

ALIMENTATION ET FIBROMYALGIE

Voilà bien un sujet sur lequel je suis constamment questionnée par les personnes atteintes de FM. Que doit-on ou ne doit-on pas manger quand on a la FM?

Il n'existe actuellement aucune diète spécifique à la FM. Des principes de base comme le fait d'éviter le sucre, les mauvais gras, les additifs, etc. sont évidemment de mise. Mais il est possible que vous ayez des sensibilités particulières à certains aliments et cela peut affecter votre niveau de douleur.

Une petite étude menée par le docteur Joel S. Edman du Centre de médecine intégrative de l'Université Thomas Jefferson suggère que les personnes atteintes de FM pourraient voir leurs symptômes diminuer en éliminant un ou plusieurs aliments de leur assiette.

Dans le cas de cette étude, seulement 17 personnes atteintes ont participé. Elles ont éliminé des aliments que nous mangeons souvent et régulièrement : le maïs, le blé, les produits laitiers, les agrumes, le soja et les noix. Après deux semaines sans ces aliments qui ont un potentiel allergène élevé, la moitié des patients ressentaient moins de douleur. 76 % ont aussi ressenti des réductions de leurs maux de tête, de leur fatigue, de leurs ballonnements ou de leurs brûlures d'estomac.

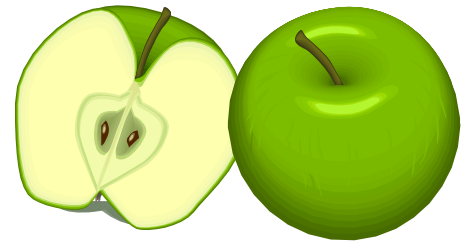
Toutefois, deux patients ont vu leurs symptômes augmenter. On pense que cela pourrait être causé par des aliments qu'ils ont mangés en plus grande quantité mais qui n'étaient pas sur la liste d'élimination.

Suite à la diète d'élimination, qui n'a duré que deux semaines, les aliments éliminés ont été réintroduits graduellement, à deux ou trois jours d'intervalle. Les réactions étaient variées : douleur, maux de tête et problèmes gastro-intestinaux.

« Vous pourriez aussi cibler des aliments que vous mangez très souvent et pour lesquels vous avez un faible; il y a des chances qu'ils aient des effets néfastes sur vous. »

Les aliments plus fréquemment fautifs dans cette étude : le maïs, le blé, les produits laitiers et le sucre.

Conclusion : comme nous en a parlé M^{me} Bürgi au printemps, cela vaut la peine de regarder notre alimentation. Vous pourriez faire l'essai qui a été testé dans cette recherche pour débiter. Vous pourriez aussi cibler des aliments que vous mangez très souvent et pour lesquels vous avez un faible; il y a des chances qu'ils aient des effets néfastes sur vous. Par exemple, j'étais une mangeuse de fromage... j'en mangeais presque tous les jours. En arrêtant il y de cela plusieurs mois, j'ai constaté que j'avais beaucoup moins de ballonnements et j'ai même maigri de plusieurs kilos.



Après avoir fait la première démarche, comme dans la recherche, faites un tour d'horizon de votre alimentation. Notez ceux que vous mangez le plus souvent et arrêtez d'en manger pour un bout de temps. Réintroduisez

l'aliment et voyez quels effets il aura sur vous, s'il en a. De plus, mangez varié. Cela aide à réduire les risques de réaction. Ainsi, on ne devrait pas manger de blé tous les jours, et pourtant, on le fait constamment.

Si vous le pouvez, faites-vous suivre par un nutritionniste. Sinon, allez-y doucement, avec prudence, car si vous introduisez de nouveaux aliments dans votre assiette, on ne sait pas quels effets ils pourraient avoir sur vous. Dans le cas où vous souffrez déjà d'allergies graves, ne tentez pas cette expérience sans être suivi par un professionnel.

Diane Leroux