

Fibromyalgie et SFC : L'alimentation

Il n'y a pas d'amélioration possible d'une Fibromyalgie ou d'un SFC sans une alimentation équilibrée, riche en certains nutriments. Selon une étude effectuée auprès de 30 patients souffrant de Fibromyalgie, l'alimentation aurait amélioré l'état de certains symptômes de près de la moitié d'entre eux !

Les légumes pour la Fibromyalgie

Privilégiez une alimentation à base de végétaux crus, de légumes, de produits non traités, de graines, de noix, de carottes et de céréales. Ceci va contribuer à faire perdre l'excès de poids qui accentue les douleurs et donc à améliorer les capacités générales ainsi qu'à régulariser le transit en cas de colopathie fonctionnelle, symptôme très courant dans la Fibromyalgie.

Fibromyalgie et SFC : Vitaminez-vous la vie !

La variété et la modération sont les maîtres mots. Le grignotage est à proscrire, au profit de trois repas par jour, dont un petit-déjeuner conséquent et un diner léger.

Consommez des fruits (kiwis, agrumes, cassis) et du persil qui sont d'excellentes sources de vitamines C, défatigante par excellence !

Mangez du poisson, de la viande (modérément), des fruits secs et des légumes verts ou secs pour le Fer afin d'éviter un déficit, synonyme d'anémie.

Consommez des produits laitiers, des betteraves rouges, des légumes verts, de la levure de bière ou des germes de blé riches en vitamines B qui contribue au bon fonctionnement cérébral (perte de mémoire, manque de concentration pour la Fibromyalgie).

Règles nutritionnelles propres à la Fibromyalgie

En cas de Fibromyalgie, il est très important de consommer beaucoup d'eau (1l et demi/jour) pour hydrater son corps et entretenir ses muscles.

Pour ne pas souffrir de maux de ventre, il faut éviter les graisses cuites telles que les frites, les viennoiseries ou les gâteaux. La cuisson à la vapeur est à privilégier. Les levures qui se trouvent dans le lait, le beurre, le fromage type bleu, les fruits et légumes trop mûrs, ou certains compléments alimentaires sont à éviter.

La consommation d'oméga 3 et 6 limite le stress, favorise la détente et le bien-être (stress et anxiété étant souvent la conséquence des douleurs de la Fibromyalgie) en diminuant les taux de noradrénaline ainsi qu'en aidant la production de dopamine et de sérotonine. On peut pour cela consommer une à quatre cuillères d'huile par jour de colza à pression à froid biologique, de germe de blé ou de tournesol. Les noix, noisettes, amandes, le maquereau, la sardine, le thon, le saumon sauvage fumé sont également riches en oméga.

Dans tous les cas, n'oubliez pas non plus, si vous souffrez de Fibromyalgie ou d'un SFC

- De manger des féculents d'index glycémique bas (pâtes, pain complet...)
- De consommer suffisamment de protéines (viandes, œufs, poissons...) afin d'éviter la fatigue musculaire en cas de manque.
- D'éviter des aliments allergisants connus ou « exotiques » que vous ne connaissez pas.
- D'éviter d'abuser du thé, du café, des sodas, des sucres raffinés, de la charcuterie et d'une alimentation acide qui peuvent générer des douleurs musculaires et une fatigue propre à la Fibromyalgie.

Bien manger permet d'apporter de l'énergie, de limiter les carences qui diminuent les défenses de l'organisme face à la maladie. Une bonne alimentation favorise également un sommeil réparateur, très important pour nous qui souffrons de Fibromyalgie ou de fatigue chronique.

Chantal

<http://apprendre-internet.com>

Publié par Antoine Bernaud

Envoyer par e-mail [BlogThis!](#) Partager sur Twitter Partager sur Facebook

Libellés : La fibromyalgie et la nutrition