|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Alternative Santé, la newsletter du jeudi |
| Bonjour,**C'est le moment de vérité.** Rappelez-vous, il y a exactement 91 semaines, nous avons expédié la première newsletter d'Alternative Santé. Et **dans chacun de nos envois nous avons eu à coeur de vous expliquer deux choses simples :** * en matière de santé, la vérité ne se trouve pas toujours dans la presse grand public, ni sur les étiquettes des médicaments, ni dans le cabinet des médecins.
* il existe des méthodes simples, naturelles et sans effets secondaires, qui peuvent résoudre la plupart de vos problèmes de santé, ou au moins les atténuer.

Je comprends, en lisant vos nombreux messages et commentaires, que cet effort de diffusion d'une information "différente" n'a pas été vain et cela ne fait que me conforter dans ma détermination.**Je dois vous dire qu'au lancement de cette newsletter, nous n'avions aucune certitude quant au succès de notre démarche**, c'est pourquoi nous avions volontairement limité notre investissement, notamment en vous proposant un site/blog assez rustique et une version numérique en simple PDF.**C'est une toute autre proposition que je vous fais aujourd'hui** et j'espère qu'elle recueillera, elle aussi, votre adhésion. On parle souvent du "virage numérique" de la presse, eh bien, nous l'avons pris ce virage... en serrant bien fort le volant... C'est en effet un tout nouveau site et un tout nouveau magazine numérique que nous vous proposons, avec une foule de fonctionnalités qui vont vous plaire. **Cela a été long, difficile et coûteux, mais le résultat est chouette, vous verrez.**Pour ceux qui sont abonnés au magazine mensuel, vous trouverez désormais sur notre site plusieurs centaines d'articles du même acabit que ceux que nous vous envoyons chaque semaine : **des avis d'experts et des pistes inédites pour vous soigner ou aider vos proches face à la maladie.****Des vidéos, des documents audio, des extraits de films, consultables en un clic**, vous attendent. Ils vous permettront de rencontrer, à nos côtés, des thérapeutes et des chercheurs venus de tous les horizons.**Que vous ayez un ordinateur, un smartphone, une tablette, ou une liseuse vous pouvez désormais nous lire n'importe où** et tout consulter du bout du doigt ou avec votre souris. Que vous utilisiez Internet Explorer, Safari ou Firefox... peu importe, ça marche avec tout. **Plus besoin de conserver précieusement les anciens articles, les newsletters, tout sera là, à portée de main**, tout le temps... dès lors que vous avez une connection Internet.De nombreux lecteurs me demandaient de leur faire parvenir les anciennes newsletter, ils n'auront qu'à se servir... Et si vous préférez quand même la version PDF du magazine, vous pourrez la télécharger à tout moment.En franchissant la porte de notre magazine **vous allez aussi entrer de plain-pied dans la communauté de nos lecteurs** : en nous signalant les thématiques qui vous intéressent, en devenant même, si vous le souhaitez, un de nos "référents" sur ce sujet... et surtout en échangeant avec d'autres lecteurs passionnés, comme vous, de solutions alternatives.**Et en plus, cerise sur le gâteau, vous pourrez voir ma trombine en vidéo chaque mois.** Ce n'est pas mon métier, mais je commence à y prendre goût ;-)**FAITES-MOI UNE FAVEUR, UNE SEULE.** [**Cliquez dès maintenant sur ce lien**](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136500/4403/7259310/489955/7477/1790f121/)**,** ne serait-ce que pour voir ce qui m'a demandé tant d'efforts et d'énergie. Si vous êtes déjà abonné, vous aurez accès immédiatement aux numéros auxquels vous avez souscrits, si vous ne l'êtes pas, vous pourrez consulter les articles gratuits que nous avons publiés depuis que nous existons.**Je ne vous cache pas que cette nouvelle formule d'Alternative Santé représente un enjeu important pour nous** et je vous laisse le soin de juger si vous soutenez votre démarche. L'abonnement au magazine numérique ne coûte que deux euros par mois, le prix d'une tisane ;-)Vous le savez, notre petit groupe de presse est en permanence dans le collimateur des autorités de santé parce qu'il ose dire ce que l'on préfère cacher. **L'Internet est pour nous une chance formidable d'échapper à leur surveillance et à leurs tracasseries.** C'est pour cela que nous avons besoin de votre soutien.**Une dernière chose, les abonnés de "Principes de Santé"** (notre magazine papier) bénéficient d'un tarif préférentiel. Si c'est votre cas et que vous êtes en possession de votre numéro d'abonné (qui figure sur le film qui entoure le magazine), [cliquez ici](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136501/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) et vous pourrez en bénéficier immédiatement.Bonne lecture.PS : j'en oublie presque de vous parler des articles de cette newsletter. Vous trouverez un peu plus bas un article de Michel Dogna. Il vous propose de **vous tremper dans un bain alcalinisant** aux pierres précieuses... Si, si... N'aimeriez vous pas avoir la peau douce, vous débarrasser de l'eau que votre organisme retient inutilement et des toxines qu'il contient, et en plus avoir l'esprit libre et détendu ? Moi si.Quant au deuxième article, il concerne **la fibromyalgie**. Savez-vous qu'il faut en moyenne trois ans aux médecins pour diagnostiquer la maladie ? Clément Pierre vous dit comment faire votre propre diagnostic et surtout comment vous en sortir. On disait autrefois que c'était une maladie imaginaire de gens instables un peu psychopathes. Eh bien on se trompait. |
|

|  |  |
| --- | --- |
|   | Alexandre Imbert |

 |
| **Alexandre Imbert***retrouvez mes éditoriaux dès le mercredi sur mon* [*Facebook*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136503/4403/7259310/489955/7477/1790f121/?ref=tn_tnmn) *et n'hésitez pas à me demander comme ami* |
|

|  |  |
| --- | --- |
| http://alternativessante.santeportroyal.com/img/136504/4403/7259310/489955/7477/1790f121/ | **"Alternative Santé" n°13 est paru(100% numérique)****Au sommaire : Hypnose, cure Gerson, infections nosocomiales, algue Klamath, vitamine C, probiotiques, neurotransmetteurs, cancer, hypertension, crèmes solaires, stress animal...Et un dossier complet sur la POLYARTHRITE RHUMATOÏDE*****De la vidéo, du son et des articles comme vous n'en avez jamais lus ailleurs*****Abonnement : 1 an (11 n°) - 24 euros**[**Pour en savoir plus cliquez ici**](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136505/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) *(si vous êtes déjà abonné à Principes de Santé,* [*cliquez ici)*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136506/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) |

 |
| AU SOMMAIRE DE CETTE NEWSLETTER : |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *- Un sel de bain alcalin aux pierres précieuses, hmmmm !* |   | *par Michel Dogna* |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *- Fibromyalgie. Non vous n'êtes pas folle !* |   | *par Clément Pierre* |

 |
| *Pour être assuré de recevoir, chaque jeudi, la newsletter "Alternative Santé"*[*suivez ce lien*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136507/4403/7259310/489955/7477/1790f121/)*---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------* |
| UN SEL DE BAIN ALCALIN... AUX PIERRES PRÉCIEUSESDéjà aux temps de l'Égypte ancienne, de la Grèce antique et des Romains, les soins corporels étaient alcalins. On utilisait la soude, le lait ou du savon alcalin. Et il n'y a pas si longtemps, les soins des personnes âgées étaient effectués avec du savon noir liquide dont le pH était de 9 \*. Prendre des bains alcalins pendant des heures faisait aussi partie de la tradition des anciennes cultures japonaises et mexicaines. Cette tradition a été totalement oubliée chez nous alors qu'elle est une méthode de prévention des maladies et de soin du corps extrèmement efficace - et pas chère.On peut toutefois renouer aujourd'hui avec cette ancienne pratique grâce à des sels de bains venus d'Allemagne et commercialisés sous le nom de AlcaBain.Le sel de bain AlcaBain a en effet repris les données de cette tradition des soins en respectant des valeurs de pH entre 8 et 8,5 selon la dureté de l'eau utilisée. Il inclut en outre huit sortes de pierres précieuses finement moulues qui sont : l'agate, le carnéol (cornaline), la citrine, la chrysoprase, la calcédoine, le saphir, le quartz et l'onyxLes effets physiques majeurs de l'AlcaBainLe pH alcalin modifie la tension superficielle de l’eau et équilibre les pressions osmotiques du derme, ce qui explique l’évacuation de la rétention hydrique du corps. Aucun sel n'est retiré de la peau, seuls les toxines et les acides sont évacués. La peau est nettoyée en douceur et enrichie en lipides. Il se produit en plus un doux gommage qui laisse l'épiderme particulièrement souple et prévient même la formation des rides. En particulier l’AlcaBain active la régulation du sébum de la peau qui se nettoie d'elle-même de façon naturelle.Propriétés des pierres selon la tradition* L’agate est connue pour donner la joie et la sérénité, elle permet d'effacer les « bleus de l’âme ». Elle est censée protéger des énergies négatives.
* La citrine donne la clarté mentale – c’est un puissant régénérateur d'énergie, qui dissipe aussi les énergies négatives.
* La cornaline lève tous les blocages affectifs et active la circulation du sang.
* La Chrysoprase donne confiance en soi, rassure et stimule les globules blancs.
* La calcédoine rouge, donne force et courage, rose elle porte à la gentillesse et à la compassion.
* Le saphir agit contre la lassitude et le pessimisme, c'est un veinotonique avéré.
* Le quartz clair amplifie toutes les guérisons, il stimule la calcification osseuse.
* L’onyx Active les défenses immunitaires, il relance l’énergie des méridiens et apporte l'harmonie intérieure. C'est aussi un détoxifiant cellulaire

Dans l'AlcaBain, ces pierres précieuses sont dispersées dans un mélange de poudre de :Bicarbonate de sodium + Carbonate de sodium + Sel de merEn pratique**Si vous avez une baignoire**Les bains se règlent entre 36 et 40°. Saupoudrer 3 cuillères à soupe de sel Alcabain et mélanger. Si vous avez un rouleau de papier pH (qui se vend en pharmacie) vérifiez si vous avez bien le pH de 8 mini. Temps minimum du bain 30 minutes.**Si vous n’avez pas de baignoire**Vous pouvez faire des bains de pieds bain de pieds chauds avec 1 cuillère à café de sel Alcabain. Temps minimum du bain 30 minutes aussi. Bien que moins efficace sur le plan général que le bain intégral, le bain de pieds soulage bien la circulation des jambes.Deux témoignages intéressantsJe m'empresse de reproduire ici le témoignage que j'ai reçu d'une utilisatrice de cet AlcaBain, vous verrez, c'est intéressant :*"Je suis hôtesse navigante et je souffre depuis des années de problèmes circulatoires : jambes lourdes et gonflées, sans oublier qu'avec ce métier nous passons notre temps à gonfler (fameuse loi de Mariotte : la pression diminue en fonction de l'altitude...) et dégonfler après la descente. Jusqu’ici il me fallait beaucoup de temps pour un retour à la normale avec crème défatigante, jambes surélevées, médicaments pour la circulation, bas de contention etc...C'est lors d'une escale que j'ai découvert le 1ier bain alcalin d'une heure - résultat spectaculaire, avec jambes et ventre immédiatement dégonflés ,très reposée, et suivi d’un meilleur sommeil, sans oublier en prime une peau super douce... Depuis je suis devenue accro à ce sel magique que j’emmène sur tous mes vols. J’essaie de prendre un bain alcalin tous les 2 jours soit à domicile après mes vols soit en escale).J'en profite pour l'associer au masque alcalin et lire un bon bouquin".*Lisez aussi celui-ci : *"Personnellement, je ne suis pas un accro de l’Alcabain parce que je n’ai pas de problème dramatique. Mais il est intéressant de signaler que lorsque j’ai essayé ce bain, j’ai pu constater qu’en plus de la détente qu’il procure et la peau douce à la sortie, j’ai eu droit à un petit cadeau à propos d’une verrue que je « cultivais » dans le dos depuis quelques années. Après 3 bains, elle disparut subitement".***A savoir :** * Faites attention qu’il ne s’agisse pas d’une copie plus ou moins inefficace. L’Alcabain est d’origine allemande où il est diffusé depuis de nombreuses années.
* Le prix du produit reste raisonnable et surtout on peut en commander de grosses quantités (le conditionnement peut aller jusqu'à trois kilos).
* Vous trouvez ce produit de la marque Jentschura (du nom d'un médecin allemand devenu une sommité mondiale dans le domaine de l'équilibre acido-basique) [en cliquant ici](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136508/4403/7259310/489955/7477/1790f121/)

*\* Rappel : pH signifie potentiel hydrogène. Tout ce qui est au dessous de pH 7 est acide – tout ce qui est au dessus de pH 7 est basique ou alcalin – pH 7 est neutre – Plus on s’éloigne de 7 et plus l’acidité ou l’alcalinité est importante.* |
| **Michel Dogna** |
| *Pour être assuré de recevoir, chaque jeudi, la newsletter "Alternative Santé"*[*suivez ce lien*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136509/4403/7259310/489955/7477/1790f121/)----------------------------------------------------------------------------------------------------------------- |
| FIBROMYALGIE : MAIS NON VOUS N'ÊTES PAS FOLLE !**Cette maladie existe certainement depuis la nuit des temps, mais sa reconnaissance sous le terme fibromylagie est très récente.** Cette appellation, dont il n’est pas sûr qu’elle fasse longtemps consensus, date en effet de 2005. On l’a appelée successivement rhumatisme musculaire chronique (1901), rhumatisme psychogène (1960), syndrome polyalgique idiopathique diffus (SPID), fibrosite (1983), fibromyosite et enfin fibromyalgie (syndrome de) récemment.Pendant longtemps, le contraste entre l’intensité des signes cliniques décrits par les patients et le résultat négatif des examens biologiques et radiologiques incitait certains médecins à penser que cette maladie était « invisible et invincible » ! **N’oublions pas que pendant longtemps, la fibromyalgie a été considérée comme une forme particulière de l’hystérie.** La femme plus touchée que l’homme ? En apparence seulementSi on l’a apparentée à l’hystérie (étymologiquement plutôt féminine), c’est parce que les hommes se plaignent rarement de ce type d’affection. On sait désormais pourquoi : les hormones mâles auraient un effet protecteur vis-à-vis de la douleur et les hormones féminines, l’effet inverse ! Mais hommes et femmes sont sans doute aussi touchés les uns que les autres. Et d’ailleurs, dans sa forme localisée à quelques loges musculaires, ce sont les hommes qui y sont les plus exposés, en lien étroit avec l’activité professionnelle ou la pratique d’un sport particulier.Ma patiente est folle, elle a la FibromyalgieAujourd’hui, de nombreuses preuves scientifiques attestent de la réalité de cette maladie. Ainsi, on a pu mettre en évidence au cours de la fibromyalgie :* Une réduction du débit sanguin dans certaines aires cérébrales.
* Une amplification de la douleur lors des émotions négatives.
* Une altération de l’activité physiologique du système nerveux.
* Une perturbation de la sécrétion de plusieurs neurotransmetteurs.

Par différents moyens, des chercheurs sont parvenus à montrer qu’au cours de cette maladie, la régulation de l’axe hypothalamus - hypophyse - surrénales est profondément perturbée. On parle d’épuisement de l’axe HHS (hypotalamo-hypophyso-surrénalien). Autrement dit, la fibromyalgie ne serait pas une maladie psychologique mais serait l’expression d’une incapacité du système nerveux sympathique à gérer le stress.**Il n’empêche, pour beaucoup de médecins, la maladie demeure difficile à cerner et beaucoup pensent encore qu’elle atteint principalement des patients (des patientes essentiellement) fragiles psychologiquement, voire même "un peu zinzins".**Ils n’ont pas tout à fait tort car la fibromyalgie est syndrome d’épuisement et de vulnérabilité au stress – c’est d’ailleurs ainsi qu’on l’appelle chez les Anglo-saxons - par épuisement de l’axe hypothalamus - hypophyse - surrénales.Ainsi il apparaît désormais clairement que :* L’origine de cette maladie est traumatique. Et pas seulement quand elle apparaît dans un contexte de stress psychologique ou à la suite d’un traumatisme physique ou/et émotionnel.
* De nombreux comportements mis en place pendant la petite enfance sont également capables d’induire un tel état comme réprimer ses émotions, viser la perfection en toute chose, ne pas trouver sa place nulle part, renier ses besoins. Cela à la suite d’une situation vécue comme éminemment dangereuse ou injuste.

Mais cela ne fait pas pour autant des fibromyalgiques, des fous à lier !Du traumatisme à la fibromyalgieLa genèse se ferait en trois temps :* Suite à un traumatisme vécu pendant la vie intra-utérine ou au cours de la petite enfance, l’axe neuro-endocrinien chargé de réguler la douleur est fortement altéré. Les traumatismes les plus souvent repérés sont la violence entre les parents, leur séparation ou le décès de l’un d’eux, le fait ou le sentiment de ne pas avoir été désiré(e), les abus sexuels.
* L’altération de la régulation devient de plus en plus défaillante avec le temps du fait d’un contexte stressant dans un ou plusieurs domaines de la vie courante : au sein même de la famille, au travail, voire dans la société.
* La soudaine décompensation à l’occasion d’une situation qui réveille - le plus souvent de façon totalement inconsciente - le souvenir des événements de la petite enfance.

Trois ans en moyenne avant d'arracher le diagnostic aux médecinsLa fibromyalgie peut commencer à un très jeune âge, dès l’enfance. Cependant, dans la très grande majorité des cas, elle débute entre 30 et 50 ans chez des personnes jusque-là en bonne santé, volontiers hyperactives et anxieuses.Même déclarée, la maladie n’est pas facile à diagnostiquer. **Le médecin est embarrassé face à un patient qu’il suspecte de fibromyalgie car aucun examen biologique ni radiologique ordinaire n’est suffisamment caractéristique.** De plus le tableau varie considérablement d’une personne à l’autre. Voilà pourquoi on parle encore aujourd’hui du diagnostic « d’élimination » de fibromyalgie. Le corps médical appelle ainsi tout diagnostic auquel il est obligé d’aboutir après avoir écarté toutes les autres causes possibles.En fait, cette éventualité - loin d’être rare - révèle le grand désarroi de la médecine officielle face à son incapacité à faire entrer un tableau clinique dans une case prédéterminée. Le caractère extrêmement variable de cette pathologie est la cause principale de l’errance du patient d’un médecin à l’autre : médecin généraliste, rhumatologue, gastro-entérologue, neurologue, chirurgien…**En moyenne, il faut 2,7 années et la consultation de 2 à 4 médecins pour que le diagnostic soit établi !** De toute évidence, il est indispensable que les professionnels de santé soient sensibilisés et correctement formés pour mieux appréhender une telle symptomatologie.Comment faire votre propre diagnostic ?Il y a plusieurs méthodes pour établir le diagnostic. Toutes reposent sur le sens clinique du médecin, ce qui ne facilite pas sa tâche.**Le diagnostic par les 18 points**La localisation des douleurs a été à l’origine de la première grille de diagnostic. La symptomatologie est en effet dominée par des douleurs réparties sur l’ensemble du corps, mais localisées au niveau des insertions osseuses de certains muscles bien précis. Ainsi, était reconnue atteinte de la maladie, toute personne qui présentait un tableau douloureux évoluant depuis au moins trois mois et qui ressentait une douleur vive à la pression d’au moins 11 des 18 points retenus (que vous trouverez facilement sur Internet).**Le diagnostic par certains signes*** La force musculaire et la mobilité articulaire sont réduites.
* Il existe un dérouillage matinal (comme une ankylose), mais l’amplitude des mouvements articulaires n’est pas limitée.
* Les articulations paraissent gonflées, mais dans la plupart des cas, cela n’empêche pas de continuer à porter des bagues.
* Les muscles ne sont pas atrophiés, du moins tant que l’appétit est conservé.
* Et si un anti-inflammatoire a été prescrit, il n’a eu aucun effet bénéfique.

**Le diagnostic à partir du sommeil** Suite aux découvertes récentes, le diagnostic ne repose plus uniquement sur la présence de ces points, mais sur leur association à :* Une grande fatigabilité qui, à la longue, a altéré la qualité de vie dans un ou plusieurs secteurs (familial, professionnel, social, ludique).
* Et surtout une perturbation du sommeil caractérisé par sa gravité, sa singularité, sa régularité d’une nuit sur l’autre et son extrême fréquence (elle est en effet présente dans 90% des cas). Après un endormissement souvent facile, le sommeil est haché par des réveils fréquents. Toute la nuit, le cerveau reste en état d’hypervigilance et ne peut entrer en phase de sommeil lent profond. La récupération des fatigues de la veille ne peut avoir lieu. Le réveil est pénible car le sentiment de fatigue est immédiat et profond. Au cours de la journée, les fréquents épisodes de somnolence perturbent la réalisation des tâches quotidiennes (autant en quantité qu’en qualité) et altèrent la relation aux autres. Plutôt que d’être la conséquence de la chronicité des douleurs, cette altération profonde du sommeil en serait la cause ! Elle trouverait sa propre origine dans le stress généré par la résurgence du souvenir inconscient d’un trauma de l’enfance à l’occasion d’une situation pénible survenue dans les mois précédents les premières douleurs. Ce qui a fait dire au Dr Harvey Moldofsky que la fibromyalgie est un « rhumatisme du sommeil ».

Chez les 10% de fibromyalgiques dont le sommeil est réparateur, les douleurs et autres signes sont améliorés pendant la journée et s’aggravent à l’arrivée de la nuit. De toute façon, il existe un lien entre les symptômes et le cycle veille/sommeil.**Le diagnostic selon l’EULAR (European league against Rhumatism)** Les recommandations, telles qu’elles ont été formulées lors du congrés d’Amsterdam de juin 2006, portent sur la recherche des signes suivants :* Une hypersensibilité à la douleur (hyperalgie) en d’autres points (mains, plantes des pieds, dents) et notamment au pincement de la peau dans la région sus-scapulaire (au dessus de l’omoplate).
* Le ressenti douloureux de certaines stimulations qui normalement ne créent pas de souffrance comme le simple fait d’être touché ou effleuré (allodynie).
* Une hyperhémie (afflux de sang) fréquente lors des émotions et prédominant dans la partie supérieure de la poitrine.
* Une hypersensibilité à toute forme de stress qui est responsable d’une grande irritabilité.
* Une tendance dépressive anxieuse alimentée par un discours intérieur reposant sur des idées dépréciatives de soi et les scénarios « catastrophe » qu’elles induisent.
* Un tempérament souvent plaintif qui porte à exagérer les symptômes.
* Des céphalées chroniques ou migraineuses avec la sensation de tension intérieure (présentes dans 80% des cas).
* Une baisse des capacités cognitives (retrouvées chez plus de 85% des personnes étudiées) : difficultés de concentration, de réflexion, de mémorisation…
* L’existence concomitante d’une pathologie fonctionnelle à quelque niveau que ce soit : abdominal (côlon irritable, douleurs bien localisées ou itinérantes mais répétitives et invalidantes), génital (troubles des règles), urinaire (cystopathie à urines claires)…
* Et conséquence de l’association plus ou moins importante de ces divers symptômes, une baisse de l’appétit et un amaigrissement proportionnel.

**Le diagnostic par le traumatisme**La fibromyalgie apparaît parfois après un choc traumatique physique (coup du lapin notamment) ou psychologique (deuil, divorce, séparation, licenciement). Elle s’inscrit alors dans un tableau de syndrome post-traumatique typique. D’autres fois, aucun antécédent traumatique n’est retrouvé, mais la présence de certains signes évoquent un syndrome post-traumatique : 1. L’hypersensibilité à la douleur.2. L’état d’hypervigilance diurne et nocturne, responsable le jour des réactions de sursaut au moindre bruit et la nuit des troubles du sommeil et de l’incapacité à récupérer des fatigues de la veille.3. Et leurs conséquences : l’anxiété majeure, la tendance dépressive, les troubles de l’attention, l’épuisement des capacités d’adaptation, l’émoussement des réponses au stress et la réduction de l’activité physique.4. Une certaine efficacité des antidépresseurs, notamment de la classe des IRS (Prozac, etc.)S’il se confirme que l’origine de la fibromyalgie est l’incapacité à gérer le stress, il est possible que ces deux pathologies en soient en fait que deux formes d’expression d’une même souffrance.Confirmer le diagnostic par un bilanLa pratique de divers examens sanguins et radiologiques permet d’une part d’écarter d’autres pathologies, comme la polyarthrite rhumatoïde, le lupus. D’autre part, d’autres examens permettent de confirmer le diagnostic de fibromyalgie et d’en apprécier la gravité, car on retrouve le plus souvent :* Dans le sang : d’une part, une forte diminution des taux de cortisol et des vitamine B1 et D dans le plasma et de magnésium dans les globules rouges (marqueurs de l’épuisement) ; de l’autre, une augmentation importante des carbonyls protéiques\* (marqueurs d’oxydation).
* Dans les urines, une baisse du taux de cortisol et des métabolites\* des neurotransmetteurs : on peut ainsi évaluer le niveau d’activité de la sérotonine, de la dopamine, de la noradrénaline…
* Et si une étude du sommeil est pratiquée, l’absence de phase de sommeil profond récupérateur.

Si certains de ces examens sont de pratique courante, d’autres ne sont réalisés que dans certains laboratoires spécialisés.Les médicaments, bof, bof…Le traitement médicamenteux de la fibromyalgie est essentiellement symptomatique. C’est une spécificité de cette maladie : le corps ne réagit pas toujours au médicaments qui n’ont bien souvent qu’une action secondaire. **Je ne vous conseillerai donc aucun de ces traitements, mais si vous avez choisi cette voie préférez :** - parmi les antalgiques : le tramadol,- parmi les antidépresseurs l’amitriptyline (Elavil),- parmi les myorelaxants, le thiocolchicoside (Coltramyl®, Miorel- et pour le reste… méfiez-vous car les résultats sont quasi-nuls (avec les effet secondaires en plus)Se faire accompagner… indispensableL’accompagnement psychique est fondamental, plusieurs thérapies alternatives présentent plus d’intérêt que les thérapies cognitives et comportementales. Il s’agit de l’[EMDR](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136510/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) (mouvement des yeux, désensibilisation et retraitement de l’information), si le patient relie sa maladie à un traumatisme précis, de la gestalt-thérapie qui permet de prendre conscience du processus psychologique en jeu et des constellations familiales qui est un des meilleurs moyens de faire émerger à la conscience le souvenir enfoui et de rendre au passé ce qui lui appartient.D'autres thérapies cognitives et comportementales, relaxation, sophrologie, massages, pourront être proposées. Certains experts recommandent même ces thérapies en première intention car, selon certaines études, elles seraient plus efficaces que tout traitement médicamenteux.Aux USA, des personnes sont parvenues à se guérir complètement de leur fibromyalgie par une technique de visualisation : s’aidant d’images, parfois symboliques mais toujours signifiantes, elles ont visualisé leur corps retrouvant ses capacités de gérer les situations stressantes auxquelles elles étaient régulièrement soumises.En complément, des Fleurs de Bach* **White Chestnut**, de façon systématique : le mental n’est jamais au repos car il rumine toujours les mêmes pensées sans jamais leur trouver une issue favorable.
* **Aspen** de façon systématique également car le mental est en alerte nuit et jour, toujours dans la crainte d’un danger imminent, mais qu’on est incapable de définir.
* **Star of Bethlehem** quand à la suite d’un traumatisme intense, on a le sentiment que sa vie est brisée, que ce ne sera jamais plus comme avant.
* **Rock Rose** lorsque le mental débraie en panique ou en hyperactivité décousue et improductive.

Puis traiter les symptômes un à un1. **Le sommeil** peut être amélioré grâce à un des principes actifs de la bergamote (5-MOP) qui permet de recaler l’horloge bioloqique dans plus d’un cas sur deux . Prendre [Calmium](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136511/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) à raison de 4 gélules le soir une heure avant le coucher, pendant plusieurs mois.
2. **La douleur** peut être significativement améliorée par le biofeedback. Grâce à cette technique, le client apprend à s’observer, à reconnaître les petits signes qui précèdent l’arrivée d’une crise et à la contrôler en apaisant le message de fuite ou de lutte que le cerveau réflexe a impulsé face à une situation qu’il juge dangereuse. Il produit un profond sentiment de libération, redonne espoir et développe la confiance en soi. Il permet de redevenir autonome.
3. **Un déficit en** [**magnésium**](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136512/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) **ou/et en** [**vitamine D**](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136513/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) doit être recherché. Rétablir les réserves de magnésium augmente le seuil de tolérance à la douleur et réduit la prise d’antalgiques d’environ 30%. Il en est de même avec la vitamine D, surtout chez les femmes, et ce d’autant plus que le repli sur soi et chez soi est plus ancien.
4. **La fatigue** liée à la fibromyalgie peut-être réduite grâce au [Pycnogenol](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136514/4403/7259310/489955/7477/1790f121/), extrait de l’écorce de pin des Landes. Pour un effet optimal, on commence par la dose de saturation (1 gélule pour 12 kg de poids) pendant deux mois, avant de diminuer les doses. À prendre pendant les repas
5. **Le stress** peut être réduit avec une association de magnésium (sous forme de sel soluble dans les graisses) et d’un complexe vitaminique B afin de relancer la production d’énergie. La formule [D-Stress](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136515/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) qui contient du magnésium liposoluble et des vitamines B est à ce titre particulièrement bien adaptée. On l'associera à la [coenzyme Q10](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136516/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) indispensable à la synthèse musculaire et à la réduction des douleurs musculaires (100 mg/j en moyenne).
6. **La dépression** sera réduite en résorbant le déficit en sérotonine (toujours avec D Stress) avant de stimuler la production de la dopamine et de la noradrénaline (par la L Tyrosine). Si elle sévit depuis plus de trois mois, la prise d’oméga 3 à longue chaîne s’avère également indispensable.
7. **Les douleurs d’arthrose des mains** peuvent être réduites avec de fortes doses de [SAMe](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136517/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) (S Adénosyl Méthionine) voisines de 400 mg/j. Traitement malheureusement assez cher. D’autres substances naturelles peuvent être utilisées en remplacement : la glucosamine, le [MSM](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136518/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) (méthyl sulfonyl méthane), [le silicium](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136519/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) (G5 de Loïc de Ribault)
8. **La composante auto-immune** de cette maladie, enfin, ne doit pas être négligée, car la maladie pourrait s’expliquer par un dérèglement du système immunitaire associé à des facteurs environnementaux (pollutions) ou médicamenteux (vaccinations). Les fibromyalgiques pourront donc prendre un immunomodulateur comme le [Moduloplex](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136520/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) qui protège les cellules des agressions immunitaires.

Il y aurait encore beaucoup à dire sur cette maladie mais il est important que les personnes qui en souffrent comprennent bien plusieurs points :* la médecine officielle découvre, avec une moue dubitative, l’importance de cette affection et n’a, pour la traiter que des traitement symptomatiques. Le risque est alors de subir un mauvais diagnostic et d’entrer dans un cercle vicieux d’aggravation des symptômes : la fatigue croissante se convertit souvent en syndrome de fatigue chronique, l’arthrose s’installe sur les raideurs articulaires, le mental se focalise sur la douleur qui peu à peu, rend anxieux et dépressif.
* Il ne s’agit pas d’une maladie mentale, mais son rapport avec le psychisme paraît évident. On ne peut pas s’en sortir sans accompagnement psychique.
* Il faut concentrer ses efforts sur le stress et le sommeil, qui sont les clés de l’aggravation de la maladie.

Ce n’est qu’après avoir testé l’effet de ces diverses solutions naturelles que les malades qui pensent souffrir de fibromyalgie pourront envisager de se tourner vers la médecine allopathique. |
| **Clément Pierre** |
|   |
|  *Pour être assuré de recevoir, chaque jeudi, la newsletter "Alternative Santé"*[*suivez ce lien*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136521/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) |
|

|  |  |
| --- | --- |
| http://alternativessante.santeportroyal.com/img/136522/4403/7259310/489955/7477/1790f121/ | **"Alternative Santé" n°13 est paru(100% numérique)****Au sommaire : Hypnose, cure Gerson, infections nosocomiales, algue Klamath, vitamine C, probiotiques, neurotransmetteurs, cancer, hypertension, crèmes solaires, stress animal...Et un dossier complet sur la POLYARTHRITE RHUMATOÏDE*****De la vidéo, du son et des articles comme vous n'en avez jamais lus ailleurs*****Abonnement : 1 an (11 n°) - 24 euros**[**Pour en savoir plus cliquez ici**](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136523/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) *(si vous êtes déjà abonné à Principes de Santé,* [*cliquez ici)*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136524/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) |

|  |
| --- |
|  |
| * *De nombreux lecteurs nous interrogent sur telle ou telle pathologie et son traitement naturel. Il se peut que nous traitions, un jour ou l'autre, leur problème de santé, mais cela reste hypothétique.* ***Pour avoir rapidement des réponses à vos questions de santé****, nous vous invitons à consulter l'index des articles parus dans Principes de Santé, le journal de la médecine naturelle*[*en suivant ce lien.*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136525/4403/7259310/489955/7477/1790f121/)
* ***Si vous recherchez un thérapeute****pratiquant une des disciplines des médecines alternatives, vous en trouverez une liste près de chez vous en vous rendant sur le site*[*annuaire-therapeutes.com*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136526/4403/7259310/489955/7477/1790f121/)
* ***Si vous ne souhaitez pas que votre adresse mail soit communiquée****, précisez-le nous dans vos mails.*
 |
|   |
| ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------ |

|  |
| --- |
| *-****Vous n'avez pas reçu les 91 premières newsletters d'Alternative Santé****. Découvrez-les en allant sur le site*[*alternativesante.fr*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136527/4403/7259310/489955/7477/1790f121/)*- Pour être assuré de recevoir, chaque jeudi, la newsletter "Alternative Santé"*[*suivez ce lien*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136528/4403/7259310/489955/7477/1790f121/) |
|   |
| *- Pour transférer cette newsletter à vos proches et amis, c'est gratuit !*[*Suivez ce lien*](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136529/4403/7259310/489955/7477/1790f121/?s=1133-1d35-6ec4ae-779e3-1790f121-1-0)Vous avez changé d'adresse mail, [suivez ce lien](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136530/4403/7259310/489955/7477/1790f121/?s=1133-1d35-6ec4ae-779e3-1790f121-8-0-).  Si vous ne souhaitez plus recevoir d'informations d'Alternative Santé, [suivez ce lien](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136531/4403/7259310/489955/7477/1790f121/).Pour ne plus recevoir de courriels de la part de Santé Port Royal, il vous suffit de vous rendre sur cette [page](http://alternativessante.santeportroyal.com/trk/136532/4403/7259310/489955/7477/1790f121/?s=1133-1d35-6ec4ae-779e3-1790f121-1-0). |
|   |
|   |
|  |  |
| *"Alternative Santé" est édité par la société Santé Port Royal, société de presse indépendante des laboratoires pharmaceutiques et des pouvoirs publics.**Santé Port Royal SAS - 65, rue Claude Bernard - 75005 Paris* |
|   |
| Les informations et services proposés dans la newsletter Alternative Santé ne constituent ni directement, ni indirectement une consultation médicale. Les informations fournies sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation directe entre le patient et les professionnels de santé. En aucun cas, les informations et services proposés ne sont susceptibles de se substituer à une consultation, une visite ou un diagnostic formulé par votre médecin ou peuvent être interprétées comme assurant la promotion de médicaments.Vous ne devez pas mettre en oeuvre les informations publiées par la newsletter Alternative Santé pour la formulation d'un diagnostic, la détermination d'un traitement ou la prise et/ou la cessation de la prise de médicament sans consulter préalablement un médecin généraliste ou spécialiste. La responsabilité d'Alternative Santé et de sa société éditrice Santé Port Royal ne pourra être recherchée au titre de l'information et des services proposés dans cette newsletter, et vous acceptez que l'utilisation de ces informations et services s'effectue sous votre seule et entière responsabilité, contrôle et direction. |  |

 |

 |

