

# FIBROMYALGIE

Êtes-vous fatigué d'avoir mal, mal partout, mal tout le temps, d'avoir des douleurs articulaires, d'être fatigué, d'avoir un manque d'énergie et d'avoir un réveil difficile ?

La fibromyalgie est une condition chronique et douloureuse qui affecte le système nerveux central et entraîne des douleurs variées, particulièrement aux muscles. La fibromyalgie apparaît, dans bien des cas sans cause apparente, ou à la suite d'un traumatisme physique, d'un stress émotionnel important ou d'une maladie aiguë. Cette affection est une maladie incurable et dans la majorité des cas les causes demeurent mal connues. Il n'existe encore aucun traitement qui puisse guérir cette maladie, mais il est possible de bien maîtriser les symptômes et la douleur.

## Les symptômes de la fibromyalgie

La fibromyalgie est caractérisée par un dérèglement des voies naturelles de contrôle de la douleur. Les changements de température et l'augmentation d'un stress peuvent aggraver les symptômes qui dans bien des cas apparaissent et disparaissent. Les symptômes les plus fréquents sont :

- La douleur
- La fatigue
- Les troubles de sommeil, insomnie, sommeil non réparateur
- Des états de dépression, d'angoisse ou d'anxiété
- La faiblesse
- Une augmentation de l'acuité des sens, une sensibilité accrue aux odeurs, à la lumière, au bruit
- Des problèmes de concentration

Certaines personnes peuvent aussi ressentir :

- De l'épuisement et une fatigue persistante tout au long de la journée
- Des engourdissements et fourmillements aux mains et aux pieds
- Des maux de tête ou de fortes migraines, possiblement causés par des tensions musculaires au cou et aux épaules
- Des raideurs au lever
- Les effets du syndrome du colon irritable
- Les effets du syndrome de la vessie irritable
- De la douleur au toucher de certains endroits du corps
- Des douleurs musculaires diffuses accompagnées de raideurs
- Des douleurs myofaciales
- Des pertes de mémoire passagères
- L'impression d'avoir la tête pleine de brume comme un ballon gonflé à l'hélium
- Des menstruations douloureuses

## La fibromyalgie et la diminution de la production de collagène

Les muscles contiennent des tissus conjonctifs qui sont principalement composés de collagène. Lors de la contraction musculaire, le collagène permet aux cellules musculaires de s'adapter aux déformations mécaniques. La diminution de la production de collagène provoque la fragilisation des muscles, favorise les microtraumatismes musculaires et entraîne un délai de cicatrisation. Cette diminution affecte les fibres nerveuses intramusculaires et il en résulte en baisse du seuil de tolérance à la douleur, tel qu'observé chez les patients atteints de fibromyalgie.

# Étude - Réduction des symptômes de la fibromyalgie

Une étude effectuée aux États-Unis, par le Dr. Gary B. Olsen et son équipe (1), a démontré que l'hydrolysate de collagène peut aider à diminuer les symptômes de la fibromyalgie. Cette étude a montré que suite à 3 mois de consommation, les patients atteints de fibromyalgie chronique, ont expérimenté une :

- Diminution totale de la douleur de 25 %
- Amélioration du sommeil de 25 %
- Diminution des raideurs matinales de 32 %
- Amélioration des maux de tête chroniques de 34 %
- Amélioration des sensations d'engourdissement de 11 %
- Amélioration du syndrome du colon irritable de 36 %
- Amélioration de la mémoire et de l'état cognitif de 35 %

## Références

(1) The effects of Collagen hydrolysate on symptoms of chronic fibromyalgia and temporomandibular joint pain. Gary B. Olson D.D.S. The Journal of craniomandibular practice Feb 10, 2000.