrez... ! »

Vous ressortez de chez votre médecin « fibrosceptique », dubitatif.

Vous en parlez à votre psy, qui vous prononce le même discours.

La fibro n'existe pas, c'est une maladie imaginaire, vous faites une dépression, un point c'est tout ! Prenez votre traitement sans broncher, suivez vos séances et tout ira mieux. Puisqu'on vous le dit !

Mouais...

En attendant, c'est peut-être dans la tête, mais vous souffrez de plus en plus, vous êtes épuisé, la liste des symptômes continue de s'allonger et cela devient de plus en plus ingérable au quotidien.

Vous êtes de moins en moins patient, vous ne supportez plus personne, vous vous enfermez dans votre coquille, vous êtes dans un brouillard continu. Vous n'alignez plus une idée devant l'autre, vous n'arrivez plus à vous concentrer, vous avez de plus en plus de pertes de mémoire.

Vous vous cognez dans tout à longueur de journée, vous trébuchez sans arrêt, faites d'innombrables chutes dans la journée. Vous vous étouffez quasiment à chaque fois que vous buvez, vous arrivez même à vous étouffer en avalant votre salive, vous vous mordez la langue je ne sais combien de fois.

Vos yeux se mettent à vous brûler tout d'un coup sans raison et cela vous fait pleurer, vous avez de plus en plus d'acouphènes et vos oreilles crépitent quand vous ava-

lez votre salive ; le canal auditif vous démange constamment.

Vous avez l'impression d'être en état d'apesanteur, vous avez des petits points blancs devant les yeux, vos paupières sautent, vous faites des malaises. Vous alternez entre constipation et diarrhées aiguës, entre hypotension et hypertension, vous faites des chutes glycémiques.

Vous passez de plus en plus de nuits blanches, avez de plus en plus de mal à vous endormir, ou au contraire, tombez comme une pierre, mais juste pour quelques heures. Vous vous réveillez encore plus fatigué que quand vous vous êtes couché.

Vous avez l'impression que votre corps est passé sous un rouleau compresseur, votre colonne vous fait terriblement souffrir et vous avez la sensation qu'un pouls violent la traverse de bas en haut en vous coupant la respiration sous l'effet de la douleur. Vous ressentez comme si des veines dans votre cerveau se pinçaient tel un AVC, vous êtes couvert de bleus sur tout le corps, et ainsi de suite...

Alors, c'est dans la tête, je veux bien ! Je suis dépressif, OK !

Mais tous ces symptômes ne sont pas le fruit de mon imagination !

Vous êtes de plus en plus convaincu que vous êtes fibromyalgique.

Vous changez de médecin (1, 2, 3... fois), qui reprend votre dossier jusqu'à rencontrer celui qui vous pose le diagnostic : Fibromyalgie.

Et là :

« Il n'y a rien à faire, cela ne se soigne pas » !

Il vous envoie éventuellement au centre antidouleur, vous serez pris en charge par un kiné, on vous prescrira des médicaments plus ou moins efficaces (plutôt moins que plus...), on vous conseillera de suivre une thérapie pour vous aider à accepter la maladie (vous changez de psy, bien sûr !) et cætera, et cætera.

Et voilà ! Retour à la même case.

Débrouillez-vous avec ça...

Vous perdrez certainement votre travail au vu de vos incalculables absences et de votre état végétatif...

Vous vous battrez pour faire reconnaître votre maladie.

Auprès des prud'hommes, de la CPAM, de la MDPH...

La majeure partie du temps, en vain : vous ne serez jamais reconnu.

Dans le meilleur des cas, on vous reconnaîtra dépressif.

Alors que vous ne l'êtes pas. Vous êtes « juste » fibromyalgique.

Vous pouvez éventuellement avoir un passage de dépression réactionnelle, mais qui ne le serait pas en vivant avec de telles douleurs, une telle fatigue et autant de symptômes ?



# Chapitre 11

## La fibromyalgie n'est pas une fatalité

Après des années de doutes, d'examens en tout genre, de recherches sur la fameuse question : « Mais qu'est-ce qui m'arrive ? Qu'est-ce que j'ai... ? »,

Le diagnostic est enfin posé : Fibromyalgie...

Entre soulagement et crainte, les émotions face à ce verdict sont assez confuses et mitigées.

OK, j'ai bien quelque chose... mais maintenant ? Je fais quoi... ?

Aucun traitement pour soulager, aucun traitement pour guérir ; à la limite, des alternatives pour me soutenir sur le moment, telles que la kiné, une cure éventuellement. Mais tout cela à un coût et je ne peux pas y faire face.

Il est vrai que la fibromyalgie nous tombe dessus comme un cheveu sur la soupe.

Soulagée certes de ne pas avoir une maladie mortelle, mais soucieuse quant au futur qui s'obscurcit considérablement.

Je ne serai plus jamais celle (ou celui) que j'étais, c'est maintenant une certitude, un fait.

Je ne pourrais plus assumer une carrière professionnelle normalement et je vais avoir du mal à gérer le quotidien.

Si l'on pense avec le « ce que j'étais avant », il est certain que notre avenir est sombre.

Néanmoins cette maladie a une cause et son déclenchement n'est pas anodin.

Il ne faut plus penser « comme avant », mais avec la fibromyalgie.

Vous en êtes arrivé là, à cause de votre système de fonctionnement, à cause de votre rythme de vie, à cause de votre état d'esprit et de votre incapacité à vous gérer.

La fibromyalgie n'est que le résultat d'années à vous malmener.

Vous avez exagéré, vous en payez le prix !

Je sais que je suis directe et qu'il est difficile d'accepter sa part de responsabilité dans le déclenchement de cette foutue maladie.

Mais si vous n'acceptez pas votre part de responsabilité, vous ne vous en sortirez jamais !

Vous allez vous apitoyer sur votre sort, en vouloir à la terre entière, lutter de toutes vos forces contre la maladie, essayer désespérément d'être ce que vous n'êtes plus, vous allez vous accrocher à votre ancienne vie, vous allez dépenser une énergie folle... en vain !

Il va falloir faire le deuil de ce que vous étiez.

Il va falloir accepter celui ou celle que vous êtes devenu, ce que vous êtes maintenant et pour longtemps.

Vous savez ce que vous avez.

Maintenant, il va vous falloir comprendre pourquoi vous en êtes arrivé là et changer votre système de fonctionnement.

Je vous l'accorde, ce n'est pas une mince affaire.

Mais ne voyez pas cette maladie comme une ennemie, comme un fardeau.

Voyez-la comme une chance qui s'offre à vous de changer de vie.

Elle est l'opportunité de changer tout ce qui n'allait pas et de faire place nette pour une nouvelle vie, plus harmonieuse, plus en accord avec votre moi profond.

Un grand nettoyage va être nécessaire, une grande remise en question. Un travail profond sur vous-même s'offre à vous.

Profitez-en !

Vous avez passé la majeure partie de votre vie à aider les autres, maintenant il est grand temps de vous aider vous-même.

Vos douleurs, votre fatigue, tous ces symptômes plus empoisonnants les uns que les autres sont, certes, très difficiles à vivre au quotidien, mais...

En me lisant, vous vous direz certainement : « Mais elle est folle, celle-là ! Souffrir autant est une chance ? N'importe quoi ! »

Je vous le concède, à première vue, la fibro est une (très) grosse tuile qui nous tombe dessus.

Cependant, en changeant notre système de fonctionnement et nos « mauvaises » habitudes de vie et alimentaires, nous pouvons, à défaut d'avoir une rémission totale, espérer avoir une nette amélioration.

Moins de douleurs, moins de fatigue, moins de symptômes, moins de stress.

Tout d'abord, il faut vraiment prendre conscience que, si nous en sommes là, c'est par excès.

Nous avons trop tiré sur la corde, physiquement, mais surtout psychologiquement.

Nous avons une très mauvaise estime de nous-mêmes.

Nous n'avons aucune confiance en nous, nous nous dévalorisons, nous ne nous aimons pas.

Nous ne savons pas dire non.

Même si nous avons un fort caractère et beaucoup de répartie, nous laissons les autres nous utiliser comme « paillason ».

Tout cela doit changer !

La fibromyalgie ne s'est pas déclarée comme par enchantement...

Nous n'avons pas été capables de nous protéger, notre tête et notre corps l'ont fait pour nous.

Nous devons faire connaissance avec nous-mêmes, apprendre à nous aimer, à nous respecter. Nous devons avoir conscience de notre valeur, avoir de l'estime pour nous-mêmes.

En cela, une psychothérapie est très importante.

Une aide extérieure qui, avec le temps et beaucoup de travail, va nous permettre de devenir ce que nous sommes réellement.

Des êtres de valeur, emplis d'amour, de sensibilité, avec un émotionnel que nous devons exploiter au lieu de nous faire exploiter.

Une empathie qui doit nous servir à vivre pleinement les instants présents et nous permettre de vivre de belles

choses avec les bonnes personnes, au lieu de nous faire vampiriser par des personnes toxiques.

Passer du temps avec les gens que nous aimons et qui nous aiment pour ce que nous sommes, au lieu de passer du temps pour les gens qui ne nous aiment pas forcément pour ce que nous sommes.

Certes, la fibromyalgie n'est pas mortelle.

Nous n'avons pas d'échéance.

Notre temps est néanmoins précieux...

Jusqu'à présent, nous avons vécu en surstress, à courir à droite et à gauche, sans jamais nous arrêter une minute.

Donnant de notre temps, de notre énergie, de notre personne... pour quels résultats ?

Nous sommes passés à côté des choses essentielles.

Nous n'avons pas su apprécier les moments importants et moins importants, nous avons vécu pour les autres et non avec les autres.

Cette maladie est La chance qui nous est offerte pour changer tout cela !

Se poser.

Respirer.

Prendre le temps de vivre.

Apprécier chaque instant de notre vie.

Faire ce qui nous plaît réellement.

Penser à nous et prendre soin de nous.

Faire le tri autour de nous, laisser partir ceux qui nous sont néfastes et passer du temps avec les gens qui nous aiment sincèrement.

Nous reprendre en main, faire des thérapies pour nous aider à nous aimer.

Faire réellement connaissance avec nous-mêmes.

Mettre en place une bonne hygiène de vie, sans stress.

Tout cela peut être possible grâce à la fibromyalgie.

Sans elle, nous n'aurions jamais pu nous remettre en question.

Nous serions passés à côté d'une vie meilleure qui nous tend les bras, à courir encore et encore.

Courir après le temps, courir après les mauvaises personnes, courir, courir, courir...

Ne voyez pas la fibromyalgie comme votre ennemie.

Oui, elle est douloureuse et épuisante, mais en vous remettant en question et en changeant, elle peut se faire plus douce, plus discrète.

Elle sera également un baromètre qui vous rappellera à l'ordre quand vous recommencerez à exagérer, à trop tirer sur la corde.

## Chapitre 12

### Hygiène de vie, équilibre alimentaire

Il n'existe pas de traitement pour soigner la fibromyalgie et peu d'entre nous trouvent un traitement qui les soulage.

Mais on peut, avec un petit changement d'habitudes, s'apporter un peu de confort au quotidien.

Il est important de ne plus lutter contre cette maladie.

Vous n'aurez pas gain de cause face à elle !

Vous allez dépenser beaucoup d'énergie. Cette énergie, vous en avez pourtant besoin ; vous allez devenir irascible et invivable, ce qui va provoquer l'éloignement de votre entourage ; vous allez augmenter le stress et donc les douleurs, la fatigue et les symptômes.

Un soutien psychologique est souvent le bienvenu pour vous aider à vivre avec la fibromyalgie et trouver un équilibre.

Vous pouvez également mettre en place une nouvelle façon de vivre, bien souvent plus agréable que celle de votre « ancienne » vie, malgré les douleurs et la fatigue. Prendre la vie du bon côté et relativiser.

Vous avez la fibro, OK !

Mais vous n'êtes pas atteint d'une maladie mortelle.

Vous n'avez pas d'échéance, vos jours ne sont pas comptés !  
C'est déjà une bonne nouvelle, vous ne trouvez pas ?  
Ne pas lutter ne veut pas dire vous laisser envahir sans rien faire.

Accepter que vous êtes malade ne veut pas dire vous apitoyer sur votre sort.

Vous n'êtes plus celui ou celle que vous étiez, votre vie ne sera plus la même, certes, mais vous pouvez vous adapter et tirer profit de la situation.

Revoir ce qui n'allait pas dans votre ancienne vie et y remédier.

Pour votre bien, pour vivre mieux, pour moins souffrir.  
Prendre le temps.

C'est une chose que nous ne savions pas faire.

Apprécier chaque instant que la vie nous offre.

Passer du temps de qualité avec notre entourage.

Les jours où la fibro nous immobilise, rien ne nous empêche de regarder un film ou un dessin animé avec les enfants.

Ou jouer à un jeu de société, faire les devoirs avec eux, lire, bref, avoir une occupation « calme » avec eux.

Non seulement vous ferez des heureux en passant du temps avec eux, mais en plus vous allez occuper votre esprit et moins vous focaliser sur la douleur.

Le ménage...

Au lieu de tout prendre en charge tout(e) seul(e), apprenez à déléguer un peu !

Ou faites-le à plusieurs, c'est bien plus agréable de faire les choses ensemble.

Accordez-vous des temps de pause.

Faites faire aux autres les choses qui vous demandent beaucoup d'énergie et qui vous font souffrir, telles que le repassage, passer l'aspirateur...

Faites ce que vous êtes capable de faire, sans que cela vous provoque fatigue et douleur insupportable.

Expliquez à votre entourage que, jusqu'à maintenant, vous gériez seul(e), mais que vous ne pouvez plus et que c'est vous maintenant qui avez besoin d'eux.

Ne culpabilisez pas et n'ayez pas honte d'avoir besoin d'aide.

C'est humain !

Et vous êtes un être humain... vous n'êtes pas un super-héros !

Ne soyez pas non plus exigeant envers vous-même et les autres.

Il y a un peu de poussière ? Personne pour vous aider et vous n'avez pas la force de le faire aujourd'hui ?

Qu'à cela ne tienne !

Vous le ferez demain, ou après-demain... ! Quand vous serez en état de le faire.

Un peu de poussière n'a jamais tué personne !

Et si la poussière ne convient pas aux gens qui viennent vous voir, ils n'ont qu'à le faire !

Les gens ne vous aiment pas pour la tenue impeccable de votre intérieur, mais pour ce que vous êtes. Ceux qui ont la critique facile vous critiqueront de toute façon, quoi que vous fassiez ou pas.

**P**assez du temps pour vous.

Vous avez le droit de prendre du temps pour vous, rien que pour vous.

Vous avez le droit de vous faire plaisir, de vous dorloter, de prendre soin de vous.

C'est même primordial !

Prendre soin de soi ne veut pas forcément dire aller chez le coiffeur, l'esthéticienne, même si cela en fait partie.

Prendre soin de soi, c'est faire des choses qui nous font du bien.

**M**archez.

Je ne vous dis pas de faire des randonnées de dix kilomètres tous les jours...

Mais faites les petits trajets à pied au lieu de prendre la voiture ou les transports en commun.

Aller chercher le pain à pied, accompagner les enfants à l'école, vous rendre à un rendez-vous pas loin de chez vous, ou tout simplement une petite balade d'agrément...

Les douleurs auraient tendance à nous inciter à ne plus marcher, or la marche est bénéfique.

Elle l'est pour les personnes en pleine forme, mais elle l'est d'autant plus pour nous, fibromyalgiques.

Elle va nous permettre de ne pas perdre de masse musculaire, assouplir nos articulations, réguler notre tension et notre rythme cardiaque, et surtout, favoriser la sécrétion de sérotonine. Ce neurotransmetteur qui nous fait cruellement défaut nous provoque le syndrome du côlon irritable, les pertes de mémoire, le manque de concentration, l'état dépressif, le sommeil non réparateur, le stress.

Plus nous sécréterons de sérotonine, moins ces symptômes seront présents, mais surtout, moins nous serons stressés !

Et quand on sait que le stress est l'élément principal qui provoque et amplifie la fibromyalgie...

Ce n'est pas rien, non ?

Imaginez qu'en marchant, simplement en marchant, vous pouviez atténuer, voire faire disparaître certains de ces symptômes qui nous empoisonnent l'existence !

Nagez.

La piscine est également une source de bienfaits insoupçonnable !

Non seulement elle va vous détendre, elle va atténuer voire faire disparaître les douleurs pendant quelques heures, mais elle va aussi faire remonter votre taux de sérotonine quasiment à la normale, tout en douceur.

Là encore, je ne vous dis pas de faire vingt tours de bassin en crawl, ou nage papillon, mais juste de barboter tranquillement et faire quelques petits exercices dans l'eau.

Nager à votre rythme, sans forcer, tout cela va vous procurer beaucoup de bien-être et vous apporter un confort dans votre quotidien.

Et si, en plus, la piscine ou le centre de remise en forme met à votre disposition un jacuzzi, alors n'hésitez pas ! Utilisez-le.

Le jacuzzi va vous faire un bien fou, vous détendre, vous relaxer, masser les zones douloureuses...

### Les loisirs.

Il est important que vous occupiez votre esprit.

Plus vous avez l'esprit occupé, moins vous cogitez, moins vous vous focalisez sur les douleurs, alors n'hésitez pas à aller au cinéma, voir une expo, une pièce de théâtre, aller à la médiathèque...

Faites des choses qui vous plaisent et que vous vous sentez capable de faire.

Si le cinéma vous indispose, car trop bruyant ou que vous avez du mal à rester deux heures devant l'écran, trouvez autre chose, mais faites quelque chose.

Ne vous inscrivez pas forcément dans des clubs ou activités que vous ne pourrez pas suivre régulièrement.

Pensez que vous n'êtes plus fiable. Vous aurez des jours où vous ne pourrez rien faire, où vous ne pourrez pas

vous rendre à votre activité et cela ne va qu'accentuer votre colère de ne plus pouvoir faire comme avant...

Ne placez pas la barre trop haut, ne vous engagez pas dans des obligations que vous ne pourrez pas tenir.

Ne vous mettez pas d'astreintes.

Les astreintes vont vous procurer beaucoup de stress et le stress va augmenter la douleur, la fatigue et les symptômes.

Le repos.

Vous passez des nuits blanches, des nuits de deux, trois ou quatre heures de sommeil... non réparateur !

Vous êtes épuisé, dès le lever.

Jusqu'à maintenant, il aurait été impensable pour vous de vous accorder une petite sieste, un moment de repos à n'importe quel moment de la journée.

Votre corps et votre tête ont besoin de repos, de sommeil.

Alors si, à dix heures du matin ou à quatorze heures, vous ressentez le besoin de dormir ou de vous reposer, faites-le !

Vous n'êtes pas fainéant(e), vous n'êtes pas une larve, vous êtes tout simplement épuisé de vos nuits sans sommeil.

N'importe qui serait épuisé à ce rythme !

Dites-vous que, beaucoup de personnes autour de vous ne tiendraient pas une semaine à ce rythme.

Vous, cela fait des années que cela dure.

Alors une sieste, même deux dans la journée, est tout à fait normal.

Il faut que vous récupériez.

Et si cela doit se faire dans la journée, si vous avez besoin de vous reposer à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, faites-le !

Le plus important est vraiment que vous arriviez à récupérer.

Écoutez-vous, respectez vos besoins, ne faites pas le superhéros, encore une fois.

Ne vous préoccupez pas de ce que pensent les autres.

Ils ne sont pas vous, ils ne sont pas fibromyalgiques, ils ne vivent pas ce que vous vivez.

Reposez-vous et c'est tout.

Réalisez vos rêves, vos envies.

Vous rêviez de vous mettre à la peinture, au dessin, à la couture, à l'écriture, au bricolage ou à la rénovation de meubles... c'est le moment !

Avant, vous n'aviez pas le temps.

Maintenant oui !

Alors pourquoi ne pas l'utiliser pour vous lancer dans vos rêves les plus fous ?

Vous rêviez de créer des objets à partir de récupération ?

Foncez !

Réaliser vos rêves va vous permettre de vous sentir utile, vous revaloriser à vos yeux, vous détendre.

Vous n'êtes effectivement plus ce que vous étiez.  
Vous ne pouvez plus vivre la vie que vous aviez avant.  
Mais vous pouvez en profiter pour faire, justement, tout ce que vous ne pouviez pas, avant.  
La maladie n'a pas détruit votre vie comme vous le pensez.  
Elle ne vous la simplifie pas, certes, mais c'est votre attitude face à elle qui peut tout changer.  
Soit vous la subissez, soit vous l'utilisez.  
Soit vous vous laissez envahir par la colère, vous peste contre cette « saloperie », vous vous victimisez, et vous faites de votre vie (et de celle de votre entourage) un enfer.  
Soit, au contraire, vous sautez sur l'occasion, vous rebondissez, vous en tirez avantage et vous vous adaptez pour un nouveau départ, une nouvelle vie.  
Votre attitude déterminera comment vous vivrez la maladie.

L'alimentation est également très importante.  
Elle sera un élément primordial dans votre vie de fibromyalgique.  
Une alimentation saine et équilibrée vous permettra d'atténuer certains symptômes, voire de les faire disparaître.  
Elle diminuera certaines douleurs et vous permettra de vous sentir en meilleure forme.  
Elle palliera certaines carences, et vous aidera à ne pas jouer au yoyo avec votre poids.

Ce que je vous propose est le fruit de nombreuses années de formation et de recherche sur la nutrition.

Je le pratique depuis des années et lorsque je ne l'ai pas respecté à certains moments de ma vie, j'en ai vite payé les conséquences.

Symptômes en forte augmentation, douleurs encore plus intenses, fatigue plus importante qu'elle ne l'était déjà.

Tout d'abord, ceci n'est pas un régime.

C'est un équilibre alimentaire, qui se base sur deux éléments essentiels pour être en forme.

\* Son groupe sanguin, qui va définir le type d'individus auquel vous appartenez : chasseur, cueilleur, etc.

\* Les moments adéquats pour manger les aliments.

J'ai donc appelé ça : la géné-chrono-nutrition.

Les aliments que nous ingérons vont soit être stockés, soit ne pas avoir d'impact, soit être éliminés.

C'est pour cela que, dans la partie géné-nutrition, nous avons des aliments bénéfiques, neutres ou à éviter.

À éviter ne veut pas dire bannir, il faut juste en manger le moins souvent possible.

Un équilibre alimentaire est assez rapide à mettre en place et ses effets sont immédiats.

Mais il faut compter environ deux ans pour qu'il devienne réellement un automatisme.

Pour la partie chrono-nutrition, c'est l'heure à laquelle

nous mangeons les aliments qui a de l'importance.  
Notre corps ne réagit pas de la même manière selon que nous mangions un aliment le matin, le midi ou le soir.  
Il va soit le stocker, soit l'éliminer.  
Vous pouvez manger de tout, ce qui évite les carences et les envies.

Je vais commencer par vous faire 3 listes :

- 1-la liste des aliments bénéfiques.
- 2-la liste des aliments neutres.
- 3-la liste des aliments à éviter.

Il faut donc privilégier les 2 premières listes et consommer le moins possible la 3e.

Si des aliments de la 3e liste vous semblent impossibles à arrêter, diminuez progressivement votre consommation de cet aliment. Ne le supprimez surtout pas du jour au lendemain, vous allez vous retrouver en état de manque. Il y a vraiment un aliment à éviter propre à tous les groupes sanguins, sous toutes ses formes, c'est le porc. Vous pouvez remplacer les charcuteries au porc par le lapin, le poulet, etc.

On trouve également du jambon de pays fait avec du bœuf.

Ce sont souvent des charcuteries italiennes, telles que la Bresaola, sorte de jambon de pays de bœuf.

C'est vraiment très bon et beaucoup plus fin.

Essayez de cuisiner le plus possible, même si la vie que nous avons ne s'y prête pas toujours.

Ça évite de passer par des plats « tout faits », bourrés de graisses, de sucres, d'additifs...

Essayez de boire environ un litre et demi d'eau par jour au moins.

Si l'eau plate ne vous tente pas trop, vous pouvez l'agréments avec des éléments bénéfiques ou neutres.

Ce qui vous évitera en plus d'éliminer trop de sels minéraux.

Plus on boit, plus on élimine !

Les sels minéraux aussi, il faut donc veiller à avoir un apport en sels minéraux suffisant.

Pour le thé et le café, la théine et la caféine sont très bénéfiques, mais sont des excitants.

Vous pouvez consommer du thé et du café jusqu'à 15 h 00, 16 h 00. La théine et la caféine agissent huit heures après leur consommation.

À partir de 16 h 00, privilégiez les tisanes, le thé déthéiné ou le décaféiné.

Normalement, si vous mangez des aliments bénéfiques et neutres en quantité suffisante, vous n'aurez besoin d'aucun complément alimentaire.

Si vous êtes plutôt un gros mangeur, ne diminuez surtout pas les doses de moitié dès le début !

Votre estomac a pris une certaine taille, et le fait de diminuer brutalement vos quantités habituelles va vous affamer et donc vous faire craquer.

Diminuez les doses progressivement, tout en douceur,

de façon à ce que votre estomac retrouve une taille normale.

Si, au contraire, vous picorez comme un oiseau, ne vous mettez pas à engouffrer des quantités de nourriture gargantuesque, votre estomac ne le supportera pas et vous irez vomir l'excédent.

Là aussi, allez-y progressivement, augmentez les doses en douceur.

Ce programme convient à tout le monde, gros, maigre, malade ou pas, homme ou femme.

Il n'y a aucune contre-indication.

Même les enfants peuvent le suivre.

J'insiste bien là-dessus, **CE N'EST PAS UN RÉGIME.**

Il va vous permettre d'être à votre poids de forme et en pleine santé, plein d'énergie.

Ne vous fixez pas un objectif poids.

Votre corps sait naturellement quel est votre poids de forme.

Avec ce programme, vous l'atteindrez et vous stabiliserez naturellement.

Pas de fixation sur la balance.

Pesez-vous une fois par semaine, c'est bien suffisant.

Vous pouvez mesurer votre tour de taille, hanche et poitrine une fois par semaine également, si vous en ressentez le besoin.

Pour composer vos repas, privilégiez les aliments très bénéfiques et complétez avec les neutres, ce qui va

vous permettre d'avoir une alimentation diversifiée et surtout vous éviter les carences.

Les aliments « à éviter » sont à éviter, pas à bannir complètement de votre alimentation.

Si certains aliments « à éviter » font partie intégrante de votre alimentation, ne les supprimez pas du jour au lendemain : réduisez-les progressivement de votre alimentation.

*Information importante :*

Votre groupe sanguin correspond à un profil.

Votre organisme est donc adapté à un régime alimentaire particulier.

Ce qui est bon pour les uns ne l'est pas pour les autres.

Pour un groupe, certains aliments vont être stockés et vont fatiguer votre organisme, alors que ces mêmes aliments vont être bénéfiques et booster l'organisme d'un autre groupe.

Naturellement, votre corps va aller vers certains aliments plutôt que d'autres.

L'éducation, les habitudes alimentaires « polluent » ces attirances spontanées.

C'est pourquoi, certains groupes O vont être des mangeurs de pâtes et certains groupes A vont être de gros mangeurs de viande rouge, aliments qui vont contre votre nature et provoquent des dysfonctionnements dans votre organisme.

Pour cerner votre profil et comprendre vos tendances alimentaires naturelles, les profils des groupes sanguins sont définis dans l'annexe « aliments ».



# Chapitre 13

## En résumé...

La fibromyalgie n'est pas une maladie imaginaire comme se plaisent à le croire bon nombre de personnes. Ce n'est pas non plus un syndrome.

C'est une maladie neurochimique à part entière, composée de nombreux syndromes et symptômes. On en dénombre au moins une centaine !

Les personnes atteintes par cette maladie ont toutes plus ou moins le même profil et un parcours de vie assez similaire.

Ce sont des personnes hyperactives qui ont trop tiré sur la corde et qui ont, suite à un choc physique et/ou émotionnel – le choc de trop –, basculé dans la fibromyalgie. Les fibromyalgiques, avant la maladie, étaient des personnes en mouvement constant, faisant cinquante mille choses à la fois, toujours à la disposition de tout le monde.

Des personnes dévouées à leur entourage et à tous ceux qui sollicitaient leur aide.

Incapables de dire non, c'étaient de véritables paillassons...

Hypersensibles, hyperémotifs, d'une empathie extrême et dotées d'un don de soi démesuré.

Lorsque la maladie se déclare, le fibromyalgique est complètement perdu.

Lui, si actif, se retrouve du jour au lendemain dans le corps d'une personne de quatre-vingt-dix ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Il souffre dans tout son corps de douleurs extrêmes.

Il ne parvient pas à dormir et son sommeil n'est pas réparateur, ce qui entraîne une fatigue insurmontable.

Lui, de nature si joyeuse, enjouée et extravertie, se replie sur lui-même et subit des changements d'humeur.

Il ne supporte pas de voir ce qu'il est devenu.

Il se vit comme une larve, inutile, une charge pour les autres.

Tous les examens et autres analyses en tout genre sont normaux.

L'entourage et le corps médical, en général, ne croient pas à cette maladie invisible, qui, de surcroît, n'est absolument pas reconnue.

Certains fibromyalgiques vont développer une dépression réactionnelle... ce qui va amplifier les doutes de l'entourage et du corps médical.

Le fibromyalgique, déjà très affaibli par la maladie, va devoir se battre contre lui-même, car il n'accepte pas la maladie, il n'accepte pas de ne plus être ce qu'il était, mais il va également devoir se battre contre la société, son entourage, le corps médical.

Cela génère un stress extrême, augmentant les douleurs, la fatigue, les symptômes ; bref, le cercle infernal.

Il faut savoir que le fibromyalgique se referme comme une huître car, s'il laissait percevoir sa souffrance réelle, cela serait vraiment invivable pour l'entourage.

Ce que vous montre le fibromyalgique n'est qu'un tout petit bout de l'iceberg.

Il préfère se taire, souffrir en silence, garder le sourire pour donner le change, continuer à faire son maximum pour s'occuper des autres, au prix de bien des souffrances, physiques et psychologiques.

Il lutte, lutte et re-lutte pour ne pas sombrer et, surtout, pour avoir une vie normale.

Tout, pour le fibromyalgique, est un défi...

Se lever le matin après une nuit non réparatrice pendant laquelle les douleurs de son corps l'ont tiraillé... Là où il se levait d'un bond et démarrait au quart de tour sa journée, il lui faut maintenant prévoir environ une heure pour se mettre en route.

Son corps est complètement rouillé et sa tête embrumée, il est fatigué...

Il déambule tel un zombie dans la maison, le temps que la « machine » se mette en marche.

Il se cogne dans tout : encadrement de porte, meuble...

Il n'a plus la notion des distances.

Il a du mal à ouvrir les robinets, les bouteilles, tellement ses doigts et ses poignets sont douloureux, il souffre comme s'il avait des rhumatismes, de l'arthrose.

Le poids d'un bol, d'une assiette, d'une bouteille de lait, peuvent être sources de douleur.

Sa vision est brouillée et ses yeux le piquent, le brûlent, ses yeux pleurent tout seuls, sans qu'il puisse contrôler quoi que ce soit.

Il souffre également d'acouphènes, de bourdonnements, ses oreilles « crépitent » quand il avale sa salive.

Ayant le syndrome du côlon irritable, il peut être pris de diarrhées, ou au contraire être constipé et passer une demi-heure tordu de douleur dans les toilettes.

La douche... partie de plaisir pour le fibromyalgique.

Il faut déjà arriver à enjamber la baignoire, sans tomber.

Une fois dans la douche, il faut ouvrir les robinets...

Se savonner est douloureux et bien souvent, les femmes qui avaient les cheveux longs finissent par les faire couper, car le shampooing devient vraiment trop pénible, sans compter qu'on perd ses cheveux par poignées.

Une fois enfin savonné et rincé, sans être tombé, il faut recommencer le cirque inverse, sortir de la baignoire... sans tomber !

Se sécher est extrêmement pénible et douloureux.

Le poids de la serviette, les mouvements, provoquent des douleurs dans les doigts, les poignets, les bras, les épaules, le dos...

Se retrouver la tête sous la serviette peut également provoquer des pertes d'équilibre.

Maintenant, il faut s'habiller !

Les chaussettes à enfiler, le soutien-gorge, le slip, sont un véritable supplice pour le fibromyalgique...

Lever les jambes et enfiler son slip, sans tomber, mettre

ses chaussettes, accrocher le soutien-gorge, boutonner son jean, sont un défi quotidien.

Le fibromyalgique a l'impression d'être en état d'ape-santeur, il a l'impression d'être dans un scaphandre et de marcher sur la lune.

Ses pieds, ses genoux, ses hanches le font souffrir et il a une démarche de canard boiteux... et tout ça, au ralenti, bien sûr !

Il est également rempli de gaz, et ces satanées flatulences sont non seulement nombreuses, mais surtout incontrôlables.

Il se sera également étouffé avec le café, le verre d'eau... mais aussi avec sa propre salive, ce qui le fait tousser jusqu'à en pleurer, s'il a la chance de ne pas se faire pipi dessus en plus !

Il va vérifier et revérifier son emploi du temps, car ses pertes de mémoire sont redoutables...

Lui qui, avant, avait une mémoire gigantesque, n'avait pas besoin de noter quoi que ce soit, est obligé, aujourd'hui, de TOUT noter tant sa mémoire est défaillante.

Et même à la prise de rendez-vous, il est capable de se tromper d'heure, de jour...

Il sait qu'il n'est plus fiable, et cela le met dans une colère monstre contre lui-même.

Lui qui prenait tout en charge, n'oubliait jamais rien, n'est même plus capable de noter un rendez-vous correctement...

Il peut même lui arriver d'oublier un rendez-vous alors que celui-ci était noté, bien en vue.

Il ne peut plus, non plus, tenir une conversation très longtemps.

Son temps de concentration est devenu très limité et il « décroche » très vite.

Il n'arrive plus à fixer son attention.

Il s'épuise rapidement, très rapidement.

Il ne va pas entendre ce que lui disent les autres, ou ne pas comprendre et faire répéter la personne plusieurs fois.

Il est également capable d'oublier le début d'une conversation, voire même de ne plus se souvenir de ce qu'il voulait dire.

Il a souvent des mots « sur le bout de la langue » et n'arrive pas se rappeler le nom d'un objet usuel.

Les rendez-vous chez le banquier, un avocat, une administration, sont de véritables défis pour le fibromyalgique.

Il faut déjà qu'il arrive à se rendre à ce rendez-vous.

La fatigue et les douleurs le harcèlent.

Il est à fleur de peau et part au quart de tour.

Il n'arrive pas à gérer l'émission de ses flatulences, ses intestins se tordent, bruyamment, il tremble, a la tête qui tourne et est dans une brume épaisse, il n'arrive pas à suivre longtemps la conversation avec son interlocuteur et oublie les trois quarts de ses mots...

Bref, il passe pour un « débile » profond.

Il ne peut pas s'investir dans la vie de ses enfants, car il ne sait pas s'il sera en « état » pour les accompagner à une sortie scolaire et s'il l'est, il souffre de rester debout ou assis trop longtemps, de marcher.

Il vit également très mal les soirées ou repas entre amis ou en famille.

Il a les oreilles très sensibles et ne supporte pas longtemps le brouhaha d'une conversation, qu'il n'arrive pas à suivre de toute façon.

Il se fatigue très vite, se tortille sur sa chaise tant son corps le fait souffrir.

Il n'arrive pas à rester plus de quinze minutes au téléphone, car là aussi, il se fatigue vite.

Et pourtant, il aime son entourage et a vraiment plaisir à les voir, mais la fibromyalgie ne le laisse pas savourer ces instants...

Alors, petit à petit, l'entourage s'éloigne, car le fibromyalgique n'est plus aussi marrant qu'avant, qu'il donne la sensation qu'on le dérange, qu'il n'est pas content de les voir.

Le fibromyalgique redoute la phrase fatidique :  
« Ça va ? »

Non, ça ne va pas !

Il souffre, est épuisé, ne se supporte plus.

S'il a le malheur de dire qu'il n'est pas bien, les gens, l'entourage proche du fibromyalgique, ne sont pas contents de la réponse et lui font des réflexions du type : « de toute façon, tu as toujours quelque chose » ou encore

« tu te plains tout le temps » ou « tu t'écoutes trop, arrête de te plaindre et bouge-toi ! »

Si vous ne voulez pas entendre la souffrance dans laquelle vit le fibromyalgique, pourquoi posez-vous la question... ?

Parce qu'il est de bon ton de poser ce genre de question ?  
Par automatisme ?

Vous ne prenez pas la peine d'écouter la réponse, alors ne posez pas la question... !

Le fibromyalgique, à force de réponses désobligeantes, blessantes, voire méchantes, finira par répondre hypocritement que tout va bien, avec le sourire.

Et la personne qui a posé la question est contente... la réponse lui convient... elle ne se soucie pas de ce que vit réellement le fibromyalgique.

Et ce dernier se retrouve seul, isolé, avec sa souffrance. Incompris, montré du doigt comme un dépressif qui s'écoute trop, voire un hypocondriaque aigri.

Et puis il y a ceux qui comptaient toujours sur notre fibromyalgique pour les aider.

Ceux-là s'éloignent aussi, car le fibromyalgique n'a plus aucune utilité, il ne peut plus rendre service.

Le vide se fait autour de lui, alors qu'il a, au contraire, besoin de soutien.

Il a besoin d'apprendre à vivre différemment, il a besoin d'apprendre à accepter l'aide des autres, il a besoin d'apprendre à prendre le temps de vivre, de ne

pas se surmener, de prendre soin de lui. Il a besoin d'apprendre à s'aimer et se respecter, il ne doit plus se sacrifier pour les autres et s'adapter à sa nouvelle vie.

Car la fibromyalgie est la fin d'une vie, certes, mais c'est le début d'une autre... !

J'ai, contrairement à beaucoup d'ami(e)s fibromyalgiques, la chance inouïe d'être comprise par mon entourage.

Mon mari sait que je souffre le martyre, que ce n'est pas une élucubration.

Il me soutient dans cette épreuve et tire la sonnette d'alarme quand je recommence à en faire trop.

C'est lui qui me dit de me reposer, me « dispute » quand je n'arrive pas, par moi-même, à freiner mes activités.

Il me surveille et me cadre dans mes crises d'hyperactivité.

Mes enfants sont également d'un grand soutien.

Ils savent que je ne peux pas participer aux sorties scolaires, que j'ai des périodes de très grande fatigue, que les douleurs peuvent être insupportables et qu'il m'arrive même de rester alitée.

Quand je suis obligée de rester allongée, ils viennent me faire des câlins, on sort les jeux de société, on fait tranquillement les devoirs, pendant que papa prépare le bain, le repas.

Une autre organisation s'est mise en place.

Qui, en fin de compte, est bien mieux que celle que nous avions avant.

J'accepte de ne plus tout prendre en charge.  
Je délègue, chose que j'étais incapable de faire avant.  
Par la force des choses, je suis obligée de vivre à un rythme beaucoup plus tranquille.  
Et c'est très bien comme ça.  
Le monde va de plus en plus vite, on ne prend plus le temps pour rien. Il n'est question que de rentabilité, de productivité, de compétitivité.

La fibromyalgie me permet de réévaluer mes priorités.

Ce qui était primordial pour moi, avant, est devenu secondaire.

Aujourd'hui, ma priorité, c'est la qualité de vie.

Prendre le temps de vivre, d'apprécier, malgré la douleur et la fatigue, les moments passés avec mes enfants, mon mari.

Prendre le temps de boire un café, écouter les oiseaux chanter, sortir jouer avec le chien, prendre le temps et apprécier chaque instant.

Relativiser les événements qui surgissent dans ma vie afin de ne pas céder au stress.

Remettre à demain ce que je ne peux pas faire aujourd'hui, chose complètement impensable avant.

Aller à l'essentiel !

Ne pouvant pas travailler et ne pouvant pas percevoir d'allocation d'invalidité (la fibro n'étant pas reconnue en France), j'ai appris à mettre de côté le superficiel et à vivre avec peu, comme de nombreux fibros.

Je suis revenue aux valeurs « primaires », au sens noble du terme.

Je cuisine tout moi-même, je fabrique mes produits d'entretien naturels, je fabrique mes cosmétiques naturels et, du coup, suis en train de monter ma gamme de cosmétiques naturels et de la commercialiser.

Je prends plaisir à faire tout ça.

Je ME fais plaisir, pour la première fois de ma vie.

La fibromyalgie me permet de réviser ma façon de vivre, de penser, de fonctionner.

Grâce à elle, j'ai pris un virage à cent quatre-vingts degrés.

Grâce à elle, je ne survis plus, je ne suis plus constamment en état d'urgence.

Je vis !

Je souffre, je suis fatiguée, mais je vis, pleinement.

Il m'arrive d'avoir des périodes de rémission, que je savoure.

Et lorsque la rechute refait surface, je m'adapte et je cherche à comprendre pourquoi.

Parfois, c'est de ma faute, parce que j'ai encore trop tiré sur la corde et que je n'ai pas été assez à l'écoute de mon corps, de ma tête.

J'ai, encore une fois, voulu en faire trop...

D'autres fois, je n'ai pas su gérer le stress.

Et d'autres fois encore, c'est tout simplement un changement de temps, une cause extérieure...

Mais une chose est sûre : plus je me respecte, moins je souffre.

Plus je suis à mon écoute, plus je fais le nécessaire pour ne pas être en état de stress, moins je souffre.

Avec le temps, j'ai appris à écouter les symptômes de la fibro.

J'ai repris une alimentation adaptée à moi et je n'ai pour ainsi dire plus de problèmes de côlon irritable.

En m'écoutant, en écoutant mon corps, sur les quatre-vingt-dix-huit symptômes de l'alphabet des symptômes dont je souffrais, j'ai réussi à passer à nettement moins. Aujourd'hui, mis à part quelques grosses crises ponctuelles, j'arrive à vivre quasiment normalement.

Les douleurs et la fatigue sont moindres en comparaison de ce qu'elles étaient il y a quelques années.

Les crises m'avertissent que je dois faire attention, que je suis sur la mauvaise voie.

Je rectifie le tir et la crise passe assez rapidement.

Je ne prends aucun médicament allopathique, aucun traitement chimique.

Mes diverses formations dans le bien-être, telles que l'aromathérapie, la naturopathie, la psychorelaxation, la psychanalyse, la nutrition entre autres, me permettent de mettre en place un protocole naturel réellement adapté à mes besoins.

Le fibromyalgique doit arriver à surpasser sa colère envers la maladie.

Ne pas lutter contre elle, mais, au contraire, s'en faire une alliée.

Oui, je sais, vous me direz que l'on ne peut pas se faire une alliée de la fibromyalgie.

Que ce sont trop de souffrance, trop de fatigue, que c'est un calvaire.

Oui ! C'est vrai, la fibromyalgie ce sont des douleurs perpétuelles, une fatigue extrême, une liste de symptômes qui n'en finit pas, un chamboulement dans notre vie.

Mais si vous passez ce cap de la colère, si vous arrivez à l'écouter – et donc à *vous* écouter –, si vous acceptez de réorganiser votre vie pour mieux vivre, alors elle sera votre alliée.

À ce moment-là, vous serez prêt à faire le deuil de votre ancienne vie, pour pouvoir en commencer une nouvelle.

Une nouvelle vie, plus en accord avec vous-même.

Une nouvelle vie, plus saine, plus sereine.

Une nouvelle vie pleine de couleurs, pleine de moments privilégiés.

Vous en êtes tout à fait capable.

Cette nouvelle vie vous attend.

Elle est à portée de votre main.

Sortez de votre colère, sortez de votre sentiment d'injustice.

Ne luttez pas contre la fibro, c'est peine perdue, cela va consommer le peu d'énergie que vous avez.

N'essayez pas de faire comprendre aux autres ce que vous vivez, c'est impossible.

Plus vous vous justifierez, plus vous essaierez d'être reconnu comme malade, plus vous aurez affaire à des murs.

Laissez les autres penser ce qu'ils veulent, c'est leur problème, pas le vôtre.

Vous ne pouvez pas garder le fils de votre amie ?

Eh bien, dites-lui non ! Que vous ne pouvez pas, sans vous justifier.

Focalisez-vous sur vous, sur votre bien-être.

C'est ça le plus important.

Non, ce n'est pas être égoïste !

Vous avez été au service de tout le monde bien trop longtemps !

Maintenant, vous n'avez plus le choix, vous devez vous occuper de vous.

La fibromyalgie est là pour que vous le fassiez.

Plus vous vous obstinerez à être au service de tous, plus vous vous surchargerez d'activités, plus vous continuerez sur le même chemin que celui que vous avez pris jusqu'à maintenant, plus vous souffrirez, plus vous serez fatigué, plus vous aurez de symptômes. Je ne le dirai jamais assez.

Écoutez le signal d'alerte, la sonnette d'alarme que vous envoie la fibro.

Ne la laissez pas vous terrasser parce que vous refusez de vous occuper de vous.

Aimez-vous, respectez-vous.  
C'est votre seul espoir de mieux vivre.



## Chapitre 14

### En route vers la rémission !

Une fois le diagnostic posé, la cause de la maladie trouvée, il est alors possible de mettre en place un vrai protocole.

Le fruit de mes recherches m'ayant confirmé que la fibromyalgie est bien une maladie neurochimique à part entière, je pouvais enfin tirer profit de mon expérience de naturopathe pour mettre en place un protocole naturel, qui supprimerait tout ou partie des douleurs, de la fatigue et des symptômes.

Je commençai donc à chercher les éléments qui pourraient réguler les neurotransmetteurs défaillants.

J'ai cherché plus précisément des éléments concernant la sérotonine.

Un article sur le site d'encyclopédie libre Wikipédia traite de ce sujet :

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Sérotonine>

*On trouve la sérotonine dans le cerveau (où elle joue le rôle de neurotransmetteur ou de neuromédiateur) et dans le système digestif. Elle est impliquée dans la régulation de fonctions telles que la thermorégulation, les compor-*

*tements alimentaires et sexuels, le cycle veille-sommeil, la douleur, l'anxiété ou le contrôle moteur. La sérotonine de la mère joue un rôle important dans le développement de l'embryon. Un déséquilibre de sérotonine expliquerait 50 % des cas de mort subite du nourrisson.*

*L'activité des neurones du raphé est liée au cycle veille-sommeil. Au cours du sommeil, les neurones du raphé sont silencieux et ne libèrent donc pas de sérotonine. Lorsque le sujet est éveillé, les neurones du raphé produisent des potentiels d'action à intervalles très réguliers. La fréquence des influx nerveux est corrélée à l'activité motrice, ce qui suggère que la quantité de sérotonine libérée dans le système nerveux central est augmentée avec l'activité motrice. Comme la sérotonine joue un rôle important dans les changements d'état émotionnel, on pense que certaines molécules analogues à la sérotonine peuvent modifier ces états émotionnels. Les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (des substances qui bloquent la recapture de la sérotonine, par exemple la fluoxétine), sont utilisés en médecine pour soigner les symptômes liés à la dépression ou aux troubles obsessionnels compulsifs et aussi pour la boulimie.*

Il était hors de question que je me « bourre » de médicaments chimiques.

Il me fallait trouver les bonnes plantes, hormones, qui seraient capables, non pas de calmer les douleurs, mais de les faire disparaître.

Je voulais également dormir, enfin, d'un vrai sommeil réparateur !

Mes priorités étaient donc les douleurs et le sommeil.

Je me mis donc au travail et passai mes journées et mes nuits à trouver les plantes qui me permettraient de réguler les neurotransmetteurs principaux défaillants chez les fibromyalgiques.

Ma cible était la sérotonine, la noradrénaline, la dopamine et le glutamate.

Après plusieurs semaines de recherches, je pus sélectionner les plantes suivantes :

Griffonia<sup>®</sup> – Rhodiola<sup>®</sup> – Ginseng.

J'étais en pleine crise de fibro depuis des mois, je décidai donc de prendre les doses maximales :

- 2 gélules de Griffonia<sup>®</sup> matin, midi et soir.
- 1 gélule de Rhodiola<sup>®</sup> matin, midi et soir
- 2 gélules de Ginseng matin et midi.

J'aurais pu prendre 2 gélules de ginseng le soir, mais j'avais peur que cela m'excite un peu trop et que cela aggrave mes problèmes de sommeil.

Je décidais également de prendre un comprimé de mélatonine et vitamine B6 le soir au coucher.

Je savais que ce protocole n'aurait pas d'effet immédiat, puisque c'était un traitement de fond.

Et pourtant !

Les résultats ne se firent pas attendre longtemps.

Au bout d'une semaine, je commençai à dormir un peu plus et mieux.

Les douleurs s'estompaient et certains symptômes disparaissaient.

Au bout de 15 jours, je commençai à être beaucoup plus dynamique.

Plus de fibrofog, plus de syndrome du côlon irritable, j'avais un meilleur équilibre, je ne me cognais plus partout, je ne lâchais plus tout ce que j'avais entre les mains, ma mémoire et ma concentration étaient meilleures, et surtout, je dormais comme un bébé !

Je me levais le matin beaucoup plus reposée et il ne me fallait plus trois quarts d'heure pour me mettre en route.

Au bout d'un mois, je n'avais quasiment plus de douleurs.

Avant la prise du traitement, j'étais à huit voire neuf sur l'échelle de la douleur.

Au bout d'un mois de traitement, j'étais passée à deux !

Les symptômes disparaissaient les uns après les autres.

Je m'endormais vers 22 h 30 et dormais comme un bébé, non-stop, jusqu'à ce que le réveil sonne à 6 h 45.

Depuis plus de 25 ans, j'étais réveillée bien avant l'heure du réveil, je passais deux à trois nuits blanches par semaine et mes autres nuits étaient de deux à trois heures maximum.

J'avais l'impression d'être retournée à l'âge de mon adolescence !

Quel bonheur !

Je décidai de ne plus prendre de mélatonine.  
Mon sommeil est toujours aussi bon depuis l'arrêt de la mélatonine.

Je décidai également de réduire le Griffonia<sup>©</sup> et le Rhodiola<sup>©</sup>.

J'éliminai la prise du midi.

Le résultat ne se fit pas attendre...

Au bout de quelques jours, les douleurs se faisaient ressentir.

Le sommeil, quant à lui, était toujours de très bonne qualité.

Je repris donc aussitôt la prise du midi, les douleurs disparurent à nouveau.

Malgré le mauvais temps, l'humidité, le froid, les douleurs ne dépassent jamais le deux sur l'échelle de la douleur.

Je passe des jours entiers sans aucune douleur et je n'ai pratiquement plus aucun symptôme.

Juste les yeux qui me brûlent et qui pleurent de temps à autre et les oreilles qui crépitent à la déglutition, mais c'est tout !

J'ai également réglé mon problème d'hypertension : je suis passée de 16,8 à 12,3. Il m'arrive même de descendre en dessous.

Mais cela ne s'arrête pas là !

Je me surprénais à regarder un film entier sans penser à autre chose en même temps, sans me lever plusieurs fois pour faire autre chose.

Je ne tricotais plus avec mes orteils...

Mon hyperactivité était également en diminution !  
Pour la première fois de ma vie, j'étais capable de rester tranquille, de ne pas cogiter.  
Je me sens beaucoup plus sereine, moins nerveuse, moins anxieuse, moins stressée.  
Je suis détendue, sans douleur, sans symptôme et reposée.  
Lorsque je sens que je fatigue, je m'arrête et je m'autorise à me détendre.  
Je suis beaucoup plus efficace et accessible.  
Ma vie a complètement changé.

Je suis en phase de rémission pour la fibro et l'hyperactivité.  
Je serai certainement obligée de prendre ce traitement jusqu'à la fin de ma vie, comme le font les malades de la thyroïde par exemple, mais cela n'a aucune importance !  
Je peux manger normalement, même des pâtes au gluten, que je ne supportais plus et qui me rendaient malade.  
Je peux monter et descendre les escaliers normalement, je peux marcher sans douleur et sans avoir l'allure d'un canard boiteux.  
Je peux porter mon fils de 7 ans sans me plier de douleurs et risquer de le lâcher à tout moment.  
Je peux tout simplement vivre normalement !

J'ai également préparé un mélange de curcuma, gingembre et poivre noir, que je mets un peu partout dans mes plats.

Le dosage est le suivant : 5 cuillères à dessert de cur-

cuma, 3 cuillères à dessert de gingembre et 1 cuillère à dessert de poivre noir.

Ce mélange est un excellent moyen pour éliminer les métaux lourds qui envahissent notre quotidien et nous empoisonnent à petit feu.

Le curcuma est, entre autres, un excellent anti-inflammatoire.

CE PROTOCOLE EST POSSIBLE SI ET SEULEMENT SI VOUS N'ÊTES ATTEINT QUE DE FIBROMYALGIE ET SI VOUS NE PRENEZ AUCUN AUTRE TRAITEMENT ET PRINCIPALEMENT DES ANTIDÉPRESSEURS OU ANXIOLYTIQUES CAPTEURS DE SÉROTONINE !!!

Il a fonctionné sur moi, cela ne signifie pas que cela marchera sur tout le monde. Un suivi médical reste la seule chose conseillée.

En effet, un surdosage de sérotonine peut être mortel !  
Les plantes sont des principes actifs dangereux !  
Dans tous les cas, **ne prenez jamais de traitement naturel sans l'avis d'un professionnel** (naturopathe) !

En ce qui concerne le glutamate, je n'ai pas encore trouvé de solution.

Le dérèglement du glutamate chez les fibromyalgiques et les hyperactifs est assez complexe.

Il est en carence dans certaines parties du cerveau et en excès dans d'autres...

Je continue mes recherches sur le sujet.

En attendant, j'espère que ce traitement pourra également vous soulager comme il me soulage.

J'espère sincèrement que nombre d'entre vous pourront enfin connaître des moments de répit, voire une rémission.

Mais tout cela ne sera pas possible si, de votre côté, vous ne réalisez pas que vous devez absolument changer votre manière de vivre.

Plus vous vous obstinez à tirer sur la corde, à ne pas vous respecter, à jouer les superhéros, plus vous sombrerez dans la fibromyalgie terrassante.

Un traitement, quel qu'il soit, ne peut être efficace si vous ne faites pas le nécessaire pour aller mieux et vous sortir de cette maladie.

Et ce n'est certainement pas en ayant une vie stressée et surchargée que vous y arriverez.

Vous devez lever le pied.

Pour accéder à une vie normale ou quasiment normale, pour accéder à une éventuelle rémission, il faut que toutes les conditions requises soient réunies !

Vous seul avez les cartes en main pour y arriver.

Contrairement à ce que vous disent certaines personnes autour de vous ; non, ne vous mettez pas un coup de pied aux fesses. Non, ne vous remuez pas.

C'est ce que vous avez fait une bonne partie de votre vie et voyez où cela vous a mené !

Levez le pied, prenez soin de vous, respectez-vous et écoutez votre corps.

**Je vous souhaite des jours meilleurs, faits de rires et de joie.**



# ANNEXES



## L'alphabet des Symptômes

Cette liste, non exhaustive, permet au fibromyalgique de se reconnaître ou de se remémorer les symptômes successifs dont il a souffert.

**A** comme...

\* Acouphènes : ce sont des bourdonnements ou des sifflements d'oreilles.

Des bruits ininterrompus, qui résonnent dans la tête, provoqués par des spasmes des muscles tenseurs du tympan.

Le Dr Vernon de Portland a défini une liste de critères : « sensation d'oreille bouchée, présence de plusieurs sons, modification de l'acouphène lors de la mastication ou déglutition, crépitements ».

L'acouphène est invalidant et épuisant, car le bruit incessant et obsédant résonne continuellement dans la tête et donne la sensation que l'on va finir par devenir « fou ». Ont également été constatées des sortes de tintements, des démangeaisons du conduit auditif et une diminution de l'acuité auditive.

\* Allergies : le fibromyalgique a une hypersensibilité aux allergènes de toutes sortes. Aliments, pollution, matières de certains vêtements, médicaments... lui provoquent des plaques de boutons, des gonflements rouges

et brûlants, un nez bouché, des démangeaisons et brûlures aux yeux qui larmoient souvent.

\* Amygdalite et laryngite sont fréquentes, l'inflammation de cette zone étant provoquée par la diminution de la bonne ventilation de celle-ci.

\* Anti-inflammatoire : les anti-inflammatoires, quels qu'ils soient, n'ont aucun effet sur la fibromyalgie.

Cette maladie n'étant pas une maladie « mécanique » mais neurochimique, la prise d'anti-inflammatoire est inutile puisque sans effet sur le fibromyalgique.

Les anti-inflammatoires ne feront qu'aggraver les brûlures d'estomac, les remontées gastriques et amplifieront le fibrofog.

\* Anxiété : le fibromyalgique est très anxieux de nature et la maladie va accentuer cette anxiété. Peur de l'avenir professionnel avec la maladie, peur de ne pas pouvoir être présent pour son entourage, peur de rester dans cet « état » jusqu'à la fin de sa vie.

\* Apnée du sommeil.

\* Articulation temporo-mandibulaire : articulation bruyante et douloureuse à l'ouverture et/ou à la fermeture de la bouche, pouvant provoquer un claquement ou un res-saut donnant même l'impression que la mâchoire va se déboîter.

Elle peut crépiter, se subluser, se déboîter.  
Sensation d'avoir la mâchoire ankylosée comme si l'on avait mâché du chewing-gum pendant des heures.

\* Asthénie et fatigue chronique.

\* Audition : perte dans les basses fréquences et diminution de l'acuité auditive.

Le bruit, une conversation, la musique, le son d'un moteur de voiture peuvent devenir très pénibles et fatigants rapidement.

**B** comme...

\* Baisse des performances physiques : impression d'avoir vieilli prématurément, d'avoir le corps d'une personne âgée, sensation d'être surmené, d'être au maximum de ses capacités, de se sentir dans l'impossibilité de « pouvoir abattre tout le travail qu'on faisait, avant ».

\* Baisse des performances intellectuelles : impression d'avoir perdu ses capacités intellectuelles, sa vivacité d'esprit, avoir la sensation que le cerveau est au ralenti.

\* Baisse des performances sexuelles et chute de la libido. Chez les femmes, douleurs pendant l'acte sexuel.

\* Biopsie : la fibromyalgie ne se détecte pas à la biopsie (examens tissulaires microscopiques habituels).

\* Bouche : tout comme pour le syndrome de Gougerot-Sjögren, elle est souvent sèche. Sensation d'être constamment déshydraté.

Difficulté à ouvrir la bouche en grand selon un même axe, possibilité de déviation à l'ouverture ou à la fermeture fréquente.

\* Bouffées de chaleur : impression d'être en pleine ménopause.

\* Bourdonnements d'oreilles : se référer à acouphènes.

\* Brouillard ou fibrofog : impression de vivre dans un état second.

Sensation d'état confusionnel, difficulté à « aligner une idée devant l'autre », se sentir comme dans un état cotonneux. Même les déplacements sont perçus comme si l'on était en état d'apesanteur.

\* Brûlures d'estomac.

\* Bruxisme : les mâchoires sont toujours serrées, sans connaître le moindre repos. En état de spasme permanent, douloureuses, les dents grincent de jour comme de nuit.

**C** comme...

\* Canal carpien : la fibromyalgie peut provoquer les mêmes symptômes que ceux du syndrome du canal carpien.

\* Chat dans la gorge : les fibromyalgiques ont constamment un chat dans la gorge. Ils se « raclent » la gorge à longueur de journée.

Cette gêne entraîne des irritations de la gorge.

C'est également très pénible pour parler.

\* Cheveux : souvent cassants, très secs, et tombent par poignées.

\* Circulation sanguine : sensibilité exagérée au froid et au chaud.

Sensation d'avoir les extrémités gelées ou au contraire gonflées et brûlantes.

La circulation semble perturbée et l'on peut également constater des troubles de la coloration cutanée sur les lobes des oreilles, les mains, les doigts, les chevilles, les orteils, le nez...

\* Collets dentaires : c'est la zone qui unit la dent à la gencive.

De nombreux fibromyalgiques souffrent d'une sensibilité de cette zone.

\* Côlon irritable : colites, diarrhées, constipation... en alternance.

Le fibromyalgique passe d'un état à un autre sans aucune explication et de façon brutale.

Il devient de plus en plus sensible à son alimentation.

Un rien peut lui provoquer une diarrhée monumentale

ou, au contraire, une constipation extrême.

Un stress, un choc, une contrariété, un aliment, lui « tombent » directement sur les intestins.

Ses intestins semblent fragilisés, ne pas « fonctionner » correctement.

\* Concentration : un déficit de la concentration fait que le fibromyalgique ne peut pas suivre une conversation très longtemps. Il « décroche » facilement.

Il se fatigue rapidement et perd le fil de ses idées.

Il est fréquent que le fibromyalgique oublie où il a posé un objet, ce qu'il voulait faire, un rendez-vous, un mot même usuel.

\* Conduit auditif : il fabrique un excès de sébum, il démange et donne la sensation d'être bouché. Malgré l'excès de sébum, le conduit auditif peut être très sec et former de « petites peaux mortes » type pellicules.

\* Coussin sous la tête : le fibromyalgique ne peut pas garder son corps complètement à plat.

Il a besoin d'être en position courbée.

Le carrefour pharyngien n'étant plus dans son axe, le fibromyalgique ne peut maintenir sa tête à plat, sous peine de sensations de nausées, vertiges, etc.

Le fibromyalgique a besoin d'avoir son gros coussin avec lui pour lui éviter ces désagréments.

\* Crampes musculaires unilatérales nocturnes et diurnes : elles peuvent être déclenchées par la chaleur, le simple frottement du drap, un stress...

**D** comme...

\* Démangeaisons et grattages incontrôlables de la peau, principalement au niveau des avant-bras et des mollets. Mais ils peuvent également intervenir au niveau du cuir chevelu, entre les omoplates, les épaules, les cuisses, etc.

\* Dent : très grande sensibilité au niveau des dents (chaud/froid). Douleurs inexplicables, saignements, déchaussements, ou simplement la sensation que les dents bougent.

\* Déviation de la mâchoire à l'ouverture et à la fermeture.

\* Dépression : la douleur, la fatigue, le stress, l'anxiété, l'incompréhension et le manque de soutien de l'entourage, la sensation d'être une charge pour celui-ci, peuvent provoquer une dépression dite « réactionnelle ». Le fibromyalgique se retrouve « dépassé » par les événements. Perte d'appétit ou au contraire compensation par la nourriture, crise d'anxiété, crise de larmes peuvent apparaître.

La carence en sérotonine peut également être un phénomène déclencheur de dépression.

Bien souvent, il s'agit plutôt d'épisode passager de déprime.

- \* Doigts rouges ou blancs et glacés.
- \* Difficultés pour ouvrir et fermer la mâchoire.
- \* Difficultés pour monter et descendre les escaliers.
- \* Difficultés pour lever ou baisser les bras.
- \* Difficultés pour avaler, fausses routes unilatérales, se reprendre à deux fois pour faire passer un aliment dans l'œsophage, dysphasie.
- \* Difficultés pour parler, extinction de voix, déplacement brutal de la voix, dysphonie.
- \* Difficultés pour s'exprimer, pour communiquer, oubli de certains mots dans une conversation, perdre le fil de la conversation, décrocher en cours de conversation.
- \* Distorsion des sensations : le baiser, un simple effleurement peuvent être douloureux pour le fibromyalgique.
- \* Douleurs à la tête sous la forme de migraine, de douleurs vasculaires, de tension sur le crâne unilatérale, de

douleur aux tempes ou derrière les yeux dans le fond de l'orbite. Sensation de pincement d'une veine dans le cerveau ou le crâne.

\* Douleurs spontanées diffuses et lancinantes au niveau des muscles, des tendons, des ligaments, de la peau et des os. Elles peuvent être sous forme de sensation de brûlures, de tiraillements, de picotements, de décharges électriques, de coups de poignard.

Elles changent d'endroit et d'intensité au gré de la journée.

Le stress, le changement de temps, l'humidité, l'air ambiant, l'activité physique ont une influence sur ces douleurs.

Toutes les parties du corps sont touchées.

Doigts, mains, poignets, avant-bras, épaules, orteils, talons, tibias, mollets, cuisses, hanches, fessiers, dos, colonne vertébrale, cervicales, mâchoire, etc., aucune partie du corps n'est épargnée de la pointe des pieds au sommet du crâne.

\* Douleurs faciales : ces douleurs unilatérales se situent sur la projection cutanée de la canine supérieure ou de la dent de six, appelée également dent de l'œil. Elles irradient souvent jusque dans l'orbite.

\* Douleurs à la mastication.

\* Douleurs musculaires à la pression, point de Yunus :

le collège américain de rhumatologie (ACR) a décrit les neuf points bilatéraux douloureux suivants en 1990.

Lorsque onze de ces dix-huit points sont douloureux à la pression, le patient a 88 % de « chance » d'être fibromyalgique.

- Point sous l'occipital, à l'insertion du muscle au niveau de l'émergence du nerf d'Arnold.
- Point cervical au niveau de C5-C7
- Point au milieu du bord supérieur du trapèze
- Point épicondylien situé à deux centimètres de l'insertion osseuse sur l'avant-bras.
- Point entre l'omoplate et la colonne.
- Point grand trochanter.
- Point intercostal antérieur situé à deux centimètres du sternum.
- Point fessier.
- Point genou situé au-dessus du genou au niveau de la patte d'oie.

\* Douleurs et exacerbation des règles.

\* Douleur thoracique unilatérale : située entre deux côtes à 4 cm du bord sternal ou, à l'arrière, à 5 cm des apophyses épineuses.

Coup de poignard qui vous transperce, plus souvent du côté gauche, sur la 5<sup>e</sup> côte, cette douleur vive empêche le fibromyalgique de remplir ses poumons.

De par son siège intercostal, elle peut faire penser à une douleur cardiaque.

\* Dysphasie : difficulté à avaler, fausse route, étouffement.

\* Dyspareunie : douleurs pendant les rapports sexuels, douleurs vulvaires.

## **E** comme...

\* Endométriose : inflammation de l'utérus, avec saignements, douleurs, irrégularité des règles, règles hémorragiques...

\* Engourdissements des membres et extrémités, sensation de fourmis.

\* Équilibre : les fibromyalgiques ont un gros problème d'équilibre.

S'ils tournent la tête un peu trop vite, s'ils détournent le regard un peu trop rapidement, ils perdent l'équilibre et peuvent se retrouver par terre, voire faire un malaise. Mais ils peuvent également perdre l'équilibre sans aucune raison, n'importe où, n'importe quand.

Cette perte d'équilibre inopinée provoque chez le fibromyalgique un sentiment d'insécurité perpétuel.

\* Extrémités blanches et froides en hiver : les doigts ne peuvent pas supporter le froid.

Les mains et les pieds restent froids comme dans la maladie de Raynaud.

\* État confusionnel : les mots justes ne viennent pas. Même les mots usuels peuvent disparaître subitement de la mémoire du fibromyalgique.

La mémoire est défaillante sans raison.

Difficulté à suivre une conversation ou un exposé, à reconnaître des endroits familiers.

\* Examens sanguins : rien n'est détecté aux examens sanguins.

La fibromyalgie ne se découvre pas par les examens sanguins.

\* Examens sanguins particuliers : Jon Russell MD de l'Health Science Center de San Antonio, université du Texas, a découvert que la substance P se retrouve en quantité importante dans le cerveau des fibromyalgiques. Alors que le taux de sérotonine serait inférieur à la normale, la dopamine, la noradrénaline, l'histamine, le GABA, le PRGC (peptide relié au gène calcitonine) et tous les neuromédiateurs seraient perturbés.

Tout l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien serait perturbé, ainsi que le système nerveux végétatif.

**F** comme...

\* Fatigue : elle épuise.

Incapacité à effectuer les tâches quotidiennes qu'on avait l'habitude de faire sans difficulté.

Elle vous envoie directement au lit.

\* Fer : on a constaté une carence en fer chez les fibromyalgiques.

\* Fertilité masculine : les troubles hormonaux de l'axe hypophyse-gonade diminueraient la fertilité.

\* Flatulences : le fibromyalgique a constamment des gaz, ce qui est très handicapant pour la vie en société.

\* Force : perte de force au niveau des mains avec prédominance unilatérale sur les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> doigts.

\* Frissons.

## **G** comme...

\* Genoux qui se dérobent.

\* Gonflement unilatéral des extrémités : des doigts ou des pieds jusqu'au genou. La bague ne peut plus glisser du doigt ou la jambe devient subitement plus grosse que l'autre.

Ce gonflement ne concerne pas les articulations. C'est ce qui permet de le différencier d'affections inflammatoires articulaires.

\* Gorge : elle racle, on a l'impression d'avoir des glaires en permanence dans l'arrière-gorge.

## **H** comme...

\* Hypersensibilité : aux odeurs, à la lumière, aux bruits, à la moindre ambiance sonore, au chaud, au froid, à la cigarette.

Il s'agit d'une intolérance à tout et n'importe quoi.

\* Hypersensibilité aux allergènes de toute sorte : médicaments, aliments, additifs alimentaires, vêtements, pollution, etc.

Les réactions sont semblables à celles de l'allergie « vraie », à la différence qu'elles peuvent disparaître sans désensibilisation.

Un traitement d'ostéopathie dentaire pourrait les enrayer.

\* Humeur changeante : dépendantes du taux d'endorphines circulant, ces variations thymiques ne permettent pas au fibromyalgique d'être pris au sérieux ou comme un vrai malade.

## **I** comme...

\* Idées suicidaires : les idées suicidaires peuvent être fréquentes, mais heureusement le passage à l'acte reste rare.

\* Idéation : les fibromyalgiques décrivent des troubles de l'idéation.

L'impression d'être ailleurs, d'être en état d'apesanteur,

de « marcher à côté de ses pompes », d'avoir de plus en plus de mal à rester performant dans le travail.

\* Impatience : c'est le syndrome des jambes sans repos. Un besoin incontrôlable de bouger, de soulever ses jambes, debout, assis ou au lit.

Ces mouvements quasi involontaires peuvent réveiller le malade et son conjoint.

\* Inadaptation à l'effort.

\* Irritabilité : pour des brouilles, les sautes d'humeur sont fréquentes chez le fibromyalgique.

La fatigue, les douleurs perpétuelles en sont principalement la cause.

**L** comme...

\* Libido : baisse ou perte de la sensualité du désir.

**M** comme...

\* Maladresse : le fibromyalgique laisse souvent involontairement échapper des objets de ses mains.

De même, il se heurte, se cogne, trébuche ou se blesse sans raison apparente.

\* Malaise : sans aucune raison apparente, le fibromyalgique peut faire un malaise qui ressemble au malaise vagal.

Il peut, à n'importe quel moment de la journée, à quelque endroit que ce soit, « tourner de l'œil ».

Tout comme pour ses pertes d'équilibre inopinées, les malaises provoquent également un sentiment d'insécurité et du stress chez le fibromyalgique.

\* Marche : sensation d'être attiré sur le côté en marchant, comme si l'on était en état d'ébriété.

Perte d'équilibre, auto-croche-patte, trébuchement...

\* Mastication difficile : difficultés pour mordre dans une pomme, un morceau de gâteau...

Les fibromyalgiques décrivent une impression de mâchoire folle, incontrôlable, qui ne sait jamais quand s'ouvrir ou se fermer, qui se décroche, qui semble être décalée, sans repères. Mâcher devient pénible.

\* Mémoire à court terme : la mémoire à court terme est perturbée.

On ne se souvient plus où l'on vient de poser un objet, par exemple.

\* Mouvements incontrôlés des membres : pendant la nuit, le plus souvent unilatéraux, syndrome des jambes sans repos.

\* Muqueuses : sécheresse de la bouche et des yeux, semblable à la maladie de Gougerot-Sjögren.

\* Myalgies.

\* Myoclonies nocturnes : des spasmes incontrôlés agitent les bras et les jambes pendant la nuit.

**O** comme...

\* Occlusion dentaire : 95 % des malades se plaignent de ne pas pouvoir fermer correctement la bouche, comme si quelque chose s'interposait entre leurs dents pour en empêcher le parfait engrènement.

**P** comme...

\* Palpitations cardiaques, malaises.

\* Panique : crises de paniques nocturnes avec souffle coupé et impression de mourir.

\* Paresthésie : ou trouble de la sensibilité des mains avec prédominance unilatérale sur les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> doigts (annulaire et auriculaire).

Sensation de fourmis qui rampent sur la peau, de brûlures, d'engourdissements, de picotements, qui peuvent irradier jusqu'à l'épaule.

Plus rarement, les pieds peuvent également être concernés par ces paresthésies.

\* Peau sèche, écailleuse, râpeuse : crises du besoin impérieux de se gratter, jusqu'au saignement, tant les dé-

mangeaisons ressenties sont fortes.

Des troubles de la coloration cutanée peuvent être observés, donnant à la peau un aspect marbré.

Tiraillement de la peau, irritations...

Un déficit en fer a été évoqué chez les fibromyalgiques, en raison d'une atteinte globale des phanères : cheveux cassants, ongles striés, muqueuse buccale sèche et atrophiée, fissures au coin des lèvres.

\* Pied : lorsque le corps est vrillé et qu'il n'est plus dans son axe, le pied ne peut plus prendre un appui uniforme sur le sol.

Les appuis sont transférés le plus souvent vers l'avant-pied, de telle sorte que la station debout ou la marche blessent le pied et y produisent toutes sortes de blessures : durillons, cors, ampoules...

À un stade plus avancé, le malade a l'impression que son pied change de forme au point que le port de chaussures devient difficile.

Les fibromyalgiques les plus observateurs décrivent une impression de rotation des orteils sur leur axe, ainsi qu'une perte de parallélisme des deux pieds.

Associées à des douleurs de la plante, ces blessures finissent par faire renoncer à l'envie de marcher...

\* Photophobie : impossibilité de supporter la forte lumière du jour ou les lumières artificielles.

Le port de lunettes de soleil, même à faible ensoleillement, est quasi inévitable.

## **R** comme...

\* Radio : la fibromyalgie ne se détecte pas sur les radios, scanners ou sur la résonance magnétique nucléaire.

\* Raideur : le fibromyalgique a l'impression que son corps est enfermé dans une armure. Il a besoin d'un certain temps, le matin, pour « mettre la machine en marche ».

Trente minutes dans la même position, assis, debout ou couché, suffisent pour ankyloser tout ou partie du corps. Cette raideur s'accroît aux changements de temps, de températures et est particulièrement présente avec l'humidité.

\* Règles : souvent douloureuses, hémorragiques.

## **S** comme...

\* Seins : maladies fibro-kystiques.

\* Selles : mal moulées, alternent entre diarrhées et constipation. Syndrome du côlon irritable.

\* Sinus : douleurs des sinus ressemblant à des sinusites sans signes radiologiques.

\* Sommeil : syndrome de fatigue chronique.

Le fibromyalgique dort moins en quantité et son sommeil est non réparateur.

C'est la quatrième phase, dite phase Delta, qui ne joue plus son rôle réparateur.

Dérèglement de l'hormone de croissance et de son pouvoir réparateur tissulaire entravant la recharge de tout le système immunitaire.

Le fibromyalgique aura des phases d'hypersomnies qui pourront succéder à des phases d'insomnies.

Il se réveille plusieurs fois dans la nuit sans pouvoir se rendormir.

Le matin, il est souvent plus fatigué que lorsqu'il s'est couché.

Il peut passer une, voire plusieurs nuits blanches dans la semaine.

Il se lève avec le fibrofog et le corps endolori.

Il peut également être sujet aux terreurs nocturnes.

H. Moldofsky a pu démontrer que les fibromyalgiques souffraient d'un trouble du sommeil profond à ondes courtes.

\* Spasmes musculaires : concernent tous les muscles rouges.

\* Sueurs abondantes.

**T** comme...

\* Thermique : troubles, sensation d'avoir trop chaud en été, trop froid en hiver, et surtout, d'avoir les mains et les pieds froids, comme Raynaud l'a décrit dans son syndrome.

Les mains peuvent paraître blanches, exsangues et non vascularisées.

\* Thermographie : la fibromyalgie peut se révéler à la thermographie.

\* Thyroïde : difficile à équilibrer, le fibromyalgique est souvent à la limite de l'hyper ou hypothyroïdie.

\* Troubles digestifs : douleurs, ballonnements, alternance de diarrhées et constipation, colites, reflux gastrique, brûlures gastriques, gaz, état nauséeux...

\* Troubles de l'humeur : la douleur de leur corps tordu sur son axe, les symptômes innombrables, le manque de sommeil les épuisent, les rendent fous, leur « mettent les nerfs à fleur de peau ».

Leur vitalité se consume à petit feu et finit par venir à bout de leur force et de leur volonté.

Ils ont souvent du mal à gérer leurs réactions, ils « partent au quart de tour », puis regrettent de manquer de sérénité pendant l'action.

Ils peuvent être victimes de crises de panique et de crises de larmes.

**U** comme...

\* Urines : besoin impérieux et fréquent d'aller aux toilettes, sans toutefois avoir de cystite, d'infections urinaires.

C'est le syndrome de la vessie irritable.

Incontinence, fuites urinaires avec ou sans effort (marcher, rire, éternuer, monter l'escalier...) sont fréquentes chez la femme.

Cystites récidivantes fréquentes.

**V** comme...

\* Vertiges : impression de ne plus être dans son corps, de perdre le contact avec le sol, de ne plus sentir son pas sur le sol.

\* Vision : elle est double, trouble, douloureuse.

Impression d'avoir des petits points, des mouches volantes, des fausses images qui se déplacent devant les yeux.

Brûlures, picotements et larmes qui coulent sans pouvoir les contrôler.

\* Vulve : lors de crises, les femmes se plaignent de douleurs, de brûlures ou tiraillements qui font penser à un herpès ou une mycose.

**Y** comme...

\* Yeux : ils sont souvent secs comme dans le syndrome de Gougerot-Sjögren.

Ils brûlent, démangent, comme si des grains de sable ne voulaient pas quitter la conjonctive.

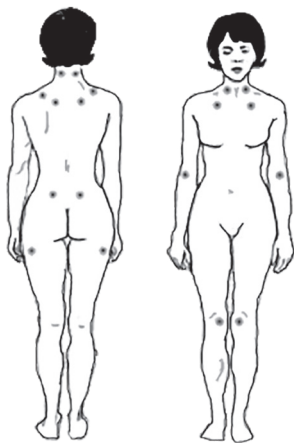
Vision brouillée. Parfois, les globes oculaires peuvent rougir et s'injecter après une période de lecture.

Les paupières peuvent battre sous l'influence de spasmes incontrôlables.

D'autres fois, il devient pénible de supporter la lumière.

\* Yunus : l'ACR (American College of Rheumatology) a défini 18 points de contrôle de la douleur pour la fibromyalgie, appelés points de Yunus.

Lorsqu'à la pression au moins 11 points sur 18 sont douloureux, on peut orienter le diagnostic vers une fibromyalgie. La pression exercée sur chaque point est de 4 kg au cm<sup>2</sup> (l'ongle qui appuie doit devenir blanc).



Points de Yunus



# L'alimentation

## Les groupes nutritionnels

### *\* Groupe O : Le chasseur*

C'est le groupe « des chasseurs ».

Il est pourvu d'un système immunitaire fort et combatif et d'un système digestif solide.

La viande est son aliment de base.

Une personne du groupe O a un taux d'acide gastrique très élevé, ce qui lui permet de tirer profit des nutriments de la viande et d'assimiler efficacement les aliments d'un régime hyperprotéiné.

### *\* Groupe A : Le cultivateur*

Le système digestif du groupe A est adapté à un régime alimentaire basé sur les céréales et les produits de la terre.

C'est ce qui lui vaut son appellation de « cultivateur ».

### *\* Groupe B : Le nomade*

Le groupe B associe plusieurs caractéristiques des systèmes du groupe O et du groupe A.

Il bénéficie ainsi d'un système plus équilibré et plus tolérant.

### **\* Groupe AB : l'énigme, ou new age**

Ce groupe est une énigme dont la nature a le secret.

Ce groupe, très rare, cumule les forces et les faiblesses des groupes A et B.

Les systèmes immunitaire et digestif du groupe AB sont très complexes et singuliers.

Il a l'avantage d'avoir un éventail alimentaire beaucoup plus large que les autres groupes, mais il cumule également les faiblesses du groupe A et du groupe B.

## **La Chrono-Nutrition**

Le programme est le même pour tout le monde, adapté avec les aliments bénéfiques et neutres selon le groupe sanguin.

Comme je vous l'ai dit au début, nous n'assimilons pas les aliments de la même façon selon l'heure à laquelle nous les mangeons.

Afin de ne pas accumuler (stocker) les aliments que vous mangez, il est préférable de respecter les conseils suivants :

### **\* *Le matin***

Plutôt du salé

- Pain bénéfique ou neutre, fromages bénéfiques ou neutres.

- Petit-déjeuner à l'anglaise, avec des viandes, des œufs, très bénéfiques et neutres.

### **\* *Le midi***

- Commencez toujours votre repas avec des crudités, salades, très bénéfiques ou neutres, qui vont tapisser votre estomac et évitez d'augmenter le taux glycémique des aliments que vous allez manger ensuite.
- Viandes bénéfiques ou neutres, accompagnées de légumes bénéfiques et neutres cuisinés à votre goût avec les épices et autres additifs culinaires bénéfiques et/ou neutres.
- Céréales : les céréales pour le groupe A sont très importantes.

Accompagnez vos viandes et légumes avec une céréale bénéfique ou neutre.

Vous pouvez remplacer les céréales par des féculents bénéfiques ou neutres.

Vous pouvez remplacer la viande par un poisson bénéfique ou neutre.

Pas de fromage, pas de pain, pas de dessert.

### **\* *Goûter***

C'est un repas qu'il ne faut surtout pas sauter, car c'est le seul repas sucré de la journée !

Faites-vous plaisir ! Prenez le temps de manger et savourez-le.

Il va vous permettre de ne pas craquer sur n'importe quoi à n'importe quel moment de la journée.

Alternez... chocolat noir (minimum 52 %, il peut être avec des fruits, céréales, fruits secs, bénéfiques ou

neutres) et un jus de fruits bénéfique ou neutre, ou un fruit bénéfique ou neutre (frais, en compote...) avec des calissons par exemple, une glace d'un fruit bénéfique ou neutre... etc.

Ce goûter va vous permettre de tenir jusqu'au repas du soir, qui lui, devra être le plus léger possible.

### ***\* Dîner***

C'est un repas optionnel.

Il ne devrait jamais être composé avec des protéines animales sous quelque forme que ce soit.

En début de repas, comme pour le midi, des crudités et/ou de la salade bénéfiques et/ou neutres.

Des légumes bénéfiques et/ou neutres, céréales ou féculents bénéfiques ou neutres.

S'il vous est très difficile de ne pas manger de protéines animales, privilégiez le poisson ou les fruits de mer, ou éventuellement une viande blanche, bénéfique ou neutre.

Essayez d'être le plus diversifié possible, afin de ne pas avoir la sensation de routine (toujours manger la même chose) et surtout, d'éviter les carences.

### ***\* Les doses***

#### *Le matin*

Mangez la moitié de votre taille en cm en fromage

*Exemple* : si vous faites 160 cm, manger 80 grammes de fromage bénéfique ou neutre.

Pour le pain, prenez deux tranches de pain qui vont correspondre à environ 50 grammes.

Pour la viande, poisson, mangez au moins votre taille en cm : si vous mesurez 160 cm, mangez 160 grammes de viande ou poisson bénéfique ou neutre.

C'est le minimum, vous pouvez manger jusqu'à deux fois votre taille en cm, soit par exemple :

160 cm x 2 = 320 grammes de viande ou poisson bénéfique ou neutre.

Pour les légumes, salades, crudités, aucune restriction, vous pouvez en consommer à volonté !

Pour les céréales et féculents bénéfiques ou neutres, environ la moitié de votre taille en cm, soit, pour 160 cm, 80 grammes de féculents ou céréales bénéfiques ou neutres.

### *Le goûter*

Au moins 30 grammes de chocolat noir et maximum 50 grammes.

1 fruit bénéfique ou neutre, ou environ 100 grammes de compote de fruits bénéfiques ou neutres.

Jus de fruits : un verre de 25 cl (250 ml soit ¼ de litre)

Calissons : 3 ou 4.

Fruits secs bénéfiques ou neutres : une poignée, soit 10 maximum...

\* Tous les matins, buvez un verre d'eau à 37 °C avec du citron, à jeun.

Si vous le pouvez, prenez 15 à 20 ml d'aloé vera liquide à boire.

5 comprimés de spiruline.

Une cure de vitamine D (gélule d'huile de foie de morue) deux fois dans l'année : une au printemps, une à l'automne. Une gélule matin et midi pendant 10 jours.

La prise de magnésium est indispensable pour les fibromyalgiques.

80 % de la population est en carence de magnésium, mais chez les fibros, la carence est encore plus importante que chez les autres personnes.

En ce qui concerne le magnésium, il a été démontré que le corps élimine plus de 70 % du magnésium que l'on ingère, alors qu'il le fixe dans sa globalité quand il passe par voie cutanée.

Je vous conseille donc de mettre du magnésium (ampoule de magnésium) dans votre crème de soin ou votre gel douche, combiné avec du chlorure de magnésium ou sel de Nigari. En effet, il a été constaté que le chlorure de magnésium aide le magnésium à se fixer plus facilement.

Contrairement à ce que pensent beaucoup de personnes à tort, le chlorure de magnésium n'est pas du magnésium.

Si vous désirez éviter les carences en magnésium, inutile donc de prendre du chlorure de magnésium.

Le chlorure de magnésium va renforcer vos défenses immunitaires et aider le magnésium à se fixer dans le corps, mais c'est tout !

Il est également important de savoir que le chlorure de magnésium a tendance à liquéfier les selles.

Les fibros ont déjà le côlon irritable, inutile d'en rajouter.

N'ayez pas peur de mettre une forte dose de magnésium.

Il n'y a aucun risque de surdosage de magnésium.

Au pire, l'excès de magnésium sera éliminé naturellement par votre corps, par les selles et l'urine.



## LES ALIMENTS DU GROUPE O :

### *\*Viandes et volailles « O »*

– Très bénéfiques :

Agneau, bœuf, cœur, foie de veau, gibier à poils, mouton, veau.

– Neutres :

Caille, canard, dinde, faisan, lapin, perdreau, poulet.

– À éviter :

Bacon, jambon, oie, porc.

---

### *\*Poisson, crustacés et mollusques « O »*

– Très bénéfiques :

Alose, brochet, capitaine, colin, espadon, esturgeon, flétan, hareng frais, maquereau, merlan, morue, perche, sardine, saumon, sole, truite.

– Neutres :

Anchois, anguille, bar, baudroie, calmar, carpe, clams, coquilles Saint-Jacques, crabe, crevettes, écrevisses, escargots, éperlans, flet, grand sébaste, grenouilles, haddock, homard, huîtres, langouste, mahimahi, mérrou, moules, ormeaux, requin, thon germon, truite de mer.

– À éviter :

Barracuda, caviar, hareng saur, lambi, poisson-chat, poulpe, saumon fumé.

---

*\*Laitages et œufs « O »*

– Très bénéfiques :

Aucun.

– Neutres :

Beurre, feta, fromage de chèvre, fromage de soja, lait de soja, mozzarella.

– À éviter :

Bleu, brie, camembert, cheddar, cottage cheese, crèmes glacées, édám, emmenthal, fromage frais, gouda, gruyère, kéfir, lait demi-écrémé, lait entier, lait de chèvre, munster, parmesan, petit-lait, provolone, ricotta, yaourts (tous).

---

*\*Huiles et corps gras « O »*

– Très bénéfiques :

Huile de graines de lin, huile d'olive.

– Neutres :

Huile de colza, huile de foie de morue, huile de sésame.

– À éviter :

Huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs.

---

*\*Noix et graines « O »*

– Très bénéfiques :

Graines de courge, noix.

– Neutres :

Amandes, beurre d'amande, beurre de tournesol, châtaignes, graines de sésame, graines de tournesol, noisettes, noix de macadamia, noix de pécan, pignons, tahini (beurre de sésame).

– À éviter :

Beurre de cacahuètes, cacahuètes, graines de pavot, noix du Brésil, noix de cajou, pistaches.

---

*\*Pois et légumes secs « O »*

– Très bénéfiques :

Haricot adzuki, haricot coco, haricot cornille.

– Neutres :

Fèves, flageolets, graines de soja rouges, haricot beurre, haricot noir, haricot soisson, petits pois, pois chiches, pois gourmands.

– À éviter :

Graines de tamarin, haricot blanc, haricot rouge, lentilles rouges, lentilles vertes.

---

*\*Céréales et produits céréaliers « O »*

– Très bénéfiques :

Pain de blé germé.

– Neutres :

Amarante, biscotte de seigle, crème de riz, épeautre, farine d'épeautre, farine d'orge, farine de riz, farine de sarrasin, farine de seigle, galette de riz, millet soufflé, orge, pain d'épeautre, pain de soja, pain de millet, pain de riz complet, pain sans gluten, pain de seigle, quinoa, riz basmati, riz blanc, riz complet, riz sauvage, riz soufflé, sarrasin, son de riz.

– À éviter :

Bagels, blé concassé, boulgour, semoule, cornflakes, crème de blé, farine d'avoine, farine de blé, farine de blé bise, farine de blé complet, farine de blé, flocons d'avoine, germe de blé, muffins anglais, pain azyme, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, pâtes au sarrasin, pâtes à la semoule de blé dur, pumpernickel, semoule de blé, semoule de maïs, sept céréales, son d'avoine, son de blé.

---

*\*Légumes « O »*

– Très bénéfiques :

Ail, algues, artichaut, fanes de betterave, blettes, brocolis, chicorée, chou frisé, chou-rave, épinards, gom-bos, navets, oignon jaune, oignon rouge, panais, patate douce, persil, pissenlit, poireau, poivron rouge, potiron, raifort, romaine, scarole, topinambour.

– Neutres :

Aneth, asperges, pousses de bambou, betterave, carotte, céleri branche, cerfeuil, chou romanesco, ci-boule, concombre, coriandre, coulemelle, courges, courgette, cresson, échalote, endive, fenouil, gingem-bre, igname, laitue, mesclun, oignon tige, olives vertes, pak-choï, piment doux, pleurote, poivron jaune, poivron vert, radis, fanes de radis, roquette, rutabaga, pousse de soja, tempeh, tofu, tomate, trévisane.

– À éviter :

Pousse d'alfalfa, aubergine, avocat, champignon de paris, chou, chou blanc, chou de Bruxelles, chou chinois, chou rouge, chou-fleur, maïs, feuilles de mou-tarde, olives noires, pomme de terre, shiitaké.

---

*\*Fruits « O »*

– Très bénéfiques :

Figues fraîches, figues séchées, pruneaux, prunes.

– Neutres :

Abricot, ananas, banane, carambole, cassis, cerises, citron, citron vert, cranberries, dattes, figues de barbarie, framboises, goyave, grenade, groseille, groseille à maquereau, kaki, kiwi, kumquat, mangue, myrtille, nectarine, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, pomme, raisin blanc, raisin noir, raisin sec.

– À éviter :

Banane plantain, clémentine, fraises, melon, mûres, noix de coco, orange, rhubarbe.

---

*\*Jus de fruits et de légumes « O »*

– Très bénéfiques :

Jus d’ananas, jus de cerise noire, jus de pruneau.

– Neutres :

Jus d’abricot, jus de cranberries, jus de carotte, jus de pamplemousse, jus de papaye, jus de raisin, jus de céleri, jus de concombre, jus de tomate, jus de légumes autorisés.

– À éviter :

Jus de chou, jus d’orange, jus de pomme.

---

*\*Épices, condiments et additifs culinaires « O »*

– Très bénéfiques :

Caroube, curcuma, curry, goémon, laminaire, persil, piment de Cayenne.

– Neutre :

Agar-agar, ail, aneth, anis, basilic, bergamote, cardamome, carvi, cerfeuil, chocolat, ciboulette, confiture (de fruits autorisés), coriandre, cumin, essence d'amande, estragon, gélatine, origan, paprika, poivre en grains, piment, raifort, romarin, safran, sarriette, sauce soja, sauce Worcestershire, sauge, sel, sirop d'érable, sirop de riz, gelée de fruits autorisés, clou de girofle, laurier, malt d'orge, mélasse, menthe, miel, miso, moutarde, sirop de riz complet, sucre blanc, sucre roux, tamar, tamarin, tapioca, thym, toute épice.

– À éviter :

Cannelle, câpres, fécule de maïs, ketchup, mayonnaise, noix de muscade, pickles, poivre blanc, poivre noir moulu, sirop de maïs, vanille, vinaigre balsamique, vinaigre blanc, vinaigre de cidre, vinaigre de vin rouge.

---

*\*Tisanes « O »*

– Très bénéfiques :

Baies d'églantier, fenugrec, gingembre, houblon, menthe poivrée, mûre, mouron des oiseaux, persil, piment de Cayenne, pissenlit, salsepareille, tilleul.

– Neutres :

Achillée millefeuille, aubépine, bouillon-blanc, écorce de bouleau, camomille, cataire, dong quai, feuilles de framboisier, ginseng, marrube blanc, menthe crispée, racine de réglisse, sauge, sureau, thé vert, thym, valériane, verveine.

– À éviter :

Alfalfa, aloès, bardane, capselle bourse à pasteur, échinacée, feuille de fraisier, gentiane, hydraste du Canada, barbes de maïs, millepertuis, rhubarbe, séné, trèfle rouge, tussilage.

---

*\*Breuvages divers « O »*

– Très bénéfiques :

Eau, eau gazeuse.

– Neutres :

Bière, thé vert, vin blanc, vin rouge.

– À éviter :

Alcools forts, café, café décaféiné, cidre, tous les sodas, sodas sans sucre, thé noir, thé déthéiné.

## LES ALIMENTS DU GROUPE A

### *\*Viandes et volailles « A »*

Le groupe A étant de type végétarien, aucune viande et volaille n'est bénéfique.

La dinde et le poulet sont neutres.

Toutes les autres sont à éviter.

---

### *\*Poissons, crustacés et mollusques « A »*

– très bénéfiques :

Baudroie, capitaine, carpe, escargots, maquereau, merlan, mérrou, morue, perche, sardines, saumon, truite arc-en-ciel, truite de mer.

– Neutre :

Bar, brochet, daurade, éperlan, espadon, esturgeon, grand sébaste, mahimahi, ormeau, requin, thon germon.

– À éviter :

Alose, anchois, anguille, barracuda, calmar, grenouilles, haddock, harengs frais, harengs saurs, homard, caviar, clams, colin, coquille Saint-Jacques, crabe, crevettes, écrevisses, flet, flétan, huîtres, lambi, lotte, moules, poisson-chat, poulpe, saumon fumé, sole.

---

*\*Laitages et œufs « A »*

– Très bénéfiques :

Fromage de soja, lait de soja.

– Neutres :

Feta, fromage de chèvre, kéfir, lait de chèvre, yaourt.

– À éviter :

Babeurre, beurre, bleu, brie, camembert, cheddar, cottage cheese, crèmes glacées, édám, emmenthal, fromage frais, gouda, gruyère, lait demi-écrémé, lait écrémé, lait entier, munster, parmesan, petit-lait, provolone.

---

*\*Huiles et corps gras « A »*

– Très bénéfiques :

Huile de lin, huile d'olive.

– Neutres :

Huile de colza, huile de foie de morue.

– À éviter :

Huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs, huile de sésame.

---

*\*Noix et graines « A »*

– Très bénéfiques :

Beurre de cacahuètes, cacahuètes, graines de courge.

– Neutres :

Amandes, beurre d'amandes, beurre de tournesol, châtaignes, graines de pavot, graines de sésame, graines de tournesol, noisettes, noix, noix de macadamia, pignons, tahini (beurre de sésame).

– À éviter :

Noix du Brésil, noix de cajou, pistaches.

---

*\*Pois et légumes secs « A »*

– Très bénéfiques :

Flageolets, graines de soja rouge, haricots adzuki, haricots cocos, haricots cornille, haricots noirs, lentilles rouges, lentilles vertes.

– Neutres :

Fèves, haricots soisson, haricots verts, petits pois, pois gourmands.

– À éviter :

Graines de tamarin, haricots beurre, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches.

---

*\*Céréales et produits céréaliers « A »*

– Très bénéfiques :

Amarante, farine d'avoine, farine de riz, farine de sarrasin, farine de seigle, galettes de riz, pain de blé germé, pain de soja, pâtes au sarrasin.

– Neutres :

Blé kamut, boulgour, corn-flakes, semoule, crème de riz, épeautre, farine de blé dur, farine de blé germé, farine d'épeautre, farine au gluten (sauf intolérance), farine de maïs, farine d'orge, flocons d'avoine, galettes de seigle, millet, millet soufflé, orge, pain d'épeautre, pain de riz complet, pain sans gluten, pain de seigle, pâtes d'épeautre, quinoa, riz basmati, riz blanc, riz complet, riz sauvage, riz soufflé, son d'avoine, son de blé.

– À éviter :

Blé concassé, crème de blé, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, farine complète, farine de froment, germe de blé, muffins anglais, pain azyme, pâtes à la semoule de blé dur, pumpernickel, sept céréales.

---

*\*Légumes « A »*

– Très bénéfiques :

Alfalfa (pousse), artichaut, betteraves (fanés), blettes, brocolis, carottes, chicorée, chou frisé, chourave, épinards, gombos (okras), navet, oignon jaune,

oignon rouge, panais, persil, pissenlit, poireau, potiron, raifort, romaine, scarole, tempeh, tofu, topinambour.

– Neutres :

Algues, asperges, avocat, pousses de bambou, betteraves, carvi, céleri, cerfeuil, choux de Bruxelles, chou-fleur, chou romanesco, ciboule, concombre, coriandre, coulemelles, courges, courgette, cresson, échalote, endive, fenouil, laitue, maïs, mesclun, feuilles de moutarde, oignons-tige, olives vertes, pak-choï, pleurotes, radis, fanes de radis, roquette, rutabaga, shiitaké, pousses de soja, trévisane.

– À éviter :

Aubergine, champignon de Paris, chou blanc, chou chinois, chou rouge, ignames, olives noires, patates douces, piment doux, pommes de terre, poivron rouge, poivron jaune, poivron vert, tomates.

---

*\*Fruits « A »*

– Très bénéfiques :

Abricot, ananas, canneberges (cranberries), cerises, citron, figes fraîches, figes sèches, mûres, myrtilles, pamplemousse, pruneaux, prunes.

– Neutres :

Carambole, cassis, citron vert, dattes, figes de Barbarie, fraises, framboises, goyave, grenade, gro-

seilles, groseilles à maquereau, kaki, kiwi, kumquats, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin blanc, raisin noir, raisin sec.

– À éviter :

Banane, banane plantain, clémentines, mangue, melon, noix de coco, orange, papaye, rhubarbe.

---

*\*Jus de fruits et légumes « A »*

– Très bénéfiques :

Jus d'abricot, jus d'ananas, jus de carotte, jus de céleri, jus de cerises noires, jus de citron, jus de pamplemousse, jus de pruneau.

– Neutres :

Jus de cranberries, jus de chou, jus de concombre, jus de légumes autorisés, jus de pommes, jus de raisin.

– À éviter :

Jus d'orange, jus de papaye, jus de tomate.

---

*\*Épices, condiments, et additifs culinaires « A »*

– Très bénéfiques :

Ail, gingembre, miso, sauce de soja, malt d'orge, mélasse non raffinée, tamari.

– Neutres :

Agar-agar, aneth, anis, basilic, bergamote, can-

nelle, cardamome, caroube, carvi, cerfeuil, chocolat, ciboulette, confiture de fruits autorisés, coriandre, cumin, curcuma, curry, essence d'amande, estragon, fécule de maïs, gelée de fruits autorisés, clous de girofle, laminaire, laurier, marjolaine, menthe, miel, moutarde, noix de muscade, origan, paprika, persil, piment, raifort, romarin, safran, sarriette, sauge, sel, sirop d'érable, sirop de maïs, sirop de riz, sirop de riz complet, sucre blanc, sucre roux, tamarin, tapioca, thym, toute épice, vanille.

– À éviter :

Câpres, gélatine, ketchup, mayonnaise, pickles, piment de Cayenne, piment rouge, poivre blanc, poivre en grains, poivre noir, sauce Worcestershire, vinaigre blanc, vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, vinaigre de vin rouge.

---

*\*Tisanes « A »*

– Très bénéfiques :

Alfalfa, aloès, aubépine, bardane, camomille, chardon marie, cynorhodon (baies d'églantiers), échinacée, fenugrec, gingembre, ginseng, millepertuis, thé vert, valériane.

– Neutres :

Achillée millefeuille, bouillon-blanc, bouleau, capsule bourse à pasteur, mûre, persil, pissenlit, réglisse (racines), dong quai, feuilles de fraisier, feuilles de framboisier,

gentiane, goldenseal (hydraste du Canada), houblon, marrube blanc, menthe poivrée, mouron des oiseaux, salsepareille, sauge, séné, sureau, thym, tilleul, tussilage, verveine.

– À éviter :

Cataire, maïs (barbe), piment de Cayenne, rhubarbe, trèfle rouge.

---

*\*Breuvages divers « A »*

– Très bénéfiques :

Café, café décaféiné, eau, thé vert, vin rouge.

– Neutres :

Cidre, vin blanc

– À éviter :

Alcools forts, bière, eau gazeuse, tous les sodas, tous les sodas sans sucre, thé déthéiné, thé noir.

## Les aliments du groupe B

### *\*Viandes et volailles « B »*

– Très bénéfiques :

Agneau, gibier à poils, lapin, mouton.

– Les neutres :

Bison, bœuf, dinde, faisan, foie, veau.

– À éviter :

Bacon, caille, canard, cœur, jambon, oie, perdrix, porc, poulet, poulet de Cornouailles.

---

### *\*Poisson, crustacés, mollusques « B »*

– Très bénéfiques :

Alose, aiglefin, baudroie, brochet, caviar, daurade dorée, esturgeon, flétan, grand sébaste, maquereau, mahimahi, merlu, merluche, mérrou, plie, sardine, sole, truite de mer.

– Les neutres :

Acoupa royal, barbotte, barbue de rivière, calmars, carpe, coquilles Saint-Jacques, corégone, éperlans, espadon, germon (thon blanc), harengs (frais marinés), ormeaux, perchaude, perche, pétoncles, requin, saumon, sébaste, tassergal, tile, truite arc-en-ciel, vivaneau, voilier.

– À éviter :

Anchois, anguille, bar commun, bar rayé, bar-racuda, bigorneaux, crabe, crevettes, écrevisses, escargots, grenouilles, homard, huîtres, langouste, loup de mer, moules, palourdes, pieuvre, saumon fumé, sériole, tortue.

---

*\*Œufs et produits laitiers « B »*

– Très bénéfiques :

Chèvre, cottage, feta, fromages fermiers (raffinés et de production artisanale), kéfir, lait de chèvre, lait (demi-écrémé, écrémé), mozzarella, ricotta, yogourt (aux fruits, aromatisés, glacés).

– Les neutres :

Babeurre, beurre, boisson de soja, brie, camembert, caséline, cheddar, colby, fromage à la crème, fromage de soja, édam, emmenthal, gouda, gruyère, jarlsberg, lait entier, monterey jack, munster, neufchâtel, parmesan, petit-lait, petit-suisse, provolone, sorbet.

– À éviter :

Bleu, crème glacée, fromages à pâte filée, fromages frais.

---

*\*Huiles et corps gras « B »*

– Très bénéfiques :

Huile d'olive.

– Les neutres :

Huile de foie de morue, huile de lin.

– À éviter :

Toutes les autres huiles et matières grasses.

---

*\*Noix et graines « B »*

– Très bénéfiques :

Aucune.

– Les neutres :

Amandes, beurre d'amandes, châtaignes, litchis, noix de Grenoble, noix de pécan, noix de macadamia, noix du Brésil, pacanes.

– À éviter :

Toutes les autres noix et graines et leurs dérivés (beurre, pâtes...).

---

*\*Légumineuses et autres protéines végétales « B »*

– Très bénéfiques :

Haricots beurre (de Lima), haricots blancs (Navy), haricots rognons rouges.

– Les neutres :

Fèves-gourganes, graines de tamarin, haricots blancs fins, haricot cannellini, haricots de soja, haricots frais, haricots Great Northern, haricots rouges, jicamas, haricots verts, petits pois, pois cassés, pois mange-tout.

– À éviter :

Doliques à œil noir, lentilles (toutes), haricots adzuki, haricots pinto, haricots noirs, pois chiches.

---

### *\*Céréales « B »*

– Très bénéfiques :

Épeautre, gruau, millet, riz soufflé, son d'avoine, son de riz.

– Les neutres :

Crème de riz, céréales pour bébé, céréales de petits-déjeuners, muesli.

– À éviter :

Amarante, blé concassé, crème de blé, farine de maïs, flocons de maïs, germe de blé, kamut, orge, sarrasin, seigle, sept céréales, son de blé.

---

*\*Pains et muffins « B »*

– Très bénéfiques :

Galette de riz, millet, pain essénien, pain Manna, pain de riz brun.

– Les neutres :

Muffin au son d'avoine, pain d'épeautre, pain de soja, pain sans blé aux protéines, pain sans gluten.

– À éviter :

Bagels de blé, biscotte de seigle, biscotte Wasa, blé dur, craquelin fin crisp, muffin au maïs, muffin au son de blé, pain de blé entier, pain 100 % de seigle, pain de seigle noir, pain multicéréales, pain sans levain idéal.

---

*\*Grains (céréales) et pâtes « B »*

– Très bénéfiques :

Farine d'avoine, farine de riz.

– Les neutres :

Farine blanche, farine d'épeautre, farine Graham, pâtes aux épinards, quinoa, riz basmati, blanc, brun, semoule de blé dur.

– À éviter :

Boulgour, couscous, farine au gluten, farine de blé dur, farine de blé entier, farine d'orge, farine de seigle, kacha, pâtes aux topinambours, pâtes de sarrasin (soba), riz sauvage, sarrasin.

---

*\*Les légumes « B »*

– Très bénéfiques :

Aubergine, betterave, fanes de betterave, brocoli, carotte, chou (blanc, chinois, rouge, cavalier, frisé, Bruxelles, fleur), haricots beurre, igname, feuilles de moutarde, panais, patate douce, persil, piment, jalapeno, poivrons.

– Les neutres :

Algues, ail, asperges, bambou, bette à cardes, céleri, cerfeuil, champignons (abalone, collybie, Paris, portobellos), châtaignes d'eau, chicorée, chou (pak-choï, rave), concombre, courges (toutes), courgette, cresson, crosse de fougère, daïkon, échalote, échalote grise, endive, épinards, fenouil, gingembre, gombos, laitue, luzerne, navet, oignon vert, oignon jaune, feuille de pissenlit, pleurote, poireau, pomme de terre, radicchio, raifort, rapini, roquette, rutabaga, scarole.

– À éviter :

Artichaut, avocat, citrouille, fève germée mungo, maïs, olive, radis, pousse de radis, pousse de soja, tempeh, tofu, tomate, topinambour.

---

*\*Jus et boissons « B »*

– Très bénéfiques :

Jus d’ananas, cranberries, chou, papaye, raisin, thé vert, tisanes de baies d’églantier, feuilles de framboisier, gingembre, ginseng, menthe poivrée, persil, racine de réglisse, sauge.

– Les neutres :

Jus d’abricot, carotte, céleri, cerise noire, concombre, orange, pamplemousse, pomme, pruneaux, cidre, eau citronnée, jus de légumes autorisés, tisane d’achillée millefeuille, aubépine, bardane, bouleau blanc, camomille, cataire, dong quai, échinacée, écorce de chêne blanc, feuilles de fraisier, luzerne, marrube blanc, menthe verte, millepertuis, mouron des oiseaux, mûrier, orme rouge, patience, piment de Cayenne, pissenlit, sal-separeille, sureau, thym, valériane, verveine, bière, café, café décaféiné, thé noir, thé noir déthéiné, vin rouge et blanc.

– À éviter :

Jus de tomate, alcools forts, toutes les boissons gazeuses et boissons gazeuses light, eaux gazeuses, tisane d’aloès, bourse à pasteur, fenugrec, gentiane, houblon, hydraste du Canada, barbes de maïs, molène, rhubarbe, scutellaire, séné, tilleul, trèfle rouge, tussilage.

*\*Épices « B »*

– Très bénéfiques :

Cari, gingembre, piment de Cayenne, persil, rai-  
fort.

– Les neutres :

Ail, agar-agar, aneth, anis, basilic, bergamote, câpres, cardamome, caroube, carvi, cerfeuil, chocolat, ciboulette, coriandre, crème de tartre, cumin, essence de vanille, estragon, fécule de maranta, flocon de piment rouge, clou de girofle, graine de céleri, laurier, marjolaine, mélasse, menthe poivrée et verte, miel, miso, moutarde en poudre, muscade, origan, paprika, petit goémon, piment doux, poivre en grains, romarin, safran, sarriette, sauce soja, sauge, sel, sirop d'érable, sirop de riz (blanc, brun), sucre (blanc, roux), tamari, tamarin, thé des bois, thym, varech vésiculeux, vinaigre (balsamique, blanc, cidre, vin rouge).

– À éviter :

Cannelle, essence d'amande, fécule de maïs, gélatine, malt d'orge, piment de la Jamaïque, poivre (blanc et noir moulu), sirop de maïs, tapioca.

---

*\*Condiments « B »*

– Très bénéfiques :

Aucun.

– Les neutres :

Beurre de pomme, confiture et gelée de fruits et légumes autorisés, cornichons (à l’aneth, kasher, sucrés, vinaigrés), mayonnaise, moutarde, sauce à salade (pauvre en gras et composée d’ingrédients autorisés), sauce Worcestershire, relish.

– À éviter :

Ketchup.



## Les aliments du groupe AB

### *\*Viandes et volailles « AB »*

– Très bénéfiques :

Agneau, dinde, lapin, mouton.

– Les neutres :

Faisan, foie.

– À éviter :

Bacon, bison, bœuf, caille, canard, cœur, gibier à poils, jambon, oie, perdrix, porc, poulet, poulet de Cornouailles, veau.

---

### *\*Poisson, mollusques et crustacés « AB »*

– Très bénéfiques :

Alose, boudoir, brochet, daurade dorée, escargots, esturgeon, thon blanc, grand sébaste, mahimahi, maquereau, merlu, merluce, mérrou, morue, sardine, truite de mer, vivaneau, voilier.

– Les neutres :

Acoupa royal, barbotte, barbue de rivière, calmar, carpe, caviar, coquilles Saint-Jacques, corégone, éperlan, espadon, hareng frais, moules, ormeaux, perchaude, perche, pétoncle, requin, saumon, sébaste, tassergal, tile.

– À éviter :

Aiglefin, anchois, anguille, barracuda, bar commun, bar rayé, bigorneaux, crabe, crevette, écrevisses, flétan, grenouilles, hareng mariné, homard, huîtres, langouste, loup de mer, palourdes, pieuvre, plie, saumon fumé, sériole, sole, tortue.

---

*\*Œufs et produits laitiers « AB »*

– Très bénéfiques :

Chèvre, cottage, crème sure faible en gras, feta, fromages fermiers (raffinés et de productions artisanales), kéfir, lait de chèvre, mozzarella, ricotta, yogourt.

– Les neutres :

Boisson de soja, caséine, cheddar, colby, fromages à la crème, fromages à pâte filée, fromage de soja, édam, emmenthal, gouda, gruyère, jarlsberg, monterey jack, munster, neufchâtel, lait (demi-écrémé, écrémé), petit-lait, petit-suisse.

– À éviter :

Babeurre, beurre, bleu, brie, camembert, crème glacée, fromage frais, lait entier, parmesan, provolone, sorbet.

---

*\*Huiles et corps gras « AB »*

– Très bénéfiques :

Huile d'olive.

– Les neutres :

Huile d'arachides, huile de colza, huile de foie de morue, huile de lin.

– À éviter :

Huile de carthame, huile de coton, huile de maïs, huile de sésame, huile de tournesol.

---

*\*Noix et graines « AB »*

– Très bénéfiques :

Arachides, beurre d'arachides, châtaignes, noix de Grenoble.

– Les neutres :

Amandes, beurre d'amandes, litchis, noix de cajou, noix de macadamia, noix de pécan, noix du Brésil, pignons, pistaches.

– À éviter :

Avelines, beurre de sésame, beurre de tournesol, graines de citrouille, graines de pavot, graines de sésame, graines de tournesol.

---

*\*Légumineuses et autres protéines végétales « AB »*

– Très bénéfiques :

Lentilles vertes, haricot de soja, haricot blanc, haricot pinto, haricot rouge.

– Les neutres :

Graines de tamarin, lentilles brunes et rouges, haricot blanc fin, haricot cannellini, haricot frais, haricot Great Northern, haricot vert, jicama, petit pois, pois cassé, pois mange-tout.

– À éviter :

Doliques à œil noir, fève-gourgane, haricot hadzuki, haricot beurre, haricot noir, haricot rognon rouge, pois chiche.

---

*\*Céréales « AB »*

– Très bénéfiques :

Épeautre, gruau, millet, riz soufflé, seigle, son d'avoine, son de riz.

– Les neutres :

Amarante, blé concassé, crème de blé, crème de riz, céréales pour bébé, flocons de soja, germe de blé, granulés de soja, céréales de petit-déjeuner, muesli, orge, sept céréales, son de blé.

– À éviter :

Farine de maïs, flocons de maïs, kamut, sarrasin.

---

*\*Pains et muffins « AB »*

– Très bénéfiques :

Biscotte de seigle, biscotte de ryvita, biscotte Wasa, craquelin fin crisp, galette de riz, millet, pain 100 % seigle, pain de blé germé, pain essénien, pain Manna, pain de riz brun, pain de soja.

– Les neutres :

Bagels de blé, blé dur, muffins au son d'avoine, muffins au son de blé, pains aux protéines, pain azyne, pain de blé, pain de blé entier, pain d'épeautre, pain de seigle noir, pain multicéréales, pain sans gluten, pain sans levain idéal.

– À éviter :

Muffins au maïs.

---

*\*Graines (céréales) et pâtes « AB »*

– Très bénéfiques :

Farine d'avoine, farine de blé germé, farine de riz, farine de seigle, riz (basmati, brun, blanc, sauvage).

– Les neutres :

Boulgour, couscous, farine au gluten, farine

blanche, farine de blé dur, farine de blé entier, farine d'épeautre, farine Graham, pâtes aux épinards, quinoa, semoule de blé dur.

– À éviter :

Farine d'orge, pâtes aux topinambours, pâtes de sarrasin, sarrasin.

---

*\*Légumes « AB »*

– Très bénéfiques :

Ail, aubergine, betterave, fanes de betterave, brocolis, céleri, champignon Maitaké, chou (cavalier, fleur, frisé), concombre, igname, pousse de luzerne, feuille de moutarde, panais, patate douce, persil, pissenlit, tempeh, tofu.

– Les neutres :

Algues, asperge, pousse de bambou, bette à carde, carotte, carvi, cerfeuil, champignon abalone, champignon collybie, champignon de Paris, champignon portobellos, châtaigne d'eau, chicorée, chou (pak-choï, blanc, chinois, rouge, Bruxelles, rave), citrouille, coriandre, cresson, crosse de fougère, toutes les courges, courgette, daïkon, échalote, échalote grise, endive, épinard, fenouil, gingembre, gombos, laitue, navet, oignon vert, jaune, rouge, toutes les olives vertes, pleurote, poireau, pomme de terre, radicchio, raifort, rapini, roquette, rutabaga, scarole, shiitaké, tomate.

– À éviter :

Artichaut, avocat, fève germée mungo, haricot beurre, maïs, olive noire, piment jalapeno, poivrons (tous), radis, pousse de radis, topinambour.

---

*\*Fruits « AB »*

– Très bénéfiques :

Ananas, cranberries, cerise, citron, figues (fraîche et séchée), groseille à maquereau, kiwi, mûre de Logan, pamplemousse, prune (bleue, rouge, verte), raisin.

– Les neutres :

Abricot, baie de sureau, banane plantain, bleuet, cantaloup, datte, fraise, framboise, groseille, kumquat, lime, melon, mûre noire, nectarine, papaye, pêche, poire, pomme, pruneau, raisin sec, tangerine.

– À éviter :

Banane, carambole, figue de Barbarie, goyave, grenade, kaki, mangue, noix de coco, orange, rhubarbe.

---

*\*Jus et boissons « AB »*

– Très bénéfiques :

Jus de cranberries, carotte, céleri, cerise noire, chou, papaye, raisin, café, café décaféiné, thé vert, tisane d'Aubépine, bardane, camomille, cynorhodon, échinacée, feuille de fraisier, ginseng, luzerne, racine de réglisse.

– Les neutres :

Jus d’abricot, ananas, concombre, pamplemousse, pomme, pruneaux, tous les légumes autorisés, cidre, bière, club soda, eaux gazeuses, vin blanc et rouge, tisane d’achillée millefeuille, bouleau blanc, cataire, dong quai, écorce de chêne blanc, feuille de framboisier, hydraste du Canada, marrube blanc, menthe poivrée et verte, millepertuis, mouron des oiseaux, mûrier, orme rouge, patience, persil, piment de Cayenne, pissenlit, salsepareille, sauge, sureau, thym, valériane, verveine.

– À éviter :

Jus d’orange, alcools forts, boissons gazeuses même light, thé noir, thé noir déthéiné, tisane d’aloès, bourse à pasteur, fenugrec, gentiane, houblon, barde de maïs, bouillon-blanc, rhubarbe scutellaire, séné, tilleul, trèfle rouge, tussilage.

---

*\*Les épices « AB »*

– Très bénéfiques :

Ail, cari, miso, persil, raifort.

– Les neutres :

Agar-agar, aneth, basilic, bergamote, cannelle, ciboulette, cardamome, caroube, cerfeuil, chocolat, coriandre, crème de tartre, cumin, curcuma, estragon, fécule de maranta, clou de girofle, laurier, marjolaine, mélasse, menthe poivrée et verte, miel, moutarde en

poudre, muscade, paprika, petit goémon, romarin, safran, sarriette, sauce soja, sel, sucre blanc et roux, sirop d'érable, sirop de riz blanc et brun, tamari, tamarin, thé des bois, thym, vanille, varech vésiculeux, vinaigre balsamique, de cidre et de vin rouge.

– À éviter :

Anis, câpres, essence d'amande, fécule de maïs, flocon de piment rouge, gélatine, malt d'orge, piment de Cayenne, piment de la Jamaïque, poivre blanc et noir moulu, poivres en grains, sirop de maïs, tapioca, vinaigre blanc.

---

*\*Condiments « AB »*

– Très bénéfiques :

Aucun.

– Les neutres :

Confitures et gelées de fruits autorisés, mayonnaise, moutarde, sauce à salade (pauvre en gras et composée d'ingrédients autorisés).

– À éviter :

Cornichons, ketchup, relish, sauce Worcestershire.

# Sommaire

Préface	p.15
Introduction	p.21
Chapitre 1 : Qu'est-ce que la Fibromyalgie	p.23
Chapitre 2 : Profil des fibromyalgiques avant la maladie	p.29
Chapitre 3 : Une maladie à part entière	p.37
Chapitre 4 : Le quotidien du fibromyalgique	p.47
Chapitre 5 : Journée type du fibromyalgique	p.51
Chapitre 6 : Aspect psychologique	p.57
Chapitre 7 : Le fibromyalgique, un aimant à personnes toxiques	p.61
Chapitre 8 : Reprendre sa vie en main	p.67
Chapitre 9 : La culpabilité et la honte	p.77
Chapitre 10 : Poser le diagnostic, véritable parcours du combattant	p.85
Chapitre 11 : La Fibromyalgie n'est pas une fatalité	p.93
Chapitre 12 :Hygiène de vie, hygiène alimentaire	p.99
Chapitre 13 : En résumé...	p.115
Chapitre 14 :En route vers la rémission	p.131
Annexes	
L'alphabet des symptômes	p.143
Les aliments	p.167
- les aliments du groupe O	p.175
- les aliments du groupe A	p.183
- les aliments du groupe B	p.191
- les aliments du groupe AB	p.201

## Sources et crédits

Article web :

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Fibromyalgie>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Sérotonine>

Dessin des points de Yunus :

By National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS) [Public domain], via Wikimedia Commons

Dessin de couverture :

Aline Lucas

[www.art-by-aline.fr/](http://www.art-by-aline.fr/)

[www.facebook.com/pages/Art-by-Aline-tableaux/332096233495356](https://www.facebook.com/pages/Art-by-Aline-tableaux/332096233495356)

Correction :

Vanessa du Frat

Cet ouvrage a été imprimé en France

février 2015

Composé et édité par Corinne OZENNE Éditions  
3 place du Champ de Foire  
16120 CHATEAUNEUF SUR CHARENTE

**Corinne OZENNE**



**Editions**

Dépôt Légal : mars 2015  
ISBN 979-10-93715-16-2

Suivez-nous  
<http://www.coeditions.fr>  
<http://www.facebook.com/corinne.ozenne.editions>