

# Fibromyalgie et alimentation

Une bonne alimentation impacte positivement l'état général d'une personne souffrant de fibromyalgie.

## **Alimentation contrôlée et fibromyalgie**

La fibromyalgie est apparentée à une maladie environnementale.

On sait aujourd'hui que les radicaux libres (molécules d'oxygène instables et incomplètes qui peuvent se retrouver dans l'organisme) en excès ont un impact négatif sur la fibromyalgie et qu'un régime alimentaire déséquilibré augmente les symptômes de cette maladie.

**Fibromyalgie et alimentation** saine font donc bon ménage.

Les points incontournables sont :

- la lutte contre les radicaux libres,
- l'élimination des graisses et acides gras trans et la lutte contre le surpoids,
- une supplémentation en minéraux et vitamines,
- la consommation suffisante d'acides gras essentiels.

## **Opter pour le bon régime alimentaire**

### **Éviter les intolérances alimentaires**

Il a été constaté que près de la moitié des personnes atteintes de fibromyalgie développent des intolérances à certains aliments, ce qui augmente les douleurs.

Dans la gestion de la fibromyalgie et l'alimentation, il est particulièrement conseillé d'éviter :

- le gluten contenu dans les levures et mal toléré par les porteurs de la maladie coeliaque (maladie amplement retrouvée chez les fibromyalgiques),
- le lactose contenu dans les produits laitiers.

### **Fuir édulcorants artificiels, additifs et sodium**

Dans le cas de la fibromyalgie, la sensibilisation à la douleur est particulièrement augmentée par la consommation de sodas et sucreries qui contiennent des édulcorants artificiels (sorbitol, aspartame).

Quant aux exhausteurs de goût ajoutés aux plats préparés, ils augmentent également la souffrance des fibromyalgiques.

Mieux vaut donc éviter de consommer les produits d'alimentation tels que :

- les plats industriels,
- les menus servis en fast-food,
- les laitages sucrés artificiellement,
- les produits dits « allégés » auxquels les fabricants ajoutent du sodium afin de les rendre plus savoureux.

### **Éliminer les graisses trans**

Il est largement reconnu que la lutte contre le surpoids et l'obésité aide à améliorer le confort des personnes souffrant de fibromyalgie. Les graisses trans, largement incriminées dans la prise de poids, sont également jugées malsaines.

Elles se trouvent dans :

- les plats servis en fast-food, les sandwiches, les pizzas,
- les barres chocolatées et viennoiseries,
- les fritures,
- les viandes grasses.

### **Privilégier les acides gras essentiels**

Indispensables à l'organisme, les acides gras oméga-3 combattent activement les manifestations douloureuses de la fibromyalgie.

Niveau alimentation, on les trouve dans les poissons gras sauvages tels que le saumon ou encore le maquereau, l'huile et les graines de lin par exemple.

Consommer des aliments simples et sains, c'est aussi combattre la fibromyalgie.