

CRPS – Collège Romand des Praticiens de Santé

Rue de la Byronne 20 – 1800 Vevey

Fibromyalgie
Comprendre ses douleurs pour
rapidement les éliminer.

Mémoire de fin d'étude
cursus 2003 - 2007

Auteur :
Sandra Maccaud

Vevey, le 14 février 2009

Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement

Monsieur Alain Vernède pour son précieux avis et son soutien
lors des analyses iridologiques de mes patientes.

Monsieur Michel Deville pour ses encouragements et d'avoir répondu
à mes questions sur les oligo-éléments et les diathèses de Ménétrier.

Un merci tout particulier à mes proches pour leur soutien et encouragements.

Table des matières

1^{ère} partie

1. avant-propos
2. introduction
3. aspects physiologiques de la douleur
 - 3.1. douleur aiguë
 - 3.2. douleur chronique
4. perception de la douleur
5. expression de la douleur
6. physiologie et anatomie du système nerveux
 - 6.1. l'organisation du système nerveux
 - 6.2. les zones sensibles et motrices
 - 6.3. anatomie du système nerveux périphérique
 - 6.3.1. les fibres du système nerveux somatique
 - 6.3.2. les fibres du système nerveux végétatif
 - 6.3.3. parcours du stimulus douloureux en résumé
 - 6.4. schémas de la perception et contrôle de la douleur

2^{ème} partie

1. fibromyalgie
 - 1.1. définition
 - 1.2. symptômes
 - 1.3. l'aspect émotionnel de la fibromyalgie
2. méthodes alternatives pour soigner la fibromyalgie
 - 2.1. questionnaire de santé
 - 2.2. iridologie
 - 2.2.1. analyse de l'iris pour constater une fibromyalgie
 - 2.2.2. schéma de la régulation de la sécrétion du cortisol
 - 2.2.3. les nerfs orthosympathique et parasympathique
 - 2.2.3.1. tableau des pathologies neurovégétatives
 - 2.3. nutrition
 - 2.3.1. introduction
 - 2.3.2. les phytonutriments
 - 2.3.3. Le tryptophane
 - 2.3.4. l'équilibre acido-basique
 - 2.3.5. l'alimentation, source de beaucoup d'acide dans notre corps
 - 2.3.6. exemple de menus alcalins
 - 2.4. nutrithérapie ou médecine orthomoléculaire et l'oligothérapie
 - 2.4.1. les oligo-éléments
 - 2.4.2. les conséquences des carences de magnésium et de calcium
 - 2.4.3. les fonctions principales des minéraux et des vitamines
 - 2.4.4. les composants d'aliment qui rendent indisponible certains micronutriments, qui réduisent la biodisponibilité
 - 2.4.5. les diathèses de Ménétrier
 - 2.5. les plantes
 - 2.5.1. introduction
 - 2.5.2. indications thérapeutiques
 - 2.5.3. la Griffe du diable – Harpagophytum procumbens
 - 2.5.4. la Prêle – Equisitum arvense
 - 2.5.5. le Saule blanc – Salix alba
 - 2.5.6. l'ortie – Urtica dioïca, urtica urens
 - 2.5.7. le bouleau – Betula alba
 - 2.6. les fleurs de Bach
 - 2.6.1. introduction
 - 2.6.2. quelques fleurs de Bach
 - 2.7. homéopathie
 - 2.7.1. introduction

- 2.7.2. les dilutions hahnemaniennes
- 2.7.3. les dilutions korsakoviennes
- 2.7.4. les constitutions
- 2.7.5. les diathèses, les terrains
- 2.7.6. les types constitutionnels
- 2.7.7. traitement de terrain (de base)
- 2.7.8. les types constitutionnels les plus fréquents en fibromyalgie
- 2.7.9. divers remèdes de symptômes
- 2.8. auriculothérapie
 - 2.8.1. introduction
 - 2.8.2. vie du Dr. Paul Nogier
 - 2.8.3. recherche de la zone probable
 - 2.8.4. le type de la douleur ressentie par le malade
 - 2.8.5. la palpation du pavillon
 - 2.8.6. la détection des points
 - 2.8.7. les moyens de traitement
 - 2.8.8. les contre-indications
 - 2.8.9. désignation des points auriculaires
- 3. suivi de 4 femmes fibromyalgiques
 - 3.1. cas I
 - 3.2. cas II
 - 3.3. cas III
 - 3.4. cas IV
- 4. conclusion
- 5. bibliographie

Illustrations - tableaux

	Pages :
Illustration de Mesure de la douleur par l'échelle des visages / Hicks C.L. et al. - Pain. 2001]	7
L'organisation du système nerveux	7
Schémas 1 et 2 : perception et contrôle de la douleur	10
Schéma de la régulation de la sécrétion du cortisol	14
Tableau des pathologies neurovégétatives	15-16
Dessin des constitutions	30
Différenciations constitutionnelles	30
Les types constitutionnels	32
Massages auriculaires	36
Désignations des points auriculaires	40

Annexes

Questionnaire de santé vierge
 Plan alimentaire
 Questionnaire ortho- et parasymphicotonie

Ce document est distribué sous licence Creative Commons



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/deed.fr>

1^{ère} partie

1. Avant-propos

Quatre ans d'étude m'ont permis d'acquérir une vue d'ensemble des diverses méthodes naturelles et alternatives que nous pouvons utiliser pour appréhender les maladies et ce, avant tout en travaillant sur le terrain de la personne, plutôt que sur ses symptômes. Chaque personne est un cas unique ; une nouvelle enquête doit être menée à chaque nouveau patient. C'est une remise en question perpétuelle.

Les diverses branches étudiées sont

- * la nutrition,
- * la nutrithérapie orthomoléculaire,
- * l'aromathérapie,
- * l'homéopathie,
- * la phytothérapie,
- * la florathérapie,
- * la toxémie et méthodes dérivatives,
- * l'iridologie
- * l'auriculothérapie
- * le massage
- * la physiologie-anatomie-pathologie

Pourquoi ces études...

Au départ, j'avais un intérêt particulier pour les vertus des plantes. Je souhaitais apprendre à guérir à l'aide de la phytothérapie. Comme il n'y avait pas encore d'école d'herboriste en Suisse, je me suis tournée vers la naturopathie. Je ne regrette en rien ce choix, car ces études offrent un grand choix de thérapies, ce qui me permet d'adapter la thérapie à la personne et me donne plus de possibilités afin de pouvoir mieux les aider à se soigner. C'est-à-dire qu'il ne faut pas simplement donner une plante pour soulager ou soigner une maladie, mais de véritablement donner les outils et les informations nécessaires pour que les personnes puissent se maintenir en bonne santé par eux-mêmes.

Au fur et à mesure de mes études, les matières et thèmes abordés m'ont aussi obligée à une remise en question personnelle. Je me suis retrouvée confrontée à moi-même, à mes peurs, à mes faiblesses. Ce que je trouve d'ailleurs nécessaire et positif, car il faut avant tout pouvoir être bien dans sa peau, apprendre à se connaître, pour pouvoir ensuite aider les autres, leur permettre de se responsabiliser face à leur maladie et à leur vie.

Mon choix de mémoire s'est porté sur la fibromyalgie, car cette maladie touche de plus en plus d'individus, surtout des femmes. Actuellement, 2 à 4% de la population des pays industrialisés serait touchée et 2% de la population mondiale. Elle peut être plus répandue, car cette maladie n'est pas toujours diagnostiquée. Pour l'instant, le milieu médical ne peut malheureusement proposer que des anti-inflammatoires ou des antidépresseurs, cependant des recherches sont en cours pour une meilleure prise en charge de ces patients.

Pour ma part, je pense qu'avec les moyens que nous avons à disposition, nous pouvons leur porter mains fortes, notamment en les aidant à gérer et à soulager leurs douleurs chroniques par d'autres alternatives que celles prescrites comme les médicaments allopathiques qui ont eux beaucoup d'effets secondaires.

Rappelons que les douleurs chroniques sont difficiles à soulager, car le système nerveux s'est adapté à cette situation. Donc dans un premier temps, il faut pouvoir rétablir la sensibilité du système nerveux.

De plus, le côté psychosomatique de la maladie m'intéresse énormément. Je pense qu'à l'heure actuelle, nous vivons dans une société sans repère, où règne l'individualisme et où il faut se surpasser dans tous les domaines. Cet état de fait ne laisse plus de place aux faiblesses et amène beaucoup de stress que de plus en plus de personnes n'arrivent pas à assumer. Ces personnes n'arrivent finalement pas à s'accepter telles qu'elles sont, au regard d'eux-mêmes et de la société.

2. Introduction

A une certaine époque, il était coutume d'entendre que « la maladie du XXI^e siècle », c'est le mal de dos, mais je constate que la fibromyalgie pourrait prendre la relève. En effet, un nombre grandissant de personnes souffre de cette maladie qui touche essentiellement le système musculaire et qui s'accompagne de nombreux troubles fonctionnels, végétatifs et psychiques et surtout d'une asthénie importante.

Nous pouvons relever que cette maladie s'installe en général quand les conditions de vie ne sont plus gérables, c'est-à-dire quand la personne a une mauvaise hygiène alimentaire, une toxémie ou un trop grand stress professionnel ou personnel.

Mais ce qui caractérise surtout la fibromyalgie se sont les douleurs chroniques, très handicapantes que doivent vivre ces personnes. Les causes ne sont pas définies et visibles dans les analyses ou examens médicaux. Ce sont des patients mal compris par le monde médical et les personnes qui les entourent.

Afin de pouvoir mieux cerner cette maladie, je souhaite en premier lieu expliquer la douleur et comment elle se transmet par le système nerveux.

3. Aspects physiologiques de la douleur

La douleur fait partie intégrante de la vie. Elle nous renseigne sur les stimuli nocifs qui lèsent les tissus et, par conséquent, nous permet souvent de nous protéger d'atteintes encore plus graves. La description subjective de la douleur et l'indication de l'emplacement correspondant peuvent aider à découvrir la cause sous-jacente de la maladie.

Les récepteurs de la douleur, ou **nocicepteurs** (*noci*: nuisible) sont des terminaisons nerveuses libres. Ils se trouvent dans presque tous les tissus du corps. La stimulation excessive de la plupart des récepteurs sensoriels provoque de la douleur. D'autres stimuli, comme la distension ou la dilatation excessive d'une structure, les contractions musculaires prolongées, les spasmes musculaires, l'irrigation sanguine inadéquate d'un organe ou la présence de certaines substances chimiques affectent les récepteurs de la douleur.

L'irritation ou la lésion tissulaire libre des produits chimiques tels que les **prostaglandines** et les **kinines**, qui stimulent les nocicepteurs.

Nous trouvons différentes localisations de la douleur :

La **douleur somatique** causée par la stimulation de récepteurs situés dans la peau (douleur somatique superficielle), dans les muscles squelettiques, les articulations, les tendons ou les fascias (douleur somatique profonde).

La **douleur viscérale**, produite par la stimulation de récepteurs situés dans les viscères. La réaction dans les viscères diffère de celle qui se produit dans les tissus somatiques. Si cette lésion est localisée dans les viscères, celle-ci ne provoque qu'une infime douleur, voire aucune. Par contre, si la stimulation est diffuse et s'étend largement, la douleur viscérale peut être intense ; par exemple la distension, le spasme ou l'ischémie. Dans la plupart des cas de douleur somatique et dans certains cas de douleur viscérale, le cortex localise précisément la douleur à la région stimulée.

La douleur peut également être ressentie dans une région éloignée de l'organe stimulé, c'est la **douleur projetée**. La région vers laquelle la douleur est projetée et l'organe viscéral touché sont innervés par les fibres nerveuses du même segment de la moelle épinière.

Il y a deux types de douleurs, la douleur aiguë (rapide) ou chronique (lente), selon la vitesse de départ, la qualité de la sensation et la durée.

3.1. Douleur aiguë

Elle se produit très rapidement, en général dans la dixième de seconde qui suit l'application du stimulus. Elle est reconnue comme une douleur vive, rapide, par exemple après s'être piqué avec une aiguille ou coupé avec un couteau. Elle n'est pas ressentie dans les tissus profonds du corps.

3.2. Douleur chronique

En revanche, la douleur chronique commence après une seconde ou plus, puis augmente graduellement d'intensité pendant quelques secondes ou minutes. Elle est désignée comme une douleur cuisante, lancinante, sourde et lente. Elle peut être ressentie dans la peau, les tissus plus profonds ou les organes internes. Certaines sensations de douleur sont inappropriées ; elles ne préviennent pas d'un danger effectif ou imminent, mais sont plutôt disproportionnées par rapport à une lésion mineure ou surviennent de façon chronique sans raison.

On admet qu'une douleur devient chronique lorsqu'elle perdure au-delà de trois à six mois. Les douleurs chroniques peuvent accompagner une affection bien déterminée (arthrose, céphalées, certains cancers, troubles de la posture, rhumatismes, etc.), ou parfois, apparaître plusieurs mois après la guérison d'une maladie. Certains patients présentent même des douleurs en l'absence de tout antécédent et sans lésion apparente. La persistance de la douleur entraîne des conséquences physiques, psychologiques et comportementales qui vont encore l'entretenir et la renforcer. A ce stade, la douleur n'a plus du tout une fonction utile de signal d'alarme. Elle peut entièrement accaparer la vie affective de la personne souffrante et elle est une source très fréquente d'incapacité.

La douleur qui se prolonge a des effets nocifs sur la santé. On sait qu'elle représente un stress qui a pour effet de diminuer nos défenses naturelles et donc d'augmenter le risque de complications.

4. Perception de la douleur

Toute douleur peut entraîner une anxiété qui majore la douleur elle-même et ainsi de suite. La souffrance est ressentie et donc verbalisée différemment par chacun selon ses origines culturelles, religieuses, ethniques. Le seuil de la perception de la douleur est variable d'un individu à l'autre.

Ces variations s'expliquent par les facteurs psychologiques qui font partie ou qui contribuent à l'expérience douloureuse. La composante émotionnelle fait toute la particularité de la sensation douloureuse. Quand cette douleur se prolonge, cette composante affective peut

même évoluer vers l'anxiété ou la dépression.

5. Expression de la douleur

La douleur étant une expérience subjective, elle se traduit par un comportement qui est l'expression visible de cette douleur :



[Illustration de Mesure de la douleur par l'échelle des visages / Hicks C.L. et al. - Pain. 2001]

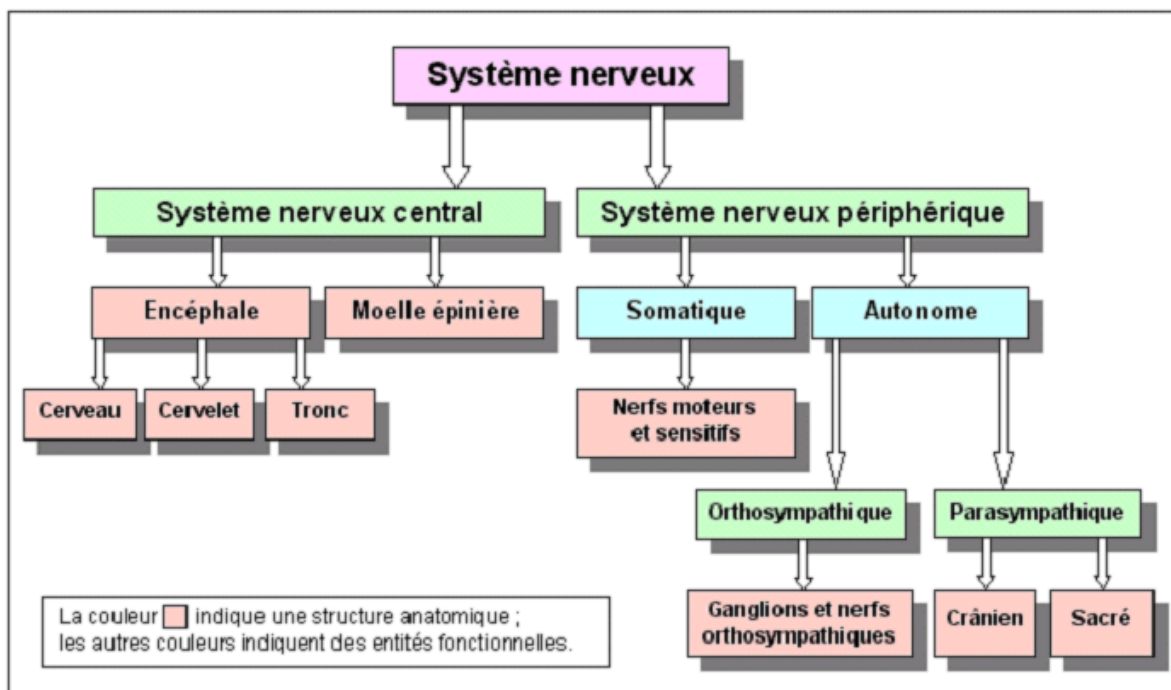
Ou sur une échelle de 1 à 10, 10 étant la plus forte douleur.

Modes d'expression types observables par l'entourage:

- verbal : plainte, demande explicite d'antalgique, sanglots, etc.
- corporel : mimiques, postures, changement d'activité, etc.

6. Physiologie et anatomie du système nerveux

6.1. l'organisation du système nerveux



Organisation du système nerveux.

6.2. les zones sensibles et motrices

Les différents **lobes cérébraux** sont des zones du cerveau qui doivent leurs noms aux os qui les recouvrent : lobe frontal, lobes temporaux, lobes pariétaux, lobe occipital. Ils sont séparés par des sillons plus profonds nommés scissures.

Les **zones sensibles** ou **aires sensibles** reçoivent des influx nerveux qui proviennent de récepteurs des organes sensoriels (entre autres). Leur rôle est de trier ces très nombreuses informations et de traiter celles qui sont importantes : c'est **l'intégration**. Elles renvoient ensuite les informations vers les zones motrices.

Les **zones motrices** ou **aires motrices** reçoivent des influx nerveux qui proviennent généralement des aires sensibles. Les influx nerveux qui partent de ces zones motrices vont provoquer des réactions : contractions musculaires, sécrétions glandulaires, variation d'un rythme physiologique etc.

6.3. Anatomie du système nerveux périphérique

Le système nerveux périphérique, prolongement du système nerveux central, est formé des nerfs qui assurent une continuité entre tous les organes du corps et l'axe cérébrospinal. On distingue :

6.3.1. Les fibres du système nerveux somatique

Le système nerveux somatique met l'organisme en communication avec le milieu extérieur. Il commande les mouvements, la position du corps, permet de percevoir les diverses sensations grâce aux organes sensoriels :

- œil → vision,
- oreille → audition,
- peau → toucher, température, douleur superficielle,
- cellules gustatives des bourgeons de la langue → goût,
- cellules nasales de l'olfaction → odorat.

Le système nerveux somatique fonctionne grâce à des neurones moteurs et des neurones sensitifs.

Un **neurone moteur** commence par son corps cellulaire situé dans la substance grise (cortex) et les noyaux gris, se prolonge par l'axone, entouré ou non de myéline, qui constitue la fibre nerveuse proprement dite et se termine par une arborisation terminale qui assure le contact avec un autre neurone (synapse), un muscle (plaque motrice), une glande.

Un **neurone sensitif** commence par un récepteur, transmet les sensations tactiles, thermiques, douloureuses, visuelles, auditives, olfactives ou gustatives par un nerf spécifique, jusqu'à une aire bien précise du cortex.

6.3.2. Les fibres du système nerveux végétatif

Le système nerveux végétatif, connu aussi sous le nom de système nerveux autonome, est responsable de la régulation des grandes fonctions qui se font « indépendamment de notre volonté » : respiration, régulation cardiaque, circulation et pression artérielle, digestion et excrétion. Les centres régulateurs de ces fonctions sont situés dans tous les grands centres du système nerveux central : cerveau, cervelet et tronc cérébral.

On peut retenir schématiquement qu'il existe deux grands systèmes :

- le parasymphatique qui tend à mettre les organes au repos
- l'orthosymphatique qui les active.
- le système nerveux parasymphatique fonctionne essentiellement grâce à un neurotransmetteur : l'acétylcholine.
- pour le système nerveux sympathique ou orthosymphatique, il y a deux neurotransmetteurs dont le rôle est dominant : l'adrénaline et la noradrénaline.

6.3.3. Parcours du stimulus douloureux en résumé

Il y a un stimulus douloureux qui passe par un récepteur de la douleur, un neurone afférent somatique (sensitif) le long du nerf rachidien :

1. arrive à la moelle épinière par la corne postérieure
2. passe par le faisceau ascendant, faisceau spino-thalamique latéral, situé dans le cordon antérieur ; celui-ci prend naissance dans la moelle épinière et se termine au thalamus. Ce faisceau ascendant transporte les influx nerveux depuis la moelle à l'encéphale. C'est ce faisceau sensitif qui véhicule les influx qui permettent de sentir la douleur.
3. passe par le bulbe rachidien, le mésencéphale et le thalamus pour aboutir à l'aire somesthésique du cortex cérébral.

6.4 Schémas de la perception et contrôle de la douleur

Source : <http://georges.dolisi.free.fr>

1 - Le stimulus

Schéma 1

a) Nature

Quelle que soit la nature du stimulus nocicepteur (mécanique, thermique, chimique ...) il doit être de forte intensité, c'est-à-dire supraliminaire ou supérieur au seuil de déclenchement de la réponse **(1)** et capable de nuire à l'intégrité de l'organisme.

Dans l'organe concerné (peau, viscère, articulation, muscle), le stimulus nocicepteur provoque l'apparition d'une zone lésée, concernant un nombre plus ou moins important de cellules. La taille et la réactivité de cette zone dépend directement de l'intensité du stimulus et va définir l'intensité et la durée de la réponse.

Une réaction inflammatoire se développe et s'installe **(2)** : les cellules abîmées libèrent des substances algésiogènes : histamine, sérotonine, prostaglandines, bradykinine **(3)**, entre autres.

b) Création du message nerveux : la transduction

Les substances algésiogènes sécrétées se fixent **(4)** sur des nocicepteurs qui élaborent **(5)** un PA (potentiel d'action). Cet influx nerveux se propage le long du neurone sensitif. La transduction est un phénomène qui se produit au niveau d'un site de transduction, localisé sur l'extrémité d'une dendrite d'un neurone sensitif **(6)**. L'énergie externe du stimulus y est convertie en une dépolarisation proportionnelle (réponse interne) et cette dépolarisation est appelée **potentiel de récepteur**.

Schéma 2

c) Du nocicepteur à la corne dorsale de la moelle épinière

Le neurone sensitif **(6)** est une fibre unipolaire (fibre C), amyélinique (dépourvue de myéline) et de diamètre généralement inférieur à 1 mm, dans laquelle les influx nerveux circulent à une vitesse d'environ 2 mètres par seconde.

Le nocicepteur est une dendrite dont la membrane présente des récepteurs spécifiques à l'histamine, à la sérotonine, aux prostaglandines ... C'est la fixation de ces molécules sur les récepteurs qui va déclencher les mécanismes de la transduction et la création d'un potentiel de récepteur puis de potentiels d'action.

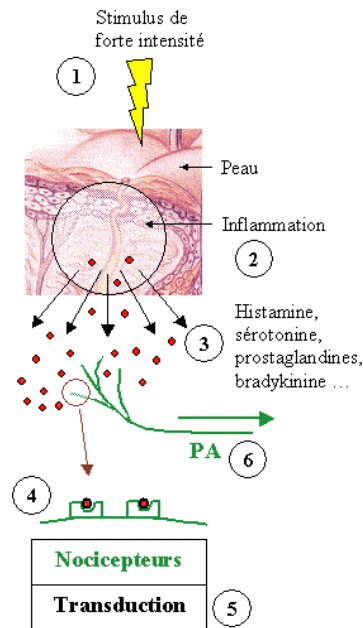
Le corps cellulaire du neurone sensitif est dans le ganglion spinal **(7)**, c'est-à-dire dans le renflement présent sur la racine postérieure sensitive du nerf rachidien qui aboutit à la moelle épinière.

L'arborisation terminale arrive dans la substance grise de la corne dorsale de la moelle épinière; ce contact est représenté agrandi dans le cercle en haut à droite du schéma.

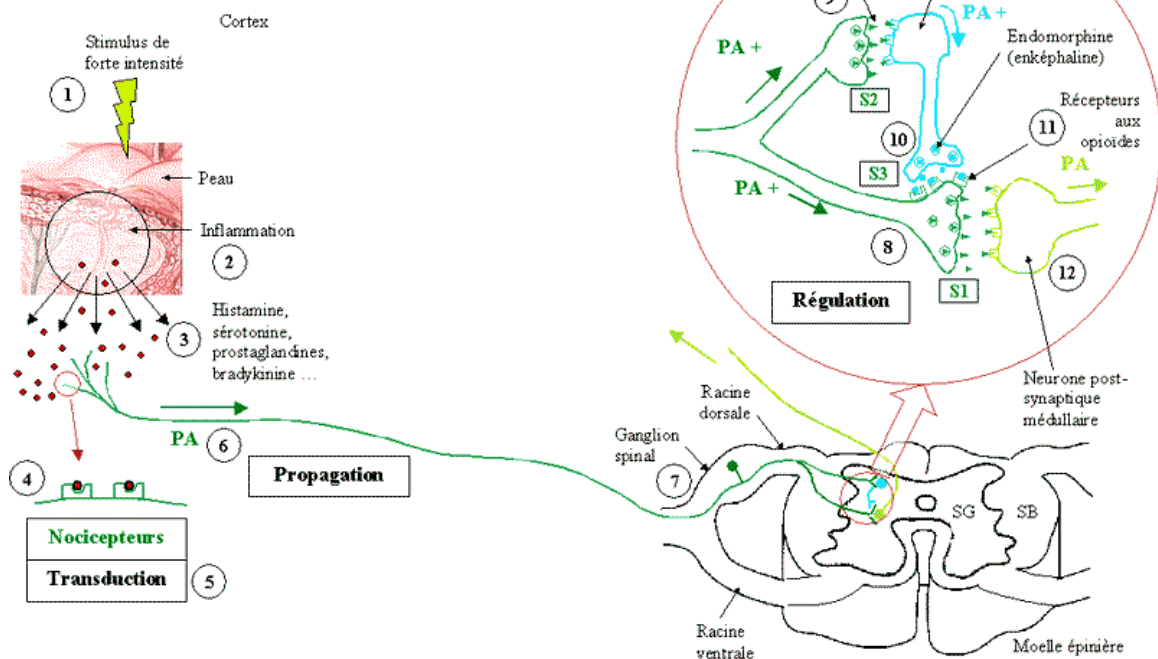
Dans l'arborisation terminale - voir l'agrandissement - les potentiels d'action provoquent la

libération d'un **neurotransmetteur de la douleur** dans la fente synaptique : la **substance P (8)** et **(9)**, mais aussi d'autres substances comme le **glutamate** (acide aminé). La lettre P vient du mot anglais « pain » qui signifie douleur. Ce neurotransmetteur est un neuropeptide de 11 acides aminés, produit par les arborisations terminales des fibres C, c'est-à-dire des fibres nociceptives périphériques. Historiquement, la substance P a été le premier neurotransmetteur découvert, avec cette propriété de véhiculer des informations nociceptives. La morphine agirait en bloquant l'exocytose de cette substance. Le neurone nociceptif postsynaptique médullaire possède sur sa membrane des récepteurs spécifiques au glutamate et à la substance P.

Perception et contrôle de la douleur



Perception et contrôle de la douleur



1. Fibromyalgie

1.1. définition

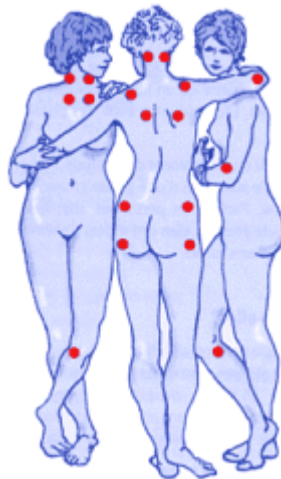
Dans le dictionnaire médical sous fibromyalgie, nous trouvons V. polyalgique idiopathique diffus (syndrome), terme proposé en 1986 par Kahn pour remplacer celui de polyentésopathie et de fibrosite. Il désigne un syndrome algique généralisé, observé chez la femme d'âge moyen, d'évolution longue et bénigne, accompagné de points douloureux multiples à la pression.

Elle peut être défini selon les critères de classification de l'American College of Rheumatology (ACR) de 1990 comme un état douloureux musculo-squelettique spontané diffus bilatéral, évoluant depuis plus de trois mois, associé à la présence de minimum onze points tendinomusculaires d'examen sur dix-huit sites répertoriés, et également associés à l'existence de trois autres critères mineurs. Ces points et symptômes suffisent pour affirmer le diagnostic.

Ces critères mineurs peuvent être soit un état anormal d'anxiété, une asthénie, des troubles du sommeil, une céphalées chronique, une colopathie fonctionnelle, une impression de gonflement des tissus mous, un engourdissement ou des paresthésies des extrémités, une aggravation de la douleur par l'anxiété ou le stress ou une influence de facteurs climatiques.

De plus, il n'y a pas de troubles organiques, les analyses de laboratoire et les radiographies sont également normales.

Les 18 points de diagnostic



La fibromyalgie vient de bénéficier en 2007 d'une nouvelle reconnaissance de l'OMS dans la version révisée de la CIM-10. Elle n'est plus considérée comme un rhumatisme non spécifique mais porte quatre appellations :

- Fibrositis
- Fibromyalgia
- Fibromyositis
- Myofibrositis.

La fibromyalgie provient des termes « *fibro* » pour les tendons et les ligaments, « *my(o)* » pour les muscles, « *algie* » pour la douleur. C'est une affection courante, aussi répandue que les rhumatismes articulaires et elle peut même être plus douloureuse. 85% des malades sont des femmes. Les hommes sont moins souvent atteints. La maladie se retrouve chez les jeunes et très rarement chez les enfants.

De récentes recherches ont mis en évidence que la fibromyalgie apparaît comme l'expression somatique d'un désordre des voies de la douleur nociceptive déclenché par un stress physique ou psychologique sur un terrain prédisposé génétique ou acquis. C'est à dire que ce syndrome correspondrait à l'expression somatique de l'épuisement de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) générateur d'un syndrome d'hypo sommeil sur un terrain prédisposant de vulnérabilité au stress prénatal ou périnatal.

Cet épuisement se ferait en trois temps :

1- altération primaire de l'axe HHS in utéro et/ou dans l'enfance par un stress majeur (divorce, décès, enfant non désiré ou perçu comme tel, violences conjugales, abus sexuels...)

2- période d'épuisement progressif du Système Nerveux Autonome (SNA) par le stress sociétal, professionnel ou familial.

3- décompensation du FMS adulte à l'occasion d'une altération secondaire majeure physique et/ou psychique de l'axe du stress (décès, divorces, licenciement, précarisation sociale...)

1.2. symptômes

Les 3 principaux symptômes sont :

- les douleurs diffuses
- la fatigue
- un sommeil non reposant : fatigue et raideur au lever

Des symptômes variés de la sphère fonctionnelle peuvent également se manifester comme

- des céphalées ou fortes migraines
- des troubles digestifs, diarrhées et/ou constipation, des ballonnements et/ou des nausées
- des troubles génito-urinaires
- des états dépressifs ou d'anxiété
- un intestin irritable
- une intolérance au froid, à l'effort
- un syndrome algo dysfonctionnel de l'articulation temporomandibulaire (SADAM)
- un syndrome des jambes sans repos (SJSR)
- des spasmes musculaires
- des douleurs au visage
- des engourdissements
- des picotements de la peau
- des fourmillements
- des sensations d'enflures
- des douleurs thoraciques
- des troubles vasculaires
- des difficultés de concentration
- des trous de mémoire

Beaucoup de personnes sont, en outre, très sensibles aux changements météorologiques, à la fumée, aux bruits, à la lumière, au froid, aux courants d'air.

Ces symptômes sont aggravés par le stress, les émotions, par un manque ou un excès d'activités physiques ou par un travail trop contraignant.

Dans la fibromyalgie, on constate en premier lieu une augmentation anormale de la quantité de la substance P dans le liquide céphalorachidien. Cette substance P, vu dans le schéma de la perception de la douleur dans la 1^{ère} partie, fait partie de la famille des neurotransmetteurs et se caractérise par son action dilatatrice des vaisseaux et l'exacerbation de la sensation de douleur, il abaisse la tension artérielle et augmente le péristaltisme intestinal.

De plus, comme le sujet fibromyalgique a des troubles dans la phase 4 du sommeil, l'activité de l'hormone de croissance est diminuée, car celle-ci agit durant cette période de sommeil. Cette hormone maintient la qualité de l'os, ainsi que la souplesse musculaire. Privé du sommeil delta, le sommeil le plus profond, il n'est plus réparateur. D'où un réveil difficile, car fatigué, nerveusement hypersensible, et courbaturé avec une musculature squelettique restant tendue.

La cause majeure des troubles du sommeil est la diminution de la sérotonine, car le taux d'acide aminé appelé tryptophane, précurseur de la sérotonine, est trop bas. Comme la sérotonine est insuffisante, elle ne peut plus agir comme thermostat pour réduire les effets douloureux engendrés par la substance P.

NB : on trouve la sérotonine dans la partie du tronc cérébral, appelé le noyau de raphé. C'est un neurotransmetteur. Elle est impliquée dans la régulation de fonctions telles que la thermorégulation, les comportements alimentaires et sexuels, le cycle veille-sommeil, la douleur, l'anxiété ou le contrôle moteur. La pratique régulière d'un sport augmente la sécrétion naturelle de sérotonine.

1.3. l'aspect émotionnel de la fibromyalgie

Le fibromyalgique aura tendance à ressasser le passé, même inconsciemment. Il nierait que cela lui pose problème. Il pense qu'il a tourné la page, mais il reproduit souvent les mêmes schémas. Il aura de la peine à accepter que ses douleurs viennent de « lui », d'une expérience vécue, de sa vision de la vie ou d'une émotion qu'il n'arrive pas à comprendre. Il préfère penser que c'est à cause de cette vie stressante que nous menons, que c'est à cause de cet accident qu'il ne peut plus s'en sortir. Il y a aussi une lassitude, un renoncement à prendre part à la vie active. Souvent, cette personne a dû être le soutien de la famille pendant de longues années et elle n'arrive plus à tout porter sur ses épaules, donc elle abandonne. Cette personne a peut-être pris en charge des responsabilités qu'elle n'arrivait en fait pas à assumer. Il arrive parfois que certaines personnes se complaisent dans la douleur, car elles leur permettent de se sentir vivre, d'avoir une « raison de vivre ».

En parlant de la cause, c'est bien elle qui faut trouver ! Elle se trouve au plus profond de son être, de la personne même. Cette cause qui lui ronge l'estomac et qu'elle doit pouvoir digérer. Celle qui l'emprisonne dans son corps et qui brûle tous ses membres. Et quand elle est pleine de bonnes volontés, elle veut bien changer de vie, améliorer sa qualité avec des aides extérieures. Bien évidemment, cela calmera ses symptômes, mais cela ne soignera pas la cause.

Selon Jacques Martel, psychothérapeute, il décrit dans son dictionnaire des malaises et des maladies, que la douleur est reliée à un déséquilibre d'ordre émotionnel et mental, à un sentiment profond de culpabilité ou de peine. C'est une forme d'angoisse intérieure, de se sentir coupable d'avoir fait quelque chose, d'avoir parlé ou même, d'avoir eu des pensées « malsaines » ou « négatives », donc de se punir en manifestant

inconsciemment une douleur d'intensité variable. La douleur des muscles indique une douleur d'ordre mental, celle-ci « se branche » instantanément et oblige à sentir ce qui se passe dans son corps. Dans un sens, elle est positive car elle permet de se « connecter » à soi-même en tant qu'âme et de devenir conscient. Je partage cette idée et lors d'un de mes rendez-vous, une personne fibromyalgique m'a dit qu'elle était une enfant triste, donc c'était normal, selon elle, qu'elle attirait les coups, et qu'en fait, c'était un peu de sa faute.... Cela rejoint ce sentiment de culpabilité cité ci-dessus.

2. Méthodes alternatives pour soigner la fibromyalgie

2.1. Questionnaire de santé

Lors de la première consultation, j'établi un questionnaire de santé avec le patient. Cela me permet de le connaître dans son ensemble et de pouvoir récolter toutes les informations nécessaires, afin de lui donner un traitement personnalisé et efficace, selon son terrain et ses faiblesses.

En annexe, j'ai mis un questionnaire de santé vierge et sous les cas, j'ai résumé les informations obtenues.

2.2. Iridologie

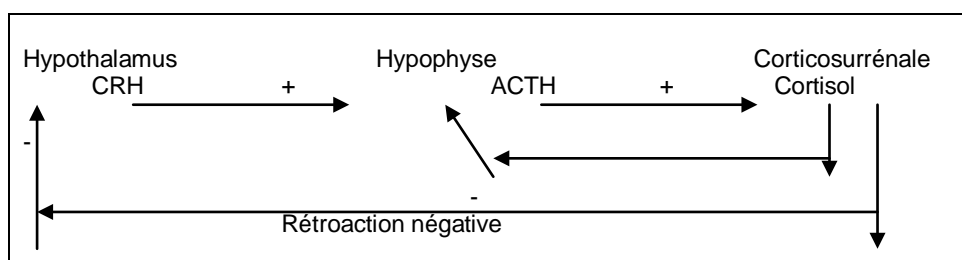
2.2.1. Analyse de l'iris pour constater une fibromyalgie

L'iridologie nous renseigne entre autres sur l'état du système neurovégétatif. En effet, c'est dans l'œil que viennent se terminer des milliers de racines nerveuses émanant des divers organes de notre corps et il est issu de l'ectoderme.

Diverses recherches ont démontré que la fibromyalgie serait la conséquence de l'épuisement de l'axe hypothalamo-hypophysé-surrénalien. En voici l'explication :

Comme l'**hypothalamus** constitue le lien intégrateur entre les systèmes nerveux et endocrinien, nous pouvons comprendre que s'il est trop sollicité par divers stress, son rôle de régulation et de contrôle du système nerveux autonome est quelque peu difficile à maintenir. De plus, l'hypothalamus sécrète des hormones de libération et d'inhibition qui stimulent ou inhibent les hormones de l'**hypophyse**, c'est pourquoi celle-ci est aussi concernée. Dans cet axe, nous trouvons les glucocorticoïdes, **hormones des glandes surrénales**, plus précisément hormones de la corticosurrénale, qui règlent le métabolisme et la résistance au stress. Ils sont également des composés anti-inflammatoires qui inhibent les cellules et les sécrétions participant aux réactions inflammatoires. Les hormones de la médullosurrénale, l'adrénaline et la noradrénaline, produisent des effets qui stimulent ceux de la division sympathique du système nerveux autonome durant le stress (réaction de lutte et de fuite). Nous comprenons donc que l'épuisement de cet axe ne contribue pas au maintien de l'homéostasie en cas de stress importants.

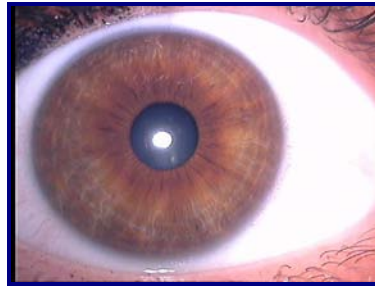
2.2.2. Schéma de la régulation de la sécrétion du cortisol :



CRH = hormone de libération de la corticotrophine

ACTH = corticotrophine / + = stimulation ; - = inhibition

Exemple d'un iris hémotogène mixte avec anneaux de crampes



Dans l'œil, nous pouvons constater l'état du système nerveux par :

- la dilatation de l'iris, myosis (parasympathicotomie) ou mydriase (orthosympathicotomie)
- le relief de l'angle de Fuchs (ligne du système orthosympathique) détermine l'énergie de la personne, plus il sera abrupte, plus la personne sera nerveuse et plus il sera plat, plus la personne manquera de tonus.
- radii solarii (lignes droites ou rayons solaires) = hypertensions nerveuses
- les anneaux de crampes = cercles concentriques interrompues, en forme d'arcs, en série et parallèle. Tendance aux spasmes, aux crampes, aux surexcitations douloureuses, irritabilités neuromusculaire et instabilité neuro-végétatives.
- zone gastrique : hypo ou hypergastrique, montre un dérèglement neurovégétatif.
- liseré rouge : parasympathicotomie
- le taux d'acidité : blanc = acide urique ; marron oranger = acide oxalique (les taches d'acide oxalique démontrent que le pancréas ne fonctionne pas bien et qu'il y a des candidas albicans) ; jaune = acide pyruvique

2.2.3. les nerfs orthosympathique et parasympathique :

Le nerf orthosympathique est producteur d'énergie et le nerf parasympathique s'occupe des fonctions métaboliques, restauratrices d'énergie.

- * L'orthosympathique adapte l'organisme aux « états d'urgence » : les douleurs, les émotions, les exercices musculaires, le froid provoquent sa mise en route.
- * Le parasympathique possède une action localisée sur chaque organe qu'il adapte aux variations du milieu.

2.2.3.1 Tableau des pathologies et actions neurovégétatives :

Organes	Orthosympathicotomie	Parasympathicotomie
Œil	Mydriase	Myosis
Cœur, circulation	H.T.A. tachycardie	Hypotension (lipotymies) angor, infarctus, varices, bradycardie
Poumons	Broncho-dilatation et inhibition des sécrétions de mucus	Broncho-spasme et stimulation des sécrétions de mucus : asthme, bronchite chronique
Œsophage	Diminution du péristaltisme	Augmentation du péristaltisme

Organes	Orthosympathicotonie	Parasympathicotonie
Estomac	Diminution du péristaltisme et des sécrétions, contraction des sphincters : lourdeur après les repas	Augmentation du péristaltisme et des sécrétions, relâchement des sphincters : ulcère par augmentation des sécrétions d'acide chlorhydrique, gastriques
Intestins	Diminution du péristaltisme et du tonus : constipation atone	Augmentation du péristaltisme et du tonus : colites spasmodiques, diarrhées, constipations
Foie et vésicule biliaire	Relâchement de la paroi de la VB, paresse, difficultés de digestion	Contraction de la paroi de la VB, nausées, vomissements
Pancréas	Diminution des sécrétions d'insuline : diabète	Augmentation des sécrétions d'insuline
Vessie	Relâchement du détrusor et contraction des sphincters : anurie	Contraction du détrusor et relâchement des sphincters : énurésie
Utérus	Variable, mais tendance à la dilatation	Variable, mais tendance à la contraction
Organes génitaux	Éjaculations précoces, frigidité, aménorrhée	Impuissance, vaginisme, excès de la libido
Peau	sécheresse	Pâleur et transpiration abondante, allergie par libération d'histamine : urticaire, ...
Glandes salivaires, lacrymales et vasopharyngiennes	Inhibition des sécrétions	Stimulation des sécrétions
Divers	Obésité, spasmophilie, insomnies	Obésité, anxiété et dépression nerveuse, hypersomnies, allergies en général (rhume des foins,...)

Avec ces corrélations, nous constatons qu'il est important de contrôler l'état du système nerveux et l'iridologie nous donne cette possibilité. Sous les cas, nous verrons en détail les observations faites dans ce sens.

2.3. Nutrition

2.3.1. Introduction

Selon le célèbre conseil donné par Hippocrate « que tes aliments soient tes médicaments », nous allons nous intéresser aux aliments qui peuvent aider à soulager un fibromyalgique.

En effet, l'alimentation peut beaucoup apporter au bien-être de chacun, elle est surtout préventive, mais peut parfois être curative. Elle est la source de

phytonutriments, d'antioxydants, de caroténoïdes, de flavonoïdes, de fibres, de vitamines et de minéraux.

2.3.2. Les phytonutriments

Les phytonutriments sont les agents chimiques d'origine végétale. Ils sont là pour protéger les plantes contre les bactéries, les virus, les prédateurs naturels ou pour leur donner une teinte colorée. C'est pourquoi, lorsque nous ingérons des aliments qui contiennent ces substances ayant pour but de protéger les végétaux, elles nous apportent également cette protection. Dans les phytonutriments, nous trouvons les antioxydants qui nous protègent contre les radicaux-libres, les flavonoïdes qui nous protègent des maladies cardio-vasculaires, les saponines qui se lient avec le cholestérol pour l'éliminer, etc.

Les phytonutriments peuvent également neutraliser et évacuer de notre organisme les déchets chimiques toxiques à l'aide d'enzymes, les topo-isomérases I ou II. Ils neutralisent les topo-isomérases I (nuisibles), et augmentent la production de topo-isomérases II (bénéfiques).

2.3.3. Le tryptophane

Le tryptophane est un acide aminé, que le corps transforme en sérotonine. Il s'agit d'un des acides aminés essentiels. « Essentiel » veut dire que notre organisme est dépendant de l'apport de la substance venue de l'extérieur. Il est incapable d'en produire lui-même. Afin que le tryptophane soit pleinement efficace, il est important de l'absorber en même temps que des féculents. En effet, quand on mange des aliments riches en glucides, comme le riz ou la pomme de terre, le tryptophane est libéré et est envoyé au cerveau, ce qui déclenche un processus générant de la sérotonine. Elle va ensuite se transformer en mélatonine, qui favorise l'endormissement et le sommeil. Le tryptophane contribue également à stabiliser l'humeur, à stimuler l'hormone de croissance, diminue la sensation de faim et permet la synthèse de la vitamine B3.

Le tryptophane :

Les sources végétales : amandes, arachides, riz complet, soja

Les sources animales : fromages, poulet, dinde, œuf, poisson

La teneur en sérotonine de certains aliments :

<u>Aliments</u>	<u>Teneur en mg pour 100 g</u>
germes de blé	330
bran	250
flocons d'avoine	210
blé complet	150
riz non décortiqué	60
fèves de soja (sèches)	450
petits pois (secs)	350
parmesan	490
emmental	430
fromage blanc (maigre)	170
poissons	130-270
noix (diverses sortes)	170-330

2.3.4 L'équilibre acido-basique

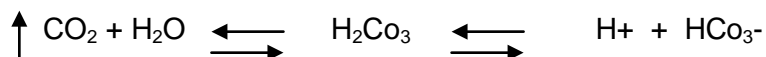
L'alimentation peut en plus d'apporter les phytonutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, lui permettre d'avoir un bon équilibre acido-basique. En effet, le mode de vie moderne tend à aller vers l'acidification, ce qui entraîne la déminéralisation, la diminution des défenses organiques et la formation de dépôts.

Dans les troubles résultant de l'acidification du terrain, nous trouvons entre autres :

- un manque chronique d'énergie
- une fatigabilité et frilosité
- une difficulté à récupérer
- une tendance dépressive
- des crampes ou spasmes musculaires
- des atteintes des articulations
- une sensibilité accrue à la douleur
- une grande réceptivité aux infections

Afin de pouvoir tamponner cette acidité, l'organisme a plusieurs solutions :

- Soit par la respiration en apportant de l'oxygène
(Augmentation de CO_2 = augmentation de H^+ donc baisse du pH = acide (acidose = en cas d'insuffisance respiratoire))
- Soit par la sécrétion de H^+ :
Les cellules des tubules rénaux peuvent augmenter le pH du sang de 3 manières :
 - a) en sécrétant des ions hydrogène H^+ dans le filtrat, ce qui débarrasse le sang de l'acide et acidifie l'urine.
 - b) En réabsorbant les ions HCO_3^- filtrés, qui constituent le principal tampon de H^+ dans les liquides extracellulaires.
 - c) En produisant de nouveaux ions HCO_3^- , pour augmenter le tamponnage des ions H^+ dans le sang.



- Soit par l'apport de minéraux et oligo-éléments

2.3.5 L'alimentation, source de beaucoup d'acide dans notre corps :

Nous trouvons trois sortes d'aliments :

- ❖ Aliments producteurs d'acide contenant des substances dont le catabolisme aboutit à la formation d'acide. Ils sont acidifiants pour tout le monde.
- ❖ Aliments acides contenant des acides. Ils sont soit acidifiants, soit alcalinisants selon la personne qui les consomme.
- ❖ Aliments basiques où aucune substance acide n'est produite par le corps lors du métabolisme de ces aliments. Ils apportent des bases.

Pour les fibromyalgiques, il est important que son alimentation soit le moins acide possible, afin qu'il puisse bien récupérer dans ses phases de repos. Car comme nous l'avons vu plus haut, un terrain acide apporte une sensibilité accrue aux douleurs et un manque chronique d'énergie. Deux symptômes importants de ce syndrome.

Il faut donc favoriser les aliments alcalinisants ou producteurs de bases comme les

pommes de terre, les légumes verts et colorés, la banane, l'amande, la châtaigne, les fruits secs (modérément), sauf l'abricot et l'eau minérale alcaline, le séré bien égoutté, la crème.

A éviter les produits laitiers riches en petit lait et fait fermenté ou transformé, comme les yaourts, le fromage blanc, les fromages forts et fermentés, les alcools, les fruits pas mûrs, les légumes acides comme l'oseille, le cresson, le café, la viande (à consommer modérément), les corps gras animaliers, les sucreries et le sucre raffiné et blanc.

Etant donné que les céréales complètes, les légumineuses, le miel, le poisson sont également des aliments producteurs d'acide, il faudra les consommer avec suffisamment d'aliments alcalinisants pour pouvoir neutraliser leurs acides.

2.3.6 Exemple de menus alcalins :

Petit déjeuner :

- Boisson chaude : infusion ou café diététique
- Séré avec 2 cuillerées à café d'huile de 1^{ère} pression à froid (lin, germe de blé, tournesol, etc.), avec amandes, avec 2 cuillerées à café de germe de blé ou autre céréale ou
- Lait de riz ou amande avec des céréales

A 10 heures :

- Au choix : amandes, banane
- Eau, tisane ou café diététique

Dîner :

- Salade verte et/ou crudités (pas de tomate), sauce : huile 1^{ère} pression à froid, jus de légumes, séré, moutarde, levure de bière alimentaire, persil, etc.
- Légumes cuits : carotte, fenouil, laitue, etc. avec
 - Soit : pommes de terre et fromage blanc ou séré
 - Soit : châtaigne et fromage blanc ou séré
 - Soit : maïs
 - Soit : pommes de terre et œuf à la coque (ou seulement le jaune)
- Eau, tisane ou café diététique

A 16 heures :

- Eau, tisane ou café diététique
- Au choix : une sorte de fruit sec : datte, figue, etc.

Souper :

- Soit : une des variantes indiquées au déjeuner
- Soit : une soupe de légumes (pommes de terre comprises) et fromage blanc et biscottes complètes
- Soit : salade verte et/ou crudités et fromage blanc et biscottes complètes

En plus, de l'alimentation, l'élimination des acides accumulés dans le corps se fait par la pratique d'un sport (marche, vélo) afin d'oxygéner les tissus, l'apport thérapeutique de mélange de base et le drainage des acides par les reins et la peau, à l'aide de diurétique, tel que la piloselle, l'artichaut, l'orthosiphon, la queue de cerises, etc.

2.4. Nutrithérapie ou médecine orthomoléculaire et l'oligothérapie

La nutrithérapie agit au niveau cellulaire. Son utilisation est soit préventive ou soit curative. Cette médecine consiste à apporter les bonnes molécules, en bonne quantité,

au bon endroit, au bon moment et de bonne qualité. Elle sert à corriger et à optimiser les fonctions métaboliques cellulaires.

Le stress induit la sortie du magnésium intracellulaire et augmente ses pertes urinaires. De plus, la sortie du magnésium entraîne l'entrée du fer et du calcium dans la cellule et ceux-ci vont créer des radicaux libres.

Les pathologies entraînent beaucoup de formation de radicaux libres et augmentent le besoin en vitamines et en anti-oxydants (A C E ; Se et Zn).

Il faut renforcer l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien en utilisant des normalisateurs ou régulateurs doux de l'humeur : Magnésium, Sélénium, Lithium en oligo-éléments.

2.4.1. Les oligo-éléments :

Contre les rhumatismes :

- **Le calcium**
- Le cuivre
- Le iode
- **Le magnésium**
- Le manganèse
- L'or
- Le potassium
- Le soufre

Contre les insomnies, l'hyper-émotivité, angoisse et tendances dépressives récidivantes :

- Le lithium

Contre la myasthénie, la spasmophilie et troubles thyroïdiens :

- Le phosphore

Contre l'asthénie, l'insuffisance hypophysaire et l'équilibre nerveux :

- Le zinc

Contre l'ostéoporose, l'arthrose, la déminéralisation et pour augmenter la fixation du calcium sur l'os et stimuler la croissance cellulaire (os, peau, phanères) :

- Le silicium

2.4.2. Les conséquences des carences en magnésium et en calcium :

Le magnésium :

- crampes, spasmes et tremblements musculaires
- hypocalcémie et hypokaliémie
- modifications de la personnalité : dépression, irritabilité, troubles de la concentration
- fatigue
- inflammation
- spasmophilie
- insomnie

Le calcium :

- ostéoporose
- caries
- douleurs musculaires
- dépigmentation

- aphtes
- spasmophilie
- nervosité
- sommeil perturbé

La majorité de ces symptômes, nous les retrouvons dans la fibromyalgie, la spasmophilie et le syndrome de fatigue chronique. Nous pouvons en déduire que la gestion du magnésium et du calcium dans le corps se règle avec difficulté et que l'apport ne peut en être que bénéfique, afin d'éviter les conséquences d'un état carenciel.

Une consommation trop importante de calcium et de phosphore entraîne une fuite de magnésium. C'est pourquoi il faut absorber les deux minéraux ensemble dans un rapport de 2x Ca pour 1x Mg (ex. 800 gr Ca pour 400 gr Mg).

2.4.3. Les fonctions principales des minéraux et des vitamines :

Le magnésium :

- ↻ Nécessaire à la dépolarisation et transmission influx nerveux
- ↻ Régulation des contractions des muscles
- ↻ Cofacteur dans plus de 300 systèmes enzymatiques
- ↻ Rôle important dans le métabolisme énergétique (Glucose-protéines-lipides)
- ↻ Nécessaire à la synthèse des prostaglandines à partir des AGPI
- ↻ Indispensable à la croissance osseuse
- ↻ Participe à la fluidité du sang et régularise la pression artérielle
- ↻ Stimule le système immunitaire

Minéraux	Besoin journalier / adulte
Magnésium	350-400 mg

Le calcium :

- ↻ L'élément majeur participant à la structure et à la constitution des os et des dents
- ↻ Il est essentiel à la coagulation sanguine
- ↻ Médiateur intracellulaire qui déclenche la contraction des fibres musculaires
- ↻ Exerce une série d'actions conjointes avec le Mg et le K sur le SNC
- ↻ Action dans la libération des neurotransmetteurs
- ↻ Active les enzymes pancréatiques en présence du Mg et K (lipolyse, libération des lipides circulants)
- ↻ Indispensable au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire (régulation du rythme cardiaque et maintien de la tension artérielle)
- ↻ Il possède une action anti-inflammatoire et analgésique
- ↻ Il joue un rôle hépato-protecteur en synergie avec la Mg et Li

Minéraux	Besoin journalier / adulte
Calcium	800 à 1200 mg

Les vitamines :

Les vitamines du groupe B :

- ↻ B1:
 - bénéfique sur le SN et elle combat les effets du stress,
 - elle est anti-dépressive et anxiolytique

- ↪ B5 :
 - elle permet de lutter contre la fatigue et le stress, car elle participe à la synthèse d'hormones cortico-surréaliennes (cortisol = anti-inflammatoire)
- ↪ B6 :
 - Nécessaire au métabolisme des protéines et à l'assimilation du Mg
 - Contrôle l'action des hormones thyroïdiennes
 - Stimule de système immunitaire
 - Régule de SNC par la synthèse des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine)
- ↪ B9 :
 - Asthénie
 - Troubles psychiques (irritabilité, trouble de l'humeur)

NB : Il est préférable de prendre un complexe de vitamines du groupe B, car elles se potentialisent entre elles.

La vitamine D :

- ↪ rôle essentiel dans l'ossification
- ↪ stimule le système immunitaire
- ↪ intervient dans la régulation homéostasique du calcium

La vitamine K :

- ↪ Il est indispensable à la fixation du Ca sur la trame osseuse

La vitamine C :

- ↪ anti-stress
- ↪ anti-radicalaire (lutte contre le vieillissement)
- ↪ agit contre la baisse du système immunitaire
- ↪ régulateur du sommeil
- ↪ intervient dans la synthèse des hormones stéroïdiennes (surrénales)
- ↪ potentialise les vitamines B - E - A et le Mg et le Se
- ↪ augmente l'absorption du Fe (intestinal), du Zn et du Ca

Vitamines	Besoin journalier / adulte
B1	1,4 mg
B5	7 à 10 mg
B6	2 mg
B9	200 à 400 ug
D	10 ug ou 400 UI
K	400 UI
Vitamine C	60 à 100 mg

2.4.4. Les composants d'aliment qui rendent indisponible certains micronutriments, qui réduisent la biodisponibilité :

- Blé, soja, maïs, aliments riches en fibres : phytate ou acide phytique réduisent l'absorption de Zn, Ca, Fe, Cr, B6
- Aliments riches en phosphore (dans les poissons, etc.) cela réduit l'absorption du Ca, Mg, Fe
- Les produits laitiers réduisent l'absorption du Mg

- Le café réduit l'absorption de la vitamine B1 et augmente la diurèse du Ca et Mg et interfère la vitamine B6
- Tous les aliments acides baissent la quantité de bases (Mg, Fe, Ca, Mn)
- L'alcool réduit la disponibilité de la vitamine B1 et du Zn et augmente les besoins de la B1, B2, B6, B9, C, E, A, D, du Mg et du Se
- Le sel favorise l'élimination urinaire (diurèse) de Ca et K
- Trop de glucides augmentent les besoins en vitamines B et entraîne une perte urinaire du Cr et du Mg
- Le stress induit la sortie du Mg intracellulaire et augmente ses pertes urinaires (en plus la sortie du Mg entraîne l'entrée du Fe et du Ca dans la cellule et ceux-ci vont créer des radicaux libres)
- Le tabac entraîne une destruction intense des vitamines C, E, bêta-carotène, B9, B12 (cigarette = - 15 mg vit. C)
Le tabagisme interfère avec la minéralisation osseuse
Les métaux lourds des cigarettes perturbent les systèmes enzymatiques en prenant la place des métaux dits essentiels (Ca, Mg)
- Les pathologies entraînent beaucoup de formation de radicaux libres et augmentent le besoin en vitamines et en antioxydants (A C E ; Se et Zn)

Les cures de complémentation de minéraux et de vitamines se prennent soit 21 jours et arrêt de 7 jours ou soit 5 fois par semaine et arrêt de 2 jours. Pour les oligo-éléments, il faut adapter selon les besoins et les oligo-éléments, de 2 à 4 fois par semaine.

2.4.5. Les diathèses de Ménétrier :

Diathèse 1 - Manganèse - Allergie

Symptômes de terrain :

- optimisme,
- hyperactivité,
- émotivité.
- manifestations morbides de type allergique: maladies de peau, troubles respiratoires,
- hypertension.

Le Manganèse est un modificateur de terrain dans les états arthritiques et les allergies franches. Il est indiqué pour les rhumes des foins, les migraines, les allergies alimentaires, l'eczéma allergique.

Diathèse 2 - Manganèse-Cuivre – Hyposthénie

Symptômes de terrain :

- calme,
- faible résistance à l'effort.
- manifestations de type infectieux des voies aériennes supérieures et de la sphère ORL.

Le Manganèse-Cuivre est indiqué dans les affections respiratoires allergiques ou infectieuses à répétition, pour l'anémie, l'arthrite récidivante, les otites à répétition, les fatigues physiques et intellectuelles.

Diathèse 3 - Manganèse-Cobalt - Diathèse neuro-dystonique ou syndrome dystonique

Symptômes de terrain :

- tendances aux troubles spasmodiques et perturbations circulatoires (paresthésie (picotements, engourdissements), spasmes viscéraux et circulatoires).
- hypertension artérielle
- artériosclérose, varices
- fibrome
- arthrose
- angoisse.
- anxiété avec nervosisme, hyperémotivité, diminution de la mémoire et du sommeil.
- fatigue diurne. Fatigue matinale qui réapparaît en fin de journée
- dérèglements du système neurovégétatif: troubles de la circulation, gastro-intestinaux, rhumatismes.
- urée plus élevée
- amorce du vieillissement.

Le Manganèse-Cobalt a une action positive sur les états neuro-arthritiques, le système neurovégétatif et les troubles circulatoires. Indiqué pour : des troubles circulatoires des membres inférieurs, crampes, troubles digestifs tardifs, colites, varices, hémorroïdes, anxiété, émotivité.

Diathèse 4 - Cuivre-Or-Argent – Asthénie

Symptômes de terrain :

- vieillissement,
- perte brutale de vitalité, absence de toute réaction de l'organisme,
- dépression.
- intense fatigue toute la journée
- infections virales récidivantes
- otites, sinusites
- cystites fréquentes
- rhumatismes dégénératifs
- indécision dans la vie
- lassitude entrecoupée de crises d'euphorie ou d'agressivité

Le Cuivre-Or-Argent augmente la résistance aux maladies infectieuses et agit sur les états dépressifs et la fatigue générale.

Il a une action sur tous les états inflammatoires aigus et est indiqué pour le rhume, la grippe, les courbatures, l'asthénie, le rhumatisme articulaire aigu, la polyarthrite chronique, le psoriasis.

Le syndrome de désadaptation - Zinc-Cuivre et Zinc-Nickel-Cobalt.

Le Zinc-Cuivre est relié aux organes génitaux de la femme et de l'homme.

- indiqué pour les troubles fonctionnels génitaux : puberté, ménopause, syndrome prémenstruel, incontinence.

Le Zinc-Nickel-Cobalt est adapté aux traitements des états hypophyso-pancréatiques et des états pré-diabétiques.

- Indiqué pour une digestion lente et difficile, des dysrégulations glycémiques, une hypoglycémie.

2.5 Les plantes

2.5.1. Introduction :

Il n'y a pas de vie sans plante. De tous temps, elles sont à nos côtés pour nous nourrir, nous soigner, nous donner de l'oxygène. Déjà 3000 ans av. J.-C., chez les Sumériens, nous retrouvons des textes sur des tablettes d'argile, parlant d'utilisation des plantes telles le myrte, le chanvre, le thym, le saule en décoctions filtrées. Puis, il y a eu des utilisations chez les Egyptiens, les Grecs, les Romains, les Amérindiens et bien d'autres cultures. En Europe, les plantes représentent l'essentiel de la pharmacopée jusqu'à la fin du XIXe siècle et l'avènement de la chimie moderne.

L'utilisation des plantes se fait sous diverses formes, comme les teintures-mères, les macérât glycélinés, les tisanes, les compresses, les baumes, les huiles essentielles, etc.

La composition d'une plante peut varier d'un spécimen à l'autre, dépendant du terrain, des conditions de croissance, humidité, température, ensoleillement, qui vont déterminer ce que l'on appelle en aromathérapie le chémotype.

2.5.2. Les indications thérapeutiques

- anti-infectieuses : antibactériennes (dues au carvacrol, au thymol, à l'eugénol, à l'aldéhyde cinnamique, aux monoterpénols, etc.), antimycotiques (dues aux alcools et aux lactones sesquiterpéniques), antivirales (dues aux monoterpénols, monoterpénals, etc.), antiparasitaires (dues aux phénols, à l'ascaridole, etc.), insectifuges et insecticides (citronnelle de Ceylan, camphre du camphrier du Japon, etc.)
- anti-inflammatoires (due aux aldéhydes, au chamazulène, etc.)
- anticatarrhales : expectorante (due au 1,8-cinéol), mucolytique (dues aux molécules cétoniques et aux lactones)
- antihistaminique
- antispasmodiques (due aux éthers et aux esters)
- antalgique, analgésique et anesthésique
- calmante, hypnotique et anxiolytique
- propriétés endocrinorégulatrices : œstrogène-like, cortisone-like, etc.
- propriétés vasculotropes et hémotropes : hyperémiante, phlébotonique, lymphotonique, anticoagulante (due aux coumarines) et fibrinolytique, antihématome (HE d'hélichryse italienne), hémostatique, hypotensive
- propriétés digestives : eupeptique, carminative, cholagogue et cholérétique (dues à la menthone, la carvone et la verbénone)
- antitoxique
- antivenimeuse
- antirhumatismale
- stimulante ou apaisante
- aphrodisiaque
- etc.

En plus de leurs indications thérapeutiques, elles ont des propriétés allergisantes ou hypersensibilisantes ; photosensibilisantes (par exemple due aux furocoumarines) ; neurotoxiques (par exemple due aux cétones) ; néphrotoxiques (par exemple due aux terpènes majoritaires dans l'essence de térébenthine, rameaux de genévrier, etc.) et hépatotoxiques (par exemple due aux phénols pris pendant des laps de temps trop importants ou à doses massives).

Dans le cadre de mon étude, j'ai surtout utilisé des teintures-mères de plantes anti-inflammatoires et reminéralisantes ci-dessous :

2.5.3. La Griffes du diable – Harpagophytum procumbens

La Griffes du diable est un anti-inflammatoire naturel efficace; elle stimule la régénérescence des tissus osseux.

Légèrement analgésique, elle est tout indiquée pour le traitement des rhumatismes inflammatoires et dégénératifs, arthrite, arthrose, ostéoporose, goutte, consolidation des fractures, lésions osseuses, laxité ligamentaire, rachitisme, etc., mais également pour la chute des cheveux et les ongles fragiles.

2.5.4. La Prêle – Equisitum arvense

La Prêle, très riche en silice (40% de la plante fraîche) et sels minéraux, est un reminéralisant puissant qui a aussi une action diurétique.

Elle est indiquée pour l'arthrose, l'ostéoporose et les rhumatismes de dégénérescence.

2.5.5. Le Saule blanc - Salix alba

Il contient de l'acide acétylsalicylique (aspirine naturelle !), des glucosides et des tanins. Il agit en tant qu'anti-inflammatoire non stéroïdien, son emploi est justifié en cas de myalgies, d'arthralgies, de manifestations rhumatoïdes chroniques. Il est également fébrifuge, antispasmodique, anesthésique locale et antirhumatismale.

2.5.6. L'ortie – Urtica dioïca, urtica urens

Elle est riche en sels minéraux, oligo-éléments (Na, K, Ca, Mg, S, P, Fe, Si, Cu, Zn, Mn) et en vitamines (Bêta-carotène, B2, B5, C, E, K, acide folique), ainsi qu'en protéines, mucilages, tanin, acétylcholine et histamine. Elle est reminéralisante, diurétique, cholagogue et antirhumatismale.

2.5.7. Le bouleau – Betula alba

Il est riche en rutoside (flavonoïdes), en manital ; très bon capteur de radicaux libres, et en polyphénol ; désinfectant et antioxydant.

Il agit en tant qu'anti-inflammatoire, diurétique et anti-goutteux, il est donc indiqué contre la goutte, l'arthrite, l'arthrose, la rétention d'eau, la lithiase et les douleurs articulaire. Le frêne (fraxinus excelsior) a les mêmes propriétés.

2.6 Les Fleurs de Bach

2.6.1. Introduction :

Les fleurs du Dr Bach agissent sur le plan des émotions, du ressenti, sur le plan d'expériences intérieures. On utilise ces remèdes comme des rééquilibrants émotionnels.

Dans la fibromyalgie, les tensions, souvent liées aux émotions, ont une place prépondérante dans cette maladie.

Selon le Dr Bach, « il ne faut pas combattre directement « l'erreur », mais la transformer. ». Les modes de pensée, les schémas que nous avons établi tout au long de notre vie, sont souvent faussés par l'exemple de l'entourage, par des expériences mal assimilées ou mal vécues. Ces états d'âme négatifs s'installent en nous et nous éloignent de notre Guide Intérieur, de notre projet de vie. Les plantes nous aident à y voir plus clair, elles rétablissent le contact entre l'âme et la personnalité.

Bach disait :

« Là où l'être humain n'était plus tout à fait lui-même,
il redevient tout à fait lui-même. »

« La maladie n'est ni cruauté, ni punition ; elle est en tout et pour tout un correctif dont se sert notre âme pour nous indiquer nos défauts, pour nous éviter des erreurs, pour nous empêcher de provoquer encore plus de dégâts. »

Il existe différents moyens pour trouver la bonne fleur du Dr. Bach sur les 38 fleurs ou autres élixirs floraux que nous avons à disposition par la nature, par un questionnaire, par un tirage de cartes ou par intuition.

2.6.2. Quelques fleurs de Bach :

Le propos n'est pas ici d'énumérer les 38 plantes, mais nous pouvons nous attarder un peu sur quelques unes qui ont trait aux divers maux et sentiments que l'on peut rencontrer chez un fibromyalgique.

Par rapport au sentiment de culpabilité, nous trouvons « **Pine** », la fleur de l'acceptation de soi. La personne en état négatif de « **Pine** », se dévalorise par des sentiments de culpabilités infondées, d'auto-accusation et de découragement. Son potentiel positif va lui permettre de comprendre que chaque être humain a droit à l'existence et de s'accepter tel qu'on est, avec ses propres faiblesses.

Par rapport à l'état de fatigue extrême, il y a « **Olive** », la fleur de la régénération. C'est l'épuisement total, la fatigue extrême du corps et de l'esprit. Les personnes qui sont dans l'état négatif d'« **Olive** », doivent apprendre à gérer leurs forces vitales, elles ont repoussé leurs limites depuis trop longtemps. Son potentiel positif va lui apprendre à gérer adéquatement ses réserves énergétiques, et d'être relié à la nature pour puiser ses forces au sein de la Mère Terre, surtout d'être en paix et de se sentir fort.

A plusieurs reprises, les personnes m'ont dit qu'elles étaient le pilier de la famille, qu'elles prenaient beaucoup de choses à leur charge, qu'elles n'aimaient pas qu'on fasse leur travail à leur place (« Impatiens », également pour cette dernière). Par rapport à cette volonté trop exacerbée, on trouve « **Oak** », la fleur de l'endurance, le combattant abattu et épuisé, mais qui continue courageusement et n'abandonne jamais jusqu'au jour où...En quelque sorte, ces personnes veulent aider les autres de leur propre initiative et rien ne les chagrine plus que de ne pouvoir subvenir, pour des raisons de santé par exemple, aux tâches qu'elles se sont imposées elles-mêmes. Son potentiel positif apporte une grande capacité de travail, mais capacité aussi de dire : « Je m'arrête ! ». Si ces fibromyalgiques auraient pu en prendre il a y bien longtemps, peut-être qu'ils auraient moins de douleurs actuellement.

Il y a aussi :

« **Holly** », la fleur de la magnanimité, quand la colère a durci son cœur, qu'un sentiment de haine et de jalousie se sont installés ; afin de pouvoir aimer et pardonner.

« **Walnut** », la fleur de la renaissance, pour les changements importants dans sa vie, quand on est hypersensible aux influences extérieures et hyperémotif. Cela permettra d'avancer sans peurs et sans reproches.

« **Mimulus** », la fleur du courage, pour les peurs spécifiques et bien définies qui hantent son quotidien ; afin de donner l'assurance nécessaire à les affronter et à lâcher prise pour se délivrer de ses peurs.

« **Gentian** », la fleur de la foi, pour le doute, la dépression et le découragement qui s'installent après toutes ces années de douleurs.

Sous le cas I, il y a un questionnaire qui a permis de trouver les fleurs qui ont aidé cette personne, le choix a été affiné par le tirage de cartes.

2.7 Homéopathie

2.7.1. Introduction :

L'homéopathie est également un très bon outil pour travailler sur la diathèse et les symptômes d'un fibromyalgique. Certaines personnes vont peut-être avoir trop de réactions à une teinture-mère, car elles ont un terrain trop intoxiné, par contre l'homéopathie va être mieux supportée.

Elle va bien compléter un traitement avec les oligo-éléments sur une diathèse, en travaillant plutôt sur un symptôme pour soulager la patiente en attendant le résultat de son traitement. Par exemple, la personne a une diathèse I de Ménétrier, c'est-à-dire qu'elle a beaucoup d'acidité et de brûlures gastriques, donc en donnant Mn-Co, on travaille sur sa diathèse et cela demande du temps, alors on peut donner Iris versicolor en dilution homéopathique pour la soulager, avant d'avoir des résultats de son traitement de terrain.

Avant tout, voici un petit historique sur l'homéopathie. Sa découverte nous la devons au Dr Samuel Hahnemann, né en 1755 et décédé en 1843. C'est le père de l'homéopathie. Il testa la quinine sur lui en petite quantité, plusieurs fois par jour, et en nota les divers symptômes qui apparaissaient, comme l'angoisse, la somnolence, les rougeurs, fièvre, etc., puis stoppa l'expérience pour pouvoir récupérer la santé. Il détermina, après plusieurs essais sur lui et à différents dosages que :

"Toute substance, capable de déterminer à doses pondérales des troubles pathologiques chez un sujet sain, peut guérir ces mêmes troubles chez le même sujet malade... ou des troubles analogues chez tout autre sujet, à condition de leur être administrée à dose réduite"

C'est la **loi des similitudes**. Indissociablement, nous avons la **loi des dilutions infinitésimales**. C'est un processus de déconstruction, de dilution, de dynamisation de la matière permettant le passage de l'énergie condensée (matière) à l'énergie diluée puis pure.

2.7.2. Les dilutions hahnemaniennes :

- 5CH → cas aigus courants, signes locaux
- 9CH → cas aigus accompagnés de symptômes mentaux, ainsi que les cas fonctionnels, signes généraux ; jusqu'à la 9CH on retrouve les traces de la plante, de la matière.
- 12CH, 15CH → signes psychologiques, traitement de fond, généralement en dose hebdomadaire.
- 30CH → dilution maximum, pour les gros chocs

2.7.3. Les dilutions korsakoviennes :

30K	à peu près l'équivalent de 3-5CH
200K	à peu près l'équivalent à 9CH (on retrouve encore les traces de la plante, de la matière)
MK	drainage, traitement de fond
XMK	drainage, traitement de fond

2.7.4. Les constitutions :

Les constitutions sont soit déterminées en fonction de la concentration de sels de calcium dans le squelette, soit basées sur l'embryologie.

Carbonique :

Sujet de type bréviligne, d'allure plutôt rigide, il présente un rapport sensiblement égal des différents segments du corps.

- développement en largeur, hypolaxité ligamentaire.
- Attitude : rigidité, démarche régulière, lente et lourde, gestes sobres, mesurés et lents, actes réfléchis et précis.
- Psychisme: passivité et économie, persévérance, recherche de la tranquillité.
- Pathologies: tendance aux maladies métaboliques et nutritionnelles (lithiases, rhumatismes, diabète, HTA).
- Principaux remèdes: *Calcarea carbonica, Sulfur, Lycopodium*.

Phosphorique :

Sujets longilignes aux membres longs et minces, au thorax étroit.

- Aspect : longiligne, taille allongée, poids faible, maigre, hypotonie musculaire et hyperlaxité ligamentaire...
- Attitude : souple et élégante, gestes expansifs, actes spontanés.
- Psychisme : hypersensibilité et fatigabilité.
- Pathologies: anxiété, nervosité, asthénie.
- Principaux remèdes : *Calcarea phosphorica, Natrum muriaticum, Sulfur iodatum, Phosphorus*.

Fluorique :

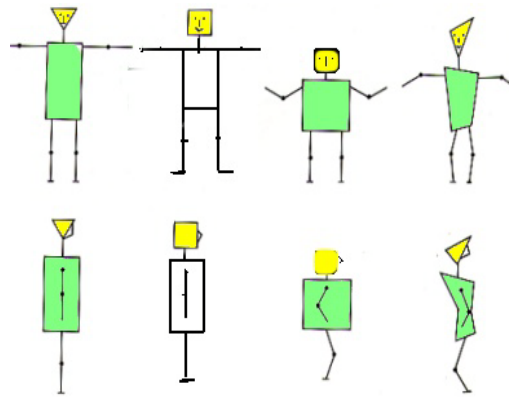
- Ces sujets présentent à un degré plus ou moins important une note dysharmonieuse, asymétrique avec hyperlaxité ligamentaire.
- Aspect: asymétrique, développement anarchique, hyperlaxité ligamentaire importante avec relâchement tissulaire.
- Attitude: déséquilibrée, disloquée, instable, démarche irrégulière.
- Psychisme: instabilité, indécision, réactions imprévues et vives.
- Pathologies: anxiété, déformation du squelette (exostoses, arthrose...).
- Principaux remèdes: *Calcarea fluorica, Mercurius, Argentum nitricum, Baryta carbonisa*.

Sulfurique :

- Aspect : harmonieux, équilibre entre les diverses parties du corps et visage rectangulaire.
- Psychisme : confiance, dynamisme et optimisme modéré par la raison
- Pathologies : Manifestations congestives, suppuratives : furoncles, eczéma, acné, hémorroïdes
- Principaux remèdes : *sulfur*

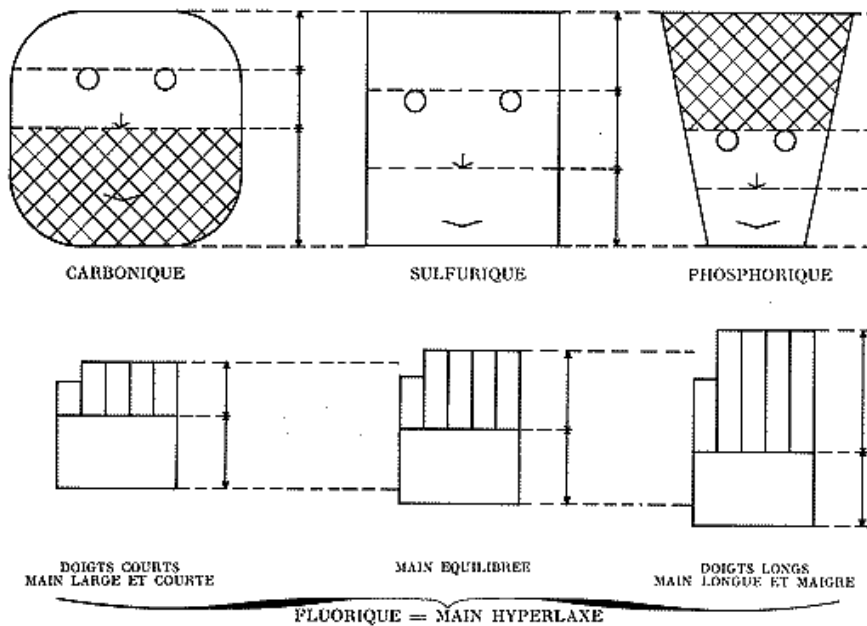
Constitutions mixtes :

- Sulfo-carbonique : tendance aux remèdes comme *Hepar sulfur, Calcarea sulfurica, Natrum sulfuricum*
- Sulfo-phosphorique : tendance à *Sulfur iodatum, natrum muriaticum, etc.*



De gauche à droite : le Phosphorique, le Sulfurique, le Carbonique, le Fluorique

DIFFERENCIATIONS CONSTITUTIONNELLES



2.7.5. Les diathèses, les terrains :

Elément matériel

Terrain : ensemble des qualités physico-chimique des liquides constituant notre organisme (cellulaire et extracellulaire).

Elément immatériel

Diathèse : je prédispose, ensemble des prédispositions ou dispositions que nous avons tous à faire, telle ou telle maladie, tel ou tel comportement psychologique.

Pour une même agression, les hommes ne réagissent pas de la même façon. Pour un même agent pathogène, certains vont présenter une diarrhée, d'autres une angine et d'autres aucune pathologie. Chaque sujet a une diathèse particulière qui détermine sa réaction face à une agression donnée.

Il en existe quatre:

La psore

- Diathèse la plus répandue, elle se manifeste par l'alternance de manifestations internes, d'éruptions et de problèmes psychologiques. Il existe une périodicité des manifestations cutanées, muqueuses et séreuses.
- La suppression des éruptions entraîne des complications. Le sujet prédisposé est le carbonique. Il présente une longue convalescence après les maladies et des troubles de la thermorégulation.
- Les principaux remèdes: *Sulfur, Nux vomica, Lycopodium, Arsenicum album, Psorinum, Calcarea carbonisa.*

La sycose

- Regroupe des pathologies faisant suite à des vaccins, des toxiques, des infections chroniques ou à un stress profond.
- Ces pathologies présentent des excroissances au niveau de la peau, des muqueuses ou d'autres organes. Leur développement est lent et insidieux. Il existe une imbibition générale des tissus ainsi qu'un catarrhe chronique des muqueuses. Le sujet est plutôt dépressif.
- Principaux remèdes: *Thuya, Nitricum acidum, Natrum sulfuricum, Medorrhinum, Silices, Sepia.*

La luèse

- Se caractérise par une succession d'irritation, d'ulcération et de sclérose. Les pathologies se retrouvent principalement au niveau osseux, vasculaire, de la peau et des muqueuses. Au niveau du squelette, on trouve des asymétries, des dystrophies et une hyperlaxité ligamentaire. Psychiquement, le sujet type a soit une intelligence très vive, soit une arriération mentale. L'étiologie la plus courante est l'alcoolisme.
- Les principaux remèdes: *Nitricum acidum, Argentum nitricum, Aurum, Plumbum Luesinum.*

Le tuberculisme

- Le sujet prédisposé est phosphorique ou phosphofluorique, donc longiligne et élancé. Il présente une déminéralisation, une décalcification, un amaigrissement, de l'asthénie et une émotivité exacerbée. Hypersensible au froid, il a des affections ORL périodiques avec des manifestations subfébriles.
- Principaux remèdes: *Pulsatilla, Natrum muriaticum, Silicea, Calcarea phosphoricum.*

2.7.6. Les types constitutionnels :

- ⊗ Les facteurs généraux : le temps, les saisons, la température extérieure et l'heure, cela va influencer notre système physique et physiologique.
- ⊗ Les préférences alimentaires : sucré, salé, sucré-salé, la nourriture a une grande importance dans l'évolution de notre constitution, en premier lieu faire un équilibrage alimentaire.
- ⊗ Les peurs et les phobies : elles peuvent aggraver sa constitution et augmentent ses symptômes.
- ⊗ La personnalité et le tempérament : jovial, mince, embonpoint, pessimiste, optimiste, etc. Regarder tout le côté et le caractère de la personne, et aussi son aspect physique.

Ces points ci-dessus nous permettent de déterminer le type constitutionnel de chaque personne.

Nous dénombrons quinze types constitutionnels :

Types constitutionnels	constitutions	diathèses
argenticum nitricum,		luétique
arsenicum album,	Sulfurique, carbonique	psorique
calcareo carbonica,	carbonique	psorique
graphite,	carbonique	psorique
ignatia amara,		
lycopodium clavatum,	carbonique	psorique
mercurius solubilis,	fluorique	luétique
natrum muriaticum,	sulfo-phosphorique	tuberculinique
phosphorus,	phosphorique	psorique, tuberculinique
pulsatilla,	phosphorique ou phosphofluorique	tuberculinique
sepia,	phosphorique ou phosphofluorique	psorique
silicea,		psorique, tuberculinique, luétique
nux vomica,	sulfurique	psorique
sulfur	sulfurique	psorique
lachesis.		luétique

En travaillant à l'aide de questionnaire et d'observation, nous pouvons définir le type constitutionnel de la personne et faire un traitement de terrain.

2.7.7. Traitement de terrain (de base) :

1^{er} jour 1 dose en 9 CH ou en 30 K le matin à jeun

2^{ème} jour 1 dose en 12 CH ou en 200 K

3^{ème} jour 1 dose en 15 CH ou en MK

4^{ème} jour 1 dose en 30 CH ou en XMK

Attendre 7 jours

7^{ème} jour 5 granules en 30 CH ou en XMK 1 fois par semaine tous les 7 jours pendant 3 semaines

21 jours et 1 mois après

1 dose par mois pendant 6 mois

Si lors du traitement de terrain il arrive quelque chose entre les doses (souvent entre 15 et 30 CH), il faut attendre 7 jours.

2.7.8. Les types constitutionnels les plus fréquents en fibromyalgie :

Sepia → principal médicament de fond des troubles gynécologiques ; asthénie importante, personne triste, sentiment d'infériorité, manque de confiance en soi (aggravé par la consolation) ; dyspepsie, sensation de creux à l'estomac, vomissements, nausées ; constipation ; leucorrhées ; toutes les douleurs de Sepia s'irradient vers le dos, rachialgies dues à l'asthénie, spécialement dorsalgie, avec amélioration par l'exercice, lombalgies ; doigts froids ; bouffées de chaleur, frilosité.

Pulsatilla → médicament d'inflammation des muqueuses et de stases veineuses ; variabilité des symptômes (humeur, douleurs, règles, selles) ; personne sensible, d'aspect fragile et doux, émotivité, timidité, manque de confiance en soi, besoin d'être aimé (fait tout pour cela, même à contrecœur), pleurant facilement, toujours améliorée au grand air et par la consolation ; blocage affectif dans l'enfance et à la puberté, l'adulte a gardé les troubles affectifs de l'enfance ou de l'adolescence ; dyspepsie, nausées, vomissements ; selles variables ; varices, congestions veineuses ; douleurs rhumatismales, douleurs fugaces, changeantes, douleurs articulaires aggravées par la chaleur ; asthénie dans une pièce trop chauffée.

Ignatia → médicament de chagrin silencieux avec oppression respiratoire, invectives après un long moment de rumination ; patient plein de contradictions, à l'humeur changeante (aggravation par la consolation) ; symptômes paradoxaux, inattendus pour le cas ; femmes hypersensibles, mais pas exclusivement (hommes plutôt nux vomica), anxiété, tendance obsessionnelle ; dyspnée d'origine nerveuse, sensation de boule dans la gorge ; hypertension d'origine nerveuse ; dyspepsie, nausées, vomissements par les contrariétés, troubles nerveux du sympathique ; hypersympathicotomie ; insomnie à la suite de contrariétés, asthénie par le chagrin, bâillements pour se détendre, améliorée par l'occupation.

Nux Vomica → médicament de contractions musculaires, spasmes, avec antipéristaltisme ; troubles digestifs, sensation de pierre sur l'estomac, douleurs constrictives postprandiales (une demi-heure après les repas), dyspepsie flatulente, nausées, vomissements ; anxiété ressentie à l'estomac ; diathèse urique ; plutôt hommes hypersensibles, irritable, autoritaire, faisant des excès, les contrariétés les rendent agressifs ; névralgie faciale après abus de cafés ; constipation spasmodique ou diarrhée ; lombalgie intense ; sciatique ; crise de goutte ; frilosité ; insomnie ; amélioration par le grand air et en desserrant ses vêtements.

2.7.9. Divers remèdes de symptômes :

Rhus Toxicodendron

Douleurs musculaires, névralgies, courbatures, raideur, engourdissement, aggravé par l'humidité, amélioré par un mouvement lent, un changement de position et par la chaleur : 2 granules le soir pendant 3 mois.

Arnica

Traumatismes, spécialement des muscles et capillaires, traumatisme psychique avec impression d'avoir été battu, myalgies, asthénie, insomnie avec lit donnant l'impression d'être dur.

Phosphoricum acidum

Médicament d'épuisement cérébral à la suite d'un surmenage intellectuel, avec apathie ; suites de chagrins, d'amours déçus ; perte de mémoire, personne ne s'intéressant à plus rien, anxiété d'anticipation ; diarrhées chroniques ; vertiges, asthénie, épuisement physique, asthénie par le chagrin.

Gelsemium

Migraines ophtalmiques : dès le début de la crise, 2 à 4 fois par jour jusqu'à une amélioration.

Luesinum

Insomnies : une dose 2 fois par mois (traite également les névralgies et céphalées)

Iris versicolor

Brûlures d'estomac, reflux gastriques, toutes les heures puis espacer les prises.

2.8 Auriculothérapie

2.8.1. Introduction

Voici une technique qui nous permet d'agir au niveau du système nerveux, c'est donc tout à fait une technique précieuse pour pouvoir soulager et soigner un fibromyalgique, en rééquilibrant son système nerveux autonome (orthosympathique – parasympathique) et en agissant sur la sensibilité nerveuse de ses douleurs chroniques. Déjà en 1637, un médecin portugais, Zacutus Lusitanus, décrivait l'utilité

des cautérisations auriculaires dans le traitement de la névralgie sciatique. Cette technique s'est développée en premier lieu pour soulager les douleurs. Plus près de notre époque, c'est surtout au Dr. Paul Nogier que nous devons la découverte de l'auriculothérapie, telle que nous la connaissons.

En effet, l'auriculothérapie consiste à tonifier ou à disperser des points thérapeutiques sur le pavillon de l'oreille. Ces points auriculaires correspondent aux organes, aux zones glandulaires et surtout nerveuses du corps. Sur le pavillon se projette une image du corps voisine de celle du fœtus dont la tête se trouverait au bas de l'oreille, au niveau du lobule. Les mains et les pieds sont localisés au sommet de l'auricule.

Les points sont détectables seulement s'il y a un déséquilibre physiologique qui rend douloureux le point projeté sur l'oreille.

2.8.2. Vie du Dr. Paul Nogier

- ❖ Né à Lyon en 1908
- ❖ Fils de Thomas Nogier, professeur de physique médicale à la Faculté de Médecine de Lyon
- ❖ Etudie la physique pendant trois ans à l'Ecole Centrale de Lyon
- ❖ Etudie la Médecine à Lyon, puis l'Homéopathie, l'Acupuncture et les Manipulations vertébrales.
- ❖ Découverte de l'auriculothérapie en 1951
- ❖ Première publication 1956
- ❖ Découverte du RAC ou (VAS) appelé depuis pouls de Nogier en 1966
- ❖ Mise au point de l'Auriculomédecine
- ❖ Création avec ses élèves de l'Ecole Internationale Paul Nogier en Janvier 1996
- ❖ Décédé à Lyon le 15 mai 1996



Voici les différentes étapes à suivre et explications, afin de pouvoir traiter à l'aide de l'auriculothérapie :

2.8.3. Recherche de la zone probable

Etude du caractère direct ou croisé du réflexe :

- Fréquemment, un trouble observé sur le côté droit du corps donne des points-réflexe sur le pavillon du côté droit, même côté. Idem à gauche. **HOMOLATERALE**
- Selon l'état du malade et les transmissions nerveuses instables qui peuvent modifier le caractère du réflexe, une douleur du corps à gauche peut se manifester dans l'oreille droite, vice-versa. **CONTROLATERALE**.

2.8.4. Le type de la douleur ressentie par le malade

- les douleurs très superficielles (zona) trouveront leur écho dans une région de l'oreille sur laquelle se projette l'ectoderme (queue de l'hélix).
- les douleurs sous-cutanées ou musculaires, des névralgies, des douleurs pulsantes, lancinantes et de celles qui répondent à un pincement par exemple → les zones à projections mésodermiques (racine de l'hélix jusqu'au tubercule de Darwin, l'anthélix, la fossette naviculaire, la gouttière scaphoïde).
- les douleurs plus profondes, mises en évidence par une pression forte, seront plutôt localisées dans la conque (endoderme).
- les douleurs périodiques ou continues seront localisées au niveau du tragus externe.

- les douleurs par dislocation, les contusions tissulaires d'origine traumatique et les douleurs atypiques, au niveau du tragus interne.

2.8.5. la palpation du pavillon

a) la pression manuelle

Il faut se placer derrière le malade, ce dernier est allongé. Les deux palpations seront simultanées : on prend chaque pavillon entre pouce et index et l'on crée une pression aussi égale que possible, de chaque côté. Lorsque deux régions symétriques sont sensibles, on ne retiendra que la plus sensible.

b) le bâton de verre

Pour les endroits inaccessibles manuellement, on utilise un bâton de verre, au niveau de sa plus grosse extrémité.

2.8.6. La détection des points

a) Palpeur à pression → signe de la grimace ou autres manifestations. Il est placé perpendiculairement au derme et l'on doit explorer chaque point. Si tout est indolore, il faut stimuler le point 21 pour redonner une sensibilité générale.

b) Détection électrique → la résistance électrique est plus faible sur les points de déséquilibres physiologiques

2.8.7. Les moyens de traitement

Le traitement consiste à stimuler un point repéré sur le pavillon auriculaire.

- par un massage de Péré ou massages thérapeutiques
- par une extension des tissus
- par une piqûre à l'acier

Le massage Péré

La main gauche maintient le pavillon et l'index est placé sur le point externe, formant un soutien, on masse le point interne avec le côté effilé d'une canne de verre. Il doit toujours se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, lentement et sans trop appuyer.

Au début → très douloureux, et augmentant à chaque rotation, jusqu'à devenir presque intolérable.

Ensuite → une certaine sensation, de tiédeur d'abord, de chaleur, voire de brûlure, l'épaisseur de l'auricule devient comme de plus en plus mince.

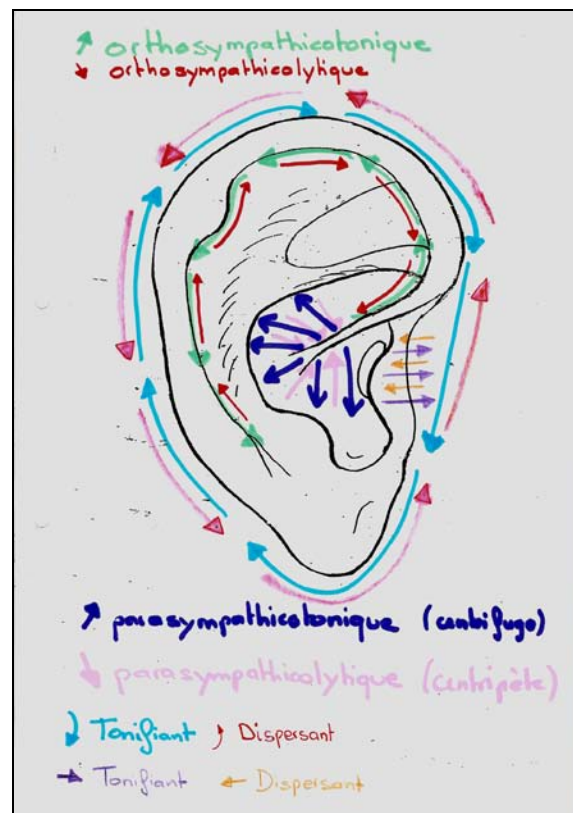
Puis → les sensations locales diminuent et bientôt disparaissent, donnant l'impression d'avoir une « oreille morte ».

Ce massage agit, non seulement sur les troubles périphériques, mais encore sur des troubles fonctionnels, sensoriels, sympathiques ou viscéraux.

Les massages thérapeutiques

- ❖ Les massages longitudinaux se font dans la cavité de l'hélix et de l'anthélix. Ils opèrent sur l'orthosympathique. Le massage orienté dans le sens énergétique, vers le lobule ou l'antitragus, est **orthosympathicotonique**. Le massage orienté dans le sens opposé, vers le sommet de l'oreille, est **orthosympathicolytique**.
- ❖ Les massages radiaires se font au niveau de la conque, ils sont en rapport étroit avec le point 0. Ils parcourent l'aire vagale, en stimulant le parasympathique. Le massage centrifuge, amenant l'énergie du point 0, pour la distribuer aux ganglions viscéraux disséminés dans la conque, sera **parasympathicotonique**. Le massage centripète sera, **parasympathicolytique**.

- ❖ Les massages circulaires ont une action sur l'énergie autonome globale, car ils agissent de concert sur les deux polarités. Ils augmentent ou diminuent le niveau neurovégétatif du pavillon. La réaction énergétique est obtenue par le massage effectué dans la région tout antérieure au tragus. Le massage en descente antérieure est **tonifiant** en augmentant l'énergie au niveau épiphysaire. Le massage en montée antérieure est **dispersant**.
- ❖ Les massages transversaux se font uniquement au niveau du tragus. Il existe toujours une latéralisation, qui se manifeste au niveau d'un seul tragus. Afin que l'équilibre biologique et psychique existe, on doit relever une dominante tragiennne. Le massage transversal permet d'accroître ou de diminuer cette dominance. En le pratiquant dans le sens postéro-antérieur, il est **tonifiant**. Effectué dans le sens antéro-postérieur, il retire une certaine énergie qu'il amène au pavillon donne une action **dispersante**.



- ❖ Les massages symétriques sont particulièrement efficaces pour traiter les troubles somatiques en ayant une :
 - Action neuro-végétative pour augmenter une polarité parasympathique ou orthosympathique, soit de façon identique pour les deux oreilles, soit en agissant individuellement sur l'un ou l'autre des lobes de l'oreille donc par extension du lobe cérébral.
 - Action énergétique totale pour augmenter bilatéralement une polarité.
 - Action équilibrante pour amener un état de relaxation agréable, euphorique, apaisante et réconfortante.
- ❖ Les massages dissymétriques, pour traiter les états pathologiques entraînant des déséquilibres qui se répercutent par l'intermédiaire des cerveaux droits et gauches sur les pavillons d'oreilles afférents. Chaque hémisphère traite l'information selon un mode qui lui est propre. Il permet d'accentuer ou de tempérer un déséquilibre fonctionnel.

- L'hémisphère gauche est dominant, il est séquentiel, analytique, c'est le cerveau de l'abstrait, tonique et dynamique ; il compte, calcule, prévoit, décide et agit. Par le croisement que l'on connaît, chez le droitier, l'oreille droite correspond à une polarité orthosympathique.
- L'hémisphère droit est plus global que dominé, il permet de traiter la réalité concrète, terre à terre ; il gère les gnosies, les connaissances sensorielles et l'inconscient ou le subconscient. Il apporte la perception du monde dans toute sa diversité avec les souvenirs et les émotions qui s'y rattachent. Il permet de rêver, imaginer, aimer et se souvenir. L'oreille gauche, passive, est, chez le droitier, parasymphicotonique.

L'extension des tissus

Manipulation de l'oreille. Il s'agit de plier manuellement le pavillon que l'on soumet à une extension. Cette manœuvre se fait avec force. L'opération en trois étapes :

Recherche de la plicature d'oreille la moins douloureuse : on saisit, au niveau de la région à manipuler, le pavillon, entre le pouce et l'index gauche d'une part et le pouce et l'index droit d'autre part. Le pouce droit face au pouce gauche, l'index droit face à l'index gauche. On opère la plicature et on demande dans quel sens c'est moins douloureux.

Préparation psychologique du patient : avertir que c'est douloureux et agir avec son consentement.

Manipulation dans le sens le moins douloureux : on prend à nouveau le pavillon entre l'index et le pouce. On demande au patient d'inspirer profondément et on étire fortement le pavillon dans le sens qui s'était révélé moins douloureux. Parfois il y a des légers craquements. Une seule opération est suffisante et il n'est pas indiqué d'en faire plusieurs à la suite. Les résultats de cette opération sont immédiats, le malade se sentant soulagé sur le champ.

Traitement par aiguille

Aiguilles employées : en acier

Les troubles à corriger peuvent être de deux sortes : rupture dans la conduction et à l'inverse, excès dans la transmission, dus à de véritables courts-circuits.

En la pivotant dans le sens des aiguilles d'une montre (tonification) cela provoquerait une vasoconstriction et une vasodilatation (dispersion), dans le cas contraire.

On comprend assez bien, grâce à ces dénominations, que, dans la tonification, une énergie vient se concentrer au niveau du point – et c'est alors le remède à la rupture dans le circuit – alors que, dans la dispersion, l'énergie s'éloigne du point piqué, remédiant au court-circuit.

Dans des cas douteux, on tourne l'aiguille alternativement dans un sens puis dans l'autre.

Sens de la stimulation :

Pour savoir s'il faut disperser ou tonifier, on s'appuie sur l'histoire de la maladie et sur la sensibilité particulière du point recherché.

A) renseignements fournis par l'histoire de la maladie :

Si pendant son travail, un organe s'épuise ou devient douloureux alors qu'il était indolore, on suppose que l'énergie est insuffisante et dispersée au niveau de cet organe. Il faudra donc concentrer l'énergie, c'est-à-dire **tonifier**.

Par exemple : une lombalgie soulagée la nuit et aggravée par la fatigue au cours de la journée.

A l'opposé, si, pendant son travail, un organe amplifie un phénomène physiologique, et devient indolore alors qu'il était douloureux, nous pouvons penser qu'il y a, au niveau de l'organe, un excès d'énergie qu'il faut alors **disperser**.

Par exemple : une lombalgie qui est soulagée par le mouvement, l'exercice, avec amélioration en fin de journée.

B) Renseignements donnés par l'exploration auriculaire :

Ils viennent corroborer et préciser les renseignements fournis par l'histoire de la maladie.

Trois cas :

1. Le point est facile à trouver, toute une zone douloureuse l'entoure. La détection met en évidence, au centre de cette zone, un seul point, plus douloureux que les autres. Le malade, si l'on appuie sur ce point, ressent une douleur large, irradiante. Il faut **disperser** l'énergie à cet endroit.
2. Le point peut être, au contraire, difficile à isoler. Il est d'un diamètre très réduit et l'exploration de la région environnante est indolore. La douleur ressentie en ce point est punctiforme, perçue comme celle d'une piqûre (nous parlerons en ce cas de douleur « piquante ». Il faut **tonifier**.
3. Il existe enfin des cas litigieux, les troubles étant mal caractérisés. On doit alors tourner l'aiguille alternativement dans un sens, puis dans l'autre.

Si la rotation de l'aiguille augmente la douleur, cela indique que l'on s'est trompé et qu'il faut la tourner dans le sens opposé.

Technique de la piqûre :

- La peau et l'aiguille étant nettoyées à l'alcool, on tient l'aiguille entre le pouce et l'index.
- On la présente perpendiculairement à l'oreille, au niveau du point qui a été noté sur le pavillon et on l'approche jusqu'à ce qu'elle arrive au contact de la peau.
- On enfonce l'aiguille d'un coup sec en faisant tousser le patient ou en le faisant inspirer fortement.
- L'aiguille doit pénétrer d'un millimètre environ, sans traverser le cartilage. Elle peut être piquée plus profondément, au niveau des parties charnues (région lobulaire).
- En enfonçant l'aiguille on la tourne (tonifier ou disperser).
- Si l'on a pour but le soulagement ou la disparition d'une douleur, il faut observer une action bénéfique du traitement au cours de la manipulation. Si la rotation de l'aiguille augmente la douleur, cela indique que l'on s'est trompé et qu'il faut la tourner dans le sens opposé.

Temps de pose de l'aiguille :

L'aiguille doit rester piquée au minimum 3 à 5 min. (effet plus marqué à 15-20 min.).

Si on laisse l'aiguille dans la peau quelques secondes seulement, les effets de la rotation de l'aiguille sont inversés, on disperse en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, on tonifie dans le cas contraire.

Ce phénomène s'explique si l'on songe que la réaction de l'organisme a pris le pas sur l'action trop faible de la stimulation.

La pose brève des aiguilles est indiquée chez tous les malades dont les réactions sont trop fortes, trop intenses et la sensibilité exagérée.

Ensuite on laisse le patient quelques minutes sur le lit d'examen.

Interactions des points :

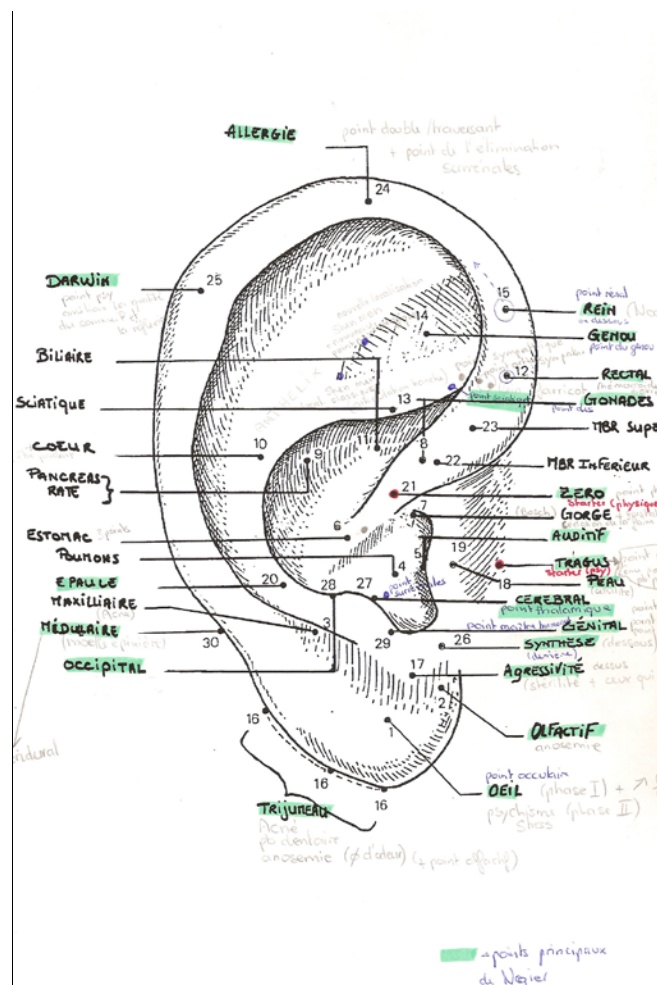
En principe, chaque point agit spécifiquement, sans troubler l'action des autres points. On peut donc stimuler plusieurs points dans la même séance.

Mais mieux vaut choisir parmi les points douloureux ceux qui le sont le plus et qui correspondent le plus exactement à l'image clinique présentée par le malade pour avoir des résultats plus nets.

2.8.8. Les contre-indications

- Etat réactionnel anormal : problèmes d'ordres psychologiques
- Gravité de la maladie : hypertension grave, coronarite, ulcère gastrique, etc.
- Neuroleptiques majeurs : ces médicaments constituent un obstacle réel à la thérapeutique.
- Femme enceinte : il faut éviter de traiter inconsidérément une femme enceinte, il faut se limiter aux points autorisés.
- Blocages vertébraux : tout particulièrement celui de la première côte
- Paralysie.
- Etat cicatriciel installé.
- Tumeur
- Diabète

2.8.9. Désignation des points auriculaires, source P.M. F. Nogier



3. Suivi de 4 femmes fibromyalgiques

J'ai procédé avec chacune de ces personnes de la manière suivante :

1. questionnaire de santé (voir les annexes)
2. examen iridologique
3. plan alimentaire et conseil en nutrition
4. traitement par les oligo-éléments, vitamines et minéraux
5. homéopathie, phytothérapie, Fleur du Dr Bach
6. auriculothérapie

3.1. Cas I

Mon premier cas est une femme de 62 ans avec 2 enfants. Elle est fibromyalgique depuis 8 ans. Sa maladie s'est déclarée en l'an 2000, après avoir fait une chute sur son lieu de travail. Elle était dans une période de vie très stressante. Son employeur lui avait fait changer de service et elle n'était pas contente de son nouveau travail et avait des conflits avec une collègue. Cet épisode de sa vie peut être le déclencheur de sa fibromyalgie. Longtemps et encore maintenant, elle peine à accepter cette étiquette de « fibromyalgique ». C'est ce qui lui a permis de se battre, de ne pas se laisser aller, de ne pas sombrer dans la dépression. Elle a peu de médicaments, car elle essaie mentalement de ne pas laisser s'installer les crises importantes. Après des années de pratique, elle peut maintenant avec de la respiration et de la détente arrêter une crise avant qu'elle ne s'installe. Malgré tout, les symptômes de la fibromyalgie sont là.

1ère consultation :

Questionnaire de santé :

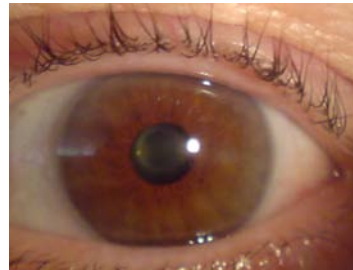
- Elle ne fume pas, boit 2 à 3 cafés par jour, prend régulièrement les médicaments comme le Fluoxetin, les Dafalgan 1000.
- Elle a travaillé comme serveuse et ensuite comme vendeuse en bijouterie
- Elle pratique plusieurs activités sportives et un loisir : marche, ski de fond, yoga, vélo, lecture.
- Selles : 1 fois par jour sans prendre de médicament, parfois constipée
- Diurèse : régulièrement, boit 1,5 à 2 litres par jour. 1fois par nuit. Urine bien colorée.
- Elle fait de temps en temps des sinusites, coule toujours dans l'arrière gorge
- Mauvaise circulation sanguine, petites varices et palpitations en prenant des AINS
- Maux d'estomac ; ballonnement+++ ventre qui gonfle au cours de la journée, lourdeur d'estomac, nausées
- Antécédents familiaux : sa mère a fait un zona ophtalmique en 2007 et a des arythmies cardiaques (sous Sintron), son père est né avec un rein atrophié et c'est fait opéré des veines (vers l'aîne), son frère cadet s'est fait opéré du cœur (arythmies cardiaques).
- Ses antécédents :
 - o opération d'un nodule froid dans la glande thyroïde en 1978,
 - o biopsie sein droit (kyste) à 20 ans,
 - o kyste dans les ovaires à 55 ans parti tout seul,
 - o cystites,
 - o un rein en fer à cheval,
 - o fibromyalgie à 54 ans, déclarée après une chute,
 - o zona intercostal en 1995, 94-95
 - o beaucoup de lumbago, sacro-iliaque, dysfonctionnement de la partie gauche
 - o L4-L5, disques usés, arthrose
 - o nodule vers la glande thyroïde, parti tout seul en 2006, hyperthyroïdie (perdu 4 kg) stabilisée toute seule sans médicament
 - o zona gorge en 2007 pas fort

- Elle a une allergie au iode suite à injection pour IRM (malade en Normandie au contact de l'air iodé et en mangeant des fruits de mer), urticaire été 2007 cause inconnue (le médecin pensait que c'était un insecte qui lui est tombé dessus sous un arbre).
- Ménopause : bouffées de chaleurs, sent la tête se serrer, essoufflée, sang vers la poitrine, leucorrhées blanches, sans odeur et abondantes.
- Douleurs diffuses :

Intensité selon l'échelle de 1 à 10 :	3 – 4
En crise :	7, mais de courte durée, 3 à 4 semaines
Durée des fortes crises :	1h à 24h
Localisations :	dysfonctionnement de la partie gauche en plus de la fibromyalgie, surtout dans les jambes, les mains, en crise parfois à droite dans la cuisse. Lumbago, mal au-dessus de la tête.
- Fatigue

Période	à 11h selon l'activité, à 17h.
Intensité	++++
- Sommeil non reposant :

Raideur au lever, mais pas de fatigue, elle se sent parfois reposée	
Période de réveil	heure : de 3h à 3h30, le temps de la douleur, se réveille avant la douleur, ne sachant pas pourquoi et la douleur vient, depuis la chute.
Nombre d'heures de sommeil :	7h-8h de sommeil sans médicament
- Symptômes de la fibromyalgie :
 - Céphalées de temps en temps,
 - Troubles digestifs : constipation, des ballonnements et/ou des nausées
 - Troubles génito-urinaires, démangeaisons
 - Etats dépressifs ou d'anxiété
 - Intestin irritable
 - Intolérance au froid, à l'effort
 - Syndrome algo dysfonctionnel de l'articulation temporomandibulaire (SADAM)
 - Syndrome des jambes sans repos (SJSR)
 - Spasmes musculaires
 - Douleurs au visage
 - Fourmillements, n'en a plus depuis qu'elle se masse tous les matins avant le lever
 - Sensations d'enflures
 - Troubles vasculaires
 - Difficultés de concentration
 - Trous de mémoire
 - Sensible aux changements météorologiques,
 - Sensible à la fumée,
 - Sensible aux bruits,
 - Sensible à la lumière,
 - Sensible au froid, aux courants d'air.
 - Aggravé par le stress,
 - Aggravé par les émotions,
 - Aggravé par un manque ou un excès d'activité physique
 - Aggravé par un travail trop contraignant.
- Symptômes de l'acidification du terrain :
 - Un manque chronique d'énergie
 - Une difficulté à récupérer
 - Une tendance dépressive
 - Des crampes ou spasmes musculaires
 - Une atteinte des articulations
 - Une sensibilité accrue à la douleur

Examen iridologiqueObservations :

1. myosis
2. trame normale
3. angle de Fuchs plat
4. radii solarii crâniennes et digestives
5. anneaux de crampes dans iris gauche de 1h à 5h, légèrement plus claires
6. tâches métaboliques à droite vers le poumon supérieur (10h) et vers le rein/surrénale après 7h, proche de l'angle de Fuchs
7. anneau blanc périphérique : artériosclérose
8. couleur brun orange : excès acide oxalique ; candida albican

Conclusion de l'examen iridologique :

- le myosis démontre une parasympathicotomie
- dans le plan radiaire, les fibres radiaires ne sont pas écartées ou distendues, sujet ayant hérité d'une bonne constitution
- dans le plan pupillaire, les fibres sont plus larges et lâches. Il est également large et irrégulier ce qui démontre une dévitalisation, une fatigue chronique, une dystonie digestive.
- dans la région de l'hypophyse, il y a plus de radii solarii, perturbations neuro-endocrinienne. Pour la région digestive, il y a une constipation chronique, crampes et brûlures d'estomac.
- l'angle de Fuchs s'élargit dans l'iris droit à 10h, vers la thyroïde
- artériosclérose, plutôt cérébrale
- Diathèse pancréatique, mauvaise élimination des sucres, acide oxalique
- c'est une diathèse 3, manifestations spasmodiques dues à une hypertension nerveuse du parasympathique et du pneumogastrique.

Diathèse 3 – neuro-dystonique, désordre neurovégétatif et troubles circulatoires. Manganèse – Cobalt.

2^{ème} consultation :

- Oligo-éléments :
 POE 10 : Mn-Co-Zn-Cu-Mg-K—Li + Griffes du Diable
 POE 13 : F-P-I-S-Ca + Prêle
 Matin 2ml POE 10 – midi 2ml POE 10 – soir POE 13
 Les deux premiers jours cela c'est bien passé, puis elle a eu des nausées avec le POE 10. Elle doit avoir le foie un peu surchargé, donc j'ai baissé la posologie
- Taraxacum arvense TM cure sur 21 jours pour drainer son foie
- Alchemilla vulg INF (pour la sphère gynécologique),
- Urtica urens INF pour son action diurétique, boit 2 à 3 tisanes par semaine

3^{ème} consultation :

- Conseil en nutrition et en équilibre acido-basique, elle doit diminuer ses féculents rapides et ses produits laitiers. Favoriser les amandes, le sésame, les légumes verts et les céréales complètes.
- Complément en calcium, magnésium et en vitamines du groupe B
- Nux Vomica 5 CH pour ses nausées si besoin
- Sepia 9 CH pour détendre son dos
- 1 flacon de mélange Holly, Red Chestnut, Scleranthus, Honeysuckle et Oak, 3x3 gouttes pendant 21 jours
- 1 flacon Olive 2x3 gouttes pendant 7 jours

C'est la seule qui a été d'accord pour prendre des Fleurs du Dr Bach. Les autres en ont déjà pris et ne pensent pas que cela les a beaucoup aidées.

Fleurs du Dr Bach – questionnaire sur les sentiments et émotions :**Quels sont vos sentiments/émotions actuellement ?**

→ Je me sens actuellement en colère, méfiante	Holly
→ Je me sens actuellement abandonnée	Willow
→ Je crains de ne pas être assez solide pour tenir bon dans mes choix	Walnut
→ Je me sens actuellement triste, mélancolique sans savoir pourquoi	Mustard
→ Je n'ai plus envie, j'ai de la peine à écouter, à suivre	Wild Rose
→ Je me sens sans tonus et sans vigueur	Hornbeam
→ Je me sens actuellement comme un combattant épuisé, mais sur qui repose toute la responsabilité	Oak
→ Je me fais du souci pour les autres	Red Chestnut
→ Je me sens actuellement impatiente, être derrière certaines choses	Impatiens
→ Je ressens actuellement un besoin d'écoute, j'ai besoin qu'on s'occupe de moi, je me sens délaissée	Heather
→ Je me sens actuellement distante, je voudrais me retirer, être tranquille	Water violet
→ Je me sens actuellement étonnée, parce que je recommence toujours les mêmes erreurs	Chestnut Bud
→ Je me sens actuellement sans force, épuisée, vidée	Olive

La colère, la fatigue, le manque de tonus, le souci pour les autres, la mélancolie sont les sentiments premiers qui ressortent après discussion.

Actuellement, elle a de la peine à se concentrer sur une conversation et préfère s'isoler, tout en voulant qu'on s'occupe d'elle. Elle a un sentiment d'ambivalence → Scleranthus.

Je lui propose Holly, Red Chestnut, Scleranthus et Honeysuckle pour le problème de fond. Honeysuckle, car je pense qu'elle n'a pas bien intégré un problème passé, même si elle en a pas conscience actuellement. Toutes ses tensions sont présentes, car elle apprend à laisser des vieux schémas sur le bord du chemin. Je lui propose en plus Olive et Hornbeam pour la soutenir actuellement.

Tirage des cartes :

Après s'être concentrée sur la santé et imaginée comment elle aimerait être, elle a tiré deux cartes :

La première carte symbolise la santé physique → Honeysuckle
 La deuxième carte symbolise l'harmonie psychique → Oak

Je remplace dans ma première formule Hornbeam avec Oak, que l'on retrouve également dans le questionnaire.

Posologie : 3x3 gouttes pendant 21 jours.

1 flacon de mélange Holly, Red Chestnut, Scleranthus, Honeysuckle et Oak.

1 flacon Olive 2x3 gouttes pendant 7 jours.

4^{ème} consultation :

- Avec les Fleurs de Bach, elle a senti un effet favorable, elle est moins fatiguée et plus calme.
- Sepia l'a détendue, surtout son dos et ses orteils.
- Comme elle est en orthosympathicotonie, je lui fais des massages longitudinaux dans la cavité de l'hélix et de l'anthélix. Ils opèrent sur l'orthosympathique. Le massage orienté dans le sens opposé, vers le sommet de l'oreille, est ortosympathicolytique.
- Après la séance elle se sent un peu comme sur un nuage, selon ses termes.

5^{ème} consultation :

- Elle a des douleurs à sa sciatique et lombalgie depuis 1 jour.
- Elle dort mieux avec les oligo-éléments.
- Ses repas sont plus équilibrés et elle sent moins de lourdeur postprandiale. Elle a encore quelques fringales à 17h.
- Auriculothérapie :
 1. point zéro no 21, se trouve au niveau où la racine de l'hélix devient branche montante, à l'endroit précis où le relief de l'hélix s'élève hors de la conque. Ce point est à stimuler à l'aide du stylet et non à piquer.
 2. point du sciatique no 13, se trouve sur le bord de l'anthélix, dans sa racine inférieure, juste au croisement avec la branche montante de l'hélix, un peu en arrière.
 3. point sur les lombaires, 0,5 cm à gauche du point no 13.
 4. point du thalamus (occipital) no 28, se trouve dans la partie postéro-supérieure de l'antitragus, contre l'anthélix.
 5. point de l'hypothalamus, derrière le sillon anti-tragal, au milieu du sillon.

6^{ème} consultation :

- Déjà quelques heures après la séance d'auriculothérapie, elle a senti moins de douleurs au niveau de ses lombaires et de sa sciatique. Maintenant, elle ne sent plus rien. Heureusement, elle est venue rapidement pour passer ses douleurs.
- En mangeant plus de céréales complètes et diminuant les sucres rapides, maintenant elle n'a plus ses fringales à 17h et son hypoglycémie de 11h.
- Elle a bon moral et a pu aller faire du ski de fond pendant sa semaine de vacances à la montagne. Pratiquement pas de courbatures, juste le premier jour, elle a mis une pommade à l'arnica qui la bien soulagée.

Conclusion :

De part sa diathèse neuro-dystonique, elle a de la peine à recharger ses batteries. Elle a besoin de calme et de repos, qu'elle gère très bien. Les oligo-éléments ont été bénéfiques sur les douleurs et l'homéopathie sur ses tensions musculaires et tendineuses. Avec les fleurs de Bach, elle a senti un progrès au niveau de son moral et son anxiété. En pratiquant plus de mouvements en faisant du vélo, de la marche ou du ski de fond, elle a beaucoup moins mal à ses lombaires et moins longtemps. Elle est contente de son alimentation et a plaisir à goûter de nouveaux aliments. Elle se sent moins fatiguée et a un meilleur sommeil.

3.2. Cas II

C'est une femme de 67 ans, fibromyalgique depuis 28 ans, à 39-40 ans. La fibromyalgie est survenue un jour simplement en lisant sur le canapé, elle a ressenti une douleur sous le bras à droite. Quatre mois plus tard elle était hospitalisée. Elle fait une endométriose à 40 ans.

5 ans auparavant, elle a eu une grossesse jusqu'au septième mois et l'enfant est mort-né. Dans son enfance, elle a été violentée par sa mère et pense qu'elle était le mouton noir de la famille. Son mari a divorcé 9 ans après le début de sa fibromyalgie, il ne supportait plus cette situation, car avant elle était le moteur du couple et de plus, il voulait avoir des enfants.

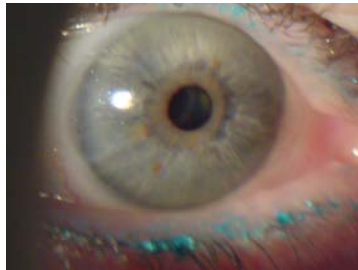
1ère consultation :

Questionnaire de santé

- Elle fume, boit 3 à 4 cafés par jour et prend quotidiennement les médicaments suivants : Sidural, myorelaxant 18mg/jour, Dolpron, anti-inflammatoire complément au Sidural ; Fluoxétine, anti-dépresseur ; Euthirox, thyroïde, Tramadal retard 100, anti-douleurs, Eurasifard, calme le SN ; Soldorm 10mg, pour dormir ; Nozinan, complète Soldorm ; Calcimagon D3, calcium ; Magnésiocard 7,5 ; A+ 10, vitamine D.
- Elle a travaillé comme secrétaire à 50 % (AI 50%)
- Sports : jamais (avant marche en montagne) – yoga pendant 5 à 6 ans (un maître yogi en Inde lui a dit que ce n'était pas bien pour elle), elle fait de la physio
- Loisirs : lecture, cinéma, théâtre, anglais, mais depuis retraite elle ne fait pratiquement plus rien. Elle n'a pas beaucoup de contact dans le quartier, ses amis habitent dans d'autres régions. Elle a travaillé à l'université, écologie et développement, avait beaucoup de contact avec des personnes plus jeunes. Elle n'aime pas aller à ProSenectute, car elle se sent à l'EMS. Le mardi après-midi, elle va chez une personne âgée pendant 1h-1h30 pour l'accompagner.
- Selles : 2 fois par semaine
- Diurèse : régulièrement, boit beaucoup, grande soif à cause de ses médicaments – urines abondantes
- ORL : elle faisait souvent des otites, des angines chroniques et des sinusites, depuis 5 à 6 ans plus rien, mais depuis qu'elle fume, cela coule dans l'arrière-gorge
- Cardio-vasculaire : petites varices – cœur frappe plus un moment, puis normal
- Digestif : constipation selles 2 fois par semaine – côlon irritable, douleurs aux intestins, aigreurs d'estomac jusqu'à 25 ans
- Antécédents familiaux : sa mère est décédée à 52 ans d'un cancer entre palais et cerveau, puis généralisé, elle avait eu un goitre et opérée de la thyroïde (nodule), dépression, on lui a enlevé la matrice au 6ème enfant (décédé). Son père est décédé à 66 ans d'une attaque, 3 pontages. Le frère aîné a eu la tuberculose à 8-9 ans, il s'est suicidé à 30 ans, une sœur a de l'ostéoporose, mais pas de problème à la thyroïde.
- Ses antécédents :
 - o A 8-9 ans, péritonite tuberculeuse, sanatorium pendant 1 année et demie
 - o Appendicectomie dans les années 70
 - o Opérée des sinus à 35-36 ans
 - o En 76, à 35 ans, elle a perdu son enfant mort-né
 - o Endométriose à 40 ans → fibrome, kyste, forts saignements, médecin lui conseille de l'opérer la matrice
 - o Matrice enlevée à 42 ans
 - o Amygdalectomie après 40 ans
 - o Opérée de la thyroïde il y a 8 à 10 ans, lui reste deux parathyroïdes
- Allergique à la pénicilline
- Ménopause : elle transpirait beaucoup, elle a fait des piqûres tous les 3 mois (42 ans) – bouffées de chaleur, beaucoup de leucorrhées blanches, abondantes et épaisses, actuellement beaucoup moins.
- Douleurs diffuses :

Intensité selon l'échelle de 1 à 10 :	7 – 8 en général
En crise :	9,5
Durée des fortes crises :	une crise peu durer plusieurs semaines, elle fait une périodurale qui aide seulement un petit peu
Localisations :	tout le côté droit

- Fatigue
Période toute la journée la même intensité,
Après 17h un plus active
Intensité +++++
- Sommeil non reposant :
Fatigue et raideur au lever. Sans médicament, elle dort 1 à 2h, avec Soldorm, elle dort 4 à 6h, elle fait une sieste de 1h l'après-midi quand elle a les douleurs fortes
Période de réveil pas de réveil en général
- Symptômes de la fibromyalgie :
 - Migraines ophtalmiques (astigmatisme-hypermétropie-presbytie)
 - Troubles digestifs, une constipation, des ballonnements, nausées → moins depuis 2 à 3 ans
 - Troubles génito-urinaires, elle n'en a plus depuis 3 à 4 ans, avant beaucoup de cystites
 - Etats dépressifs, l'anxiété c'était plutôt au début à cause de la maladie
 - Intestin irritable
 - Intolérance au froid, à l'effort
 - Syndrome algo dysfonctionnel de l'articulation temporomandibulaire (SADAM), douleurs à la mâchoire et aux trijumeaux → réglé par l'ostéopathe, plus rien depuis 2 ans
 - Syndrome des jambes sans repos (SJSR)
 - Spasmes musculaires
 - Douleurs au visage
 - Engourdissements main – bras – pieds → ça voyage, migrant
 - Picotements de la peau dit → « la peau me fait mal »
 - Fourmillements main – bras – pieds → ça voyage, migrant
 - Douleurs thoraciques plexus
 - Difficultés de concentration +++ lors de crise
 - Trous de mémoire
 - Sensible aux changements météorologiques,
 - Sensible à la fumée, malgré qu'elle fume, elle doit se trouver dans un endroit très aéré pour fumer
 - Sensible aux bruits,
 - Sensible à la lumière,
 - Sensible au froid, aux courants d'air.
 - Aggravé par le stress,
 - Aggravé par les émotions,
 - Aggravé par un manque et un excès d'activité physique
 - Aggravé par un travail trop contraignant.
- Symptômes de l'acidification du terrain :
 - Un manque chronique d'énergie
 - Une fatigabilité et frilosité
 - Une difficulté à récupérer
 - Une tendance dépressive
 - Des crampes ou spasmes musculaires
 - Unes atteintes des articulations – arthrose → ne sait pas si elle en a, ne veut plus d'examen, de RX
 - Une sensibilité accrue à la douleur
 - Une grande réceptivité aux infections

Examen iridologiqueObservations :

1. yeux bleus
2. myosis
3. liseré rouge
4. trame lâche
5. angle de Fuchs plat
6. couleur blanche : acide urique
7. taches d'acide oxalique
8. anneau psorique
9. zone gastrique : hypogastrique
10. iris D à 10h et iris G à 2h : ogive sur la thyroïde
11. iris D à 3 et iris G à 9h : ogive sur les parathyroïdes
12. ogive ganglionnaire sur iris G à 7h : ovaires → perturbation des œstrogènes : transpiration +++, endométriose. Les œstrogènes agissent également sur la stimulation de la fixation du calcium sur la trame osseuse → dents qui cassent, surtout pendant la grossesse, ses bridges ne tenaient pas, à refaire toutes les 4 semaines.
13. sur iris G, entre 9h et 10h, trame plus lâche : dents sont confirmées sur iris D entre 2h et 3h → dévitalisation. Dans cette zone, il y a aussi le pharynx → angine à répétition

Conclusion de l'examen iridologique :

- diathèse 1 de Ménétrier, arthritique allergique à la base qui a évolué en diathèse 3 neuro-dystonique (voir explication ci-dessous)
- le myosis démontre une parasymphaticotonie
- angle de Fuchs plat : asthénie importante et irrégulier dystonie neuro-végétative
- beaucoup d'acide urique : mauvaise digestion des protéines, diathèse rhumatismale arthritique
- avec des taches d'acide oxalique, mauvaise digestion des sucres, présence de candida albican et démontre que son pancréas ne fonctionne pas bien.
- la zone gastrique est rosée → hypogastrique, ce qui démontre également qu'il y a des candidas albicans.
- le liseré rouge aux abords de la pupille démontre de l'eczéma, une congestion des intestins et surtout une parasymphaticotonie.
- sur iris D à 7h et iris G à 4h : ogive ganglionnaire sur les surrénales : cortisol et adrénaline

Diathèse de Ménétrier :

J'ai défini une diathèse 1 qui a évolué en diathèse 3. Elle a les yeux bleus, un anneau psorique montrant un terrain allergique et des antécédents, comme migraines ophtalmiques, otites, angine et sinusite chronique, ainsi qu'écoulement arrière-gorge et ses troubles intestinaux. De plus, elle était en hyperthyroïdie avant son opération, ainsi que des fibromes hémorragiques à cause de son endométriose. Elle a eu une ablation de son utérus. L'évolution en diathèse 3 est constatée de par son angle de Fuchs plat et irrégulier, montrant une importante asthénie et dystonie neuro-végétative, plutôt parasymphaticotonie (myosis),

surtout au niveau des intestins, avec son côlon irritable. Elle a des troubles circulatoires de par ses varices et fatigabilité, lourdeur des membres inférieurs.

2^{ème} consultation :

En premier remonter son état général, car elle est trop fatiguée :

- Bioligo POE 18 – Co-Cu-Or-Ar-Li-Mn-Mg-K-F-Zn-Se-S-Ni-Ca-P-Ch-Va-Mb-I – 2 fois par jour matin/midi
- Burgerstein vitamin B-Komplex 2 fois par jour le matin et à midi
- Elle va noter ce qu'elle mange. Quand elle a ses fortes douleurs elle ne veut pas cuisiner, alors elle mange des fruits, yogourts, pain, fromage et boit du café. Elle n'aime pas cuisiner.
- Qi Qong, car elle ne fait absolument rien, reste plutôt chez elle.
- Dentifrice Weleda Saline au bicarbonate de sodium (pendant 1 mois tous les jours, ensuite 3 fois par semaine) elle a beaucoup d'acidité dans la bouche, ses dents se cassent, pendant qu'elle était enceinte elle devait refaire un bridge tous les 4 semaines et manque de minéraux.

3^{ème} consultation :

- Conseil nutritionnel, alimentation hypo-acide (aliments acides, associations, composition menus), Elle m'a rendu son plan alimentaire d'une semaine. Elle mange très peu de légumes, mais beaucoup de fruits et de fruits secs, beaucoup de pain – fromage, une branche de chocolat tous les soirs. Comme céréale, c'est soit du couscous ou du pain noir.
- Après 1 mois de TT avec les oligo-éléments, elle dit pouvoir faire plus d'activités physiques. Elle a commencé l'aquagym et a eu des courbatures, mais contente d'avoir pu le faire.
- Oligo-éléments : Mn – Co – I – Mg – Si – Zn (stimule l'absorption du calcium et l'action des vitamines B)
- Douleurs musculaires, névralgies, courbatures, raideur, engourdissement, aggravé par l'humidité, améliorées par des mouvements lents, changement de position et par la chaleur : Rhus Toxicodendron 15 CH, 2 granules le soir pendant 3 mois.
- Migraines ophtalmiques : Gelsemium 9 CH dès le début de la crise, 2 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration
- Insomnies : Luesinum 30 CH une dose 2 fois par mois (traite également les névralgies et céphalées)

4^{ème} consultation :

- Contrôle chez son médecin : Calcium très bas, crise de tétanie. Il lui a prescrit du calcium mais pas de magnésium, car il dit que cela annule le calcium !!!
- Je lui propose de manger beaucoup d'aliment contenant du magnésium. Sur une semaine, elle a fait des efforts, beaucoup selon elle, pour manger plus équilibré et plus de légumes.
- Oligo-éléments :
Mn – Co – I – Mg – Si – Zn : lu-me-ve
Mn – Cu – Mg – P : ma-ve
Sa-di : rien
- TM Equisetum 2x 3 gouttes matin et soir pendant 21 jours

5^{ème} consultation :

- Le 7 janvier, elle a fait une chute en voulant rattraper le bus. Fracture de la tête de l'humérus à droite. Opérée le 14 janvier, 2 vis à la tête de l'humérus et 2 vis plus bas et une plaque. Hématomes aux genoux et 2 points à l'arcade sourcilière droite.
POE 10 : Mn-Co-Zn-Cu-Mg-K—Li + Griffes du Diable
POE 13 : F-P-I-S-Ca + Prêle
Matin 2ml POE 10 – midi 2ml POE 10 – soir POE 13

Complément reminéralisant : Protagel 2 gélules matin et midi

Homéopathie : Symphytum officinalis 6DH 60 ml 20 gouttes 2 fois par jour matin et soir avant oligo-éléments

- Augmentation des douleurs de la fibromyalgie, suite au choc.
- Elle se plaint également de constipation.
- Auriculothérapie :
 1. Massages longitudinaux et radiaires pour équilibrer sa parasymphicotonie
 2. peu de points ont sonné, le foie n'a pas sonné et non plus au niveau de la gouttière de l'anthélix pour la constipation. J'ai choisi 5 points pour poser les aiguilles :
 1. le point du bras, au niveau de la gouttière scaphoïde
 2. le point de l'épaule se trouve sur le flan postérieur le l'anthélix, un peu au-dessus de l'antitragus, à environ 3 millimètres au dessus du sillon qui sépare l'anthélix de l'antitragus
 3. ACTH en point maître sous le tubercule de Darwin
 4. le point de l'élimination, au sommet de l'oreille sous l'hélix
 5. le point rectal, sous le genou de l'hélix

6^{ème} consultation :

- Elle a beaucoup de douleurs à l'épaule avec le changement de temps et un œdème au coude et au poignet qui descend petit à petit depuis l'épaule.
- L'auriculothérapie l'a aidé un à deux jours pour la constipation, ensuite elle a pris du sirop de figue qui l'aide bien.
- Auriculothérapie :
 1. ASP sur le point de l'élimination, au sommet de l'oreille sous l'hélix
 2. le point du côlon, au sommet de l'hémiconque supérieure, à côté de la branche montante de l'hélix
 3. le point de l'épaule se trouve sur le flan postérieur le l'anthélix, un peu au-dessus de l'antitragus, à environ 3 millimètres au dessus du sillon qui sépare l'anthélix de l'antitragus
 4. le point de l'hypothalamus, derrière le sillon anti-tragal, au milieu du sillon
 5. le point de l'agressivité se trouve dans le tiers supérieur du lobule et il s'inscrit dans une dépression située à 3 ou 4 millimètres de l'insertion antérieure du lobule sur la face

Selon appel téléphonique, la douleur de l'épaule a diminué dans la soirée qui suivi le traitement.

Conclusion :

De par sa fracture, on peut constater son problème d'assimilation du calcium. Nous pouvons également voir d'un aspect plus émotionnel, que le bras représentant la capacité à accueillir les nouvelles expériences de vie, elle a toujours cette difficulté à lâcher-prise sur son passé et de faire le pas. Les bras communiquent et expriment les attitudes et les sentiments intérieurs. Quant à la fracture, c'est peut être l'indication de vivre présentement un conflit intérieur profond soit en relation avec de la révolte ou avec des réactions face à l'autorité (je ne peux continuer ainsi et un changement s'impose). En résumé, il peut avoir de la colère et de la difficulté à accepter son passé et à avancer.

Après mes conseils en nutrition, elle a fait des efforts, qui lui ont semblé énormes, car elle n'aime pas faire la cuisine. Face à ses douleurs, c'est difficile à se prononcer étant donné sa chute. L'auriculothérapie a soulagé son épaule.

3.3. Cas III

C'est une femme de 56 ans, fibromyalgique depuis 25 ans, à 31 ans. Elle a eu sa fille à 17 ans, le père de sa fille, âgé de 37 ans, est décédé 18 mois après sa naissance d'un cancer

du poumon. Elle ne l'a pas supporté. Actuellement, elle est mariée et son mari comprend sa maladie, mais pas sa fille, avec qui elle entretient un rapport difficile. Ses premiers symptômes sont survenus après le décès de sa mère, à 72 ans. Il lui a fallu 10 ans pour accepter son décès.

1ère consultation :

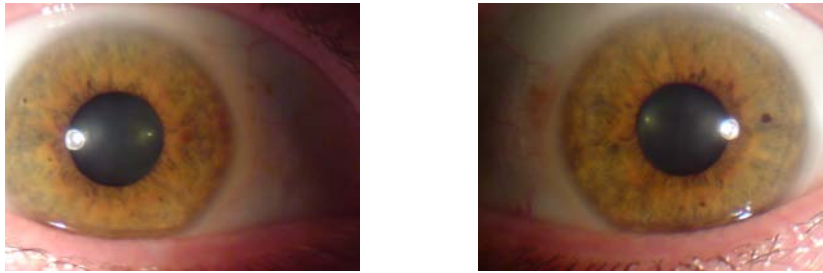
Questionnaire de santé

- Elle ne fume plus, elle avait fumé pendant 25 ans et a arrêté dès les premiers symptômes de la fibromyalgie. Elle boit 3 à 4 café par jour, souvent décaféiné et prend quotidiennement les médicaments suivants :
Cymbalta pour la gestion des douleurs et antidépression (effets secondaires : vertige, inquiétude, et nausée) ; Limbitrol, benzodiazepine employé pour traiter l'inquiétude, pour le traitement de toutes les formes d'états dépressifs avec forte anxiété ; Co-dafalgan, analgésique 6-7 par jour et parfois 1 fois la nuit (dit que cela la constipe), on constate fréquemment l'apparition de constipation, légers maux de tête et somnolence, et, surtout en début de traitement, de nausées et vomissements ; Nexium pour soigner les ulcères d'estomac ou en réduire le risque dû à une irritation causée par des médicaments comme les AINS ; il sert aussi à soigner un trouble associé à la surproduction d'acide gastrique ; Tenormin, HTA-arythmie ; Atacand, HTA ; Pravalotin, baisse le taux de cholestérol ; Transipeg, laxatif osmotique (de temps en temps).
- Elle a travaillé comme serveuse, puis comme employée de bureau pour son mari.
- Sports : avant beaucoup de marche en montagne, maintenant elle a essayé le parcours vita, mais elle ne l'a pas supporté, elle se sentait pas bien, étourdie, elle est en surpoids.
- Loisirs : lecture, ordinateur, photo montage, internet, se dit toujours occupée
- Selles : 1 fois par jour parfois 2 fois, elle prend des laxatifs
- Diurèse : souvent car boit beaucoup – 2 à 3 litres par jour, se lève une fois la nuit, sécheresse buccale à cause des médicaments
- ORL : sinusites chroniques pendant 2 à 3 ans traitées à la cortisone, elle n'en a plus depuis 2 ans, avant cela coulait toujours dans l'arrière-gorge.
- Pulmonaires : bronchopneumonie il y a 26 ans, 1 hiver après a fait le vaccin contre la grippe (pas convenu). Depuis 3 ans, elle fait quand même le vaccin
- Cardio-vasculaire : HTA, arythmies, varices, mauvaise circulation sanguine
- Digestif : nausées, beaucoup d'acidité (pas de beurre et de yaourts, car avant en mangeait beaucoup et ne les supporte plus), crampes d'estomac (nerveux)
- Problème cutané : urticaire depuis 1 an, aux analyses ils ont trouvé une dose trop élevée de Cymbalta
- Antécédents familiaux : sa mère est décédée d'un infarctus à 72 ans (ses premiers symptômes de la fibromyalgie sont survenus après décès de sa mère, 10 ans pour accepter son décès) ; son père a eu une attaque cérébrale à 90 ans et est décédé 3 ans après ; deux sœurs ont eu le cancer des os, 55 et 57 ans (hanche) en 3 semaines décédée et une sœur est décédée du cancer du foie à 64 ans.
- Ses antécédents :
 - o Appendicite à 18 ans
 - o Amygdalectomie à 24 ans
 - o Fibromyalgie à 31 ans
 - o Suite arrêt pilule à 54 ans → curetage polype
 - o Epicondylite à droite depuis 3 mois
 - o Opération de l'épaule droite, limé l'os de l'acromion car inflammation du tendon
- Allergique alimentaires : le fromage lui provoque des aphtes, avec le kiwi, le basilic, la moitié droite de la langue gonfle, puis fortes douleurs dans la gorge à droite.
- Ménopause : beaucoup de bouffées de chaleur bien améliorées avec l'acupuncture, des sauts d'humeur, incontinence lors d'efforts, de rire et de toux.
- Douleurs diffuses :
- Intensité selon l'échelle de 1 à 10 : 6

- Durée des fortes crises : brûlures, douleurs diffuses tout le temps, douleurs aiguës, plutôt la nuit depuis 6 mois
- Localisations : au début hanche gauche, sternum, genou douleurs +++++, maintenant COTE DROIT, épicondylite D, dans les pieds G + D (plus douloureux la nuit)
- Fatigue
Période au lever – à 17h
Intensité +++++
 - Sommeil non reposant :
Fatigue et raideur au lever. Médicament pour bien dormir, mais ne sent aucune récupération, sommeil agité, cauchemars ++
Nombre d'heure de sommeil : varie, 7 à 8h avec médicament, sans médicaments 2 à 4h
 - Symptômes de la fibromyalgie :
 - Troubles digestifs, une constipation en général, mais actuellement va mieux, nausées pendant 9 ans, trop d'acidité
 - Troubles génito-urinaires, beaucoup d'incontinence, cystite entre 15-17 ans après son accouchement, elle n'en a plus eu
 - Etats dépressifs, l'anxiété, elle va mieux avec médicament
 - Intestin irritable
 - Intolérance au froid, à l'effort
 - Syndrome algo dysfonctionnel de l'articulation temporomandibulaire (SADAM)
 - Syndrome des jambes sans repos (SJSR)
 - Spasmes musculaires
 - Douleurs au visage
 - Engourdissements
 - Picotements de la peau
 - Fourmillements doigts et pieds
 - Sensations d'enflures surtout doigts et pieds
 - Douleurs thoraciques sternum
 - Troubles vasculaires jambes et mains, varices, mauvaise circulation du sang, jambes toujours froides
 - Difficultés de concentration +++ lors de crise ou trop d'activité, travail pour oublier les douleurs
 - Trous de mémoire
 - Sensible aux changements météorologiques +++++
 - Sensible à la fumée, a fumé pendant 25 ans et a arrêté dès les premiers symptômes de la fibromyalgie
 - Sensible aux bruits,
 - Sensible à la lumière,
 - Sensible au froid, aux courants d'air.
 - Aggravé par le stress,
 - Aggravé par les émotions,
 - Aggravé par un manque et un excès d'activité physique
 - Aggravé par un travail trop contraignant.
 - Elle s'énerve quand elle ne fait rien, ne supporte pas quand une autre personne fait son travail
 - Symptômes de l'acidification du terrain :
 - un manque chronique d'énergie
 - une fatigabilité et frilosité
 - une difficulté à récupérer
 - une tendance dépressive
 - des crampes ou spasmes musculaires
 - une atteinte des articulations

- une sensibilité accrue à la douleur

Examen iridologique



Observations :

1. couleur vert-oranger, constitution fibrillaire de base
2. trame vaculaire : orthosympathicotonie
3. mydriase : orthosympathicotonie
4. cercle métabolique : liseré rouge = irritation et troubles digestifs et métaboliques ; parasymphicotonie
5. zone gastrique : collerette en halo = irritation nerveuse avec excès d'acidité, pathologie chronique, dystonie neuro-végétative, affaiblissement du parasymphicotonie

Iris D

6. à 12h : radii solaris sur atlas-axis / bulbe
7. à 3h : taches rouges région des parathyroïdes, partie dévitalisée région pharynx et larynx (amygdalectomie) et anneaux de crampes
8. à 4h : anneaux de crampes muscles dorsaux
9. à 9h : ogive sur le cœur/diaphragme (sein au niveau endocrinien) près de l'angle de Fuchs ; anneaux de crampes sur les poumons, partie dévitalisée
10. à 9h30 : petite tache toxinique sur la vésicule biliaire
11. à 10h : petite tache toxinique sur le poumon supérieur
12. à 11h30 : ogive et tache sur hypothalamus, zone gastrique et entérite très fine sur la zone du côlon transverse, mauvaise assimilation, irritation, colites.

Iris G

13. on retrouve une ogive à 1h sur l'hypothalamus
14. vers 2h zone de l'hernie hiatale, ligne plus sombre
15. à 3h une tache toxinique sur le poumon supérieur
16. à 5h ogive sur la zone génitale, ovaire
17. à 5h30 tache toxinique au niveau de la hanche
18. à 9h tache plus sombre région des parathyroïdes, partie dévitalisée région pharynx et larynx (amygdalectomie) et anneaux de crampes

Sur les deux iris

19. angle de Fuchs plat, dentelé et irrégulier montre une grande asthénie et une perturbation de l'orthosymphicotonie
20. la dépigmentation sur le plan radiaire démontre une dévitalisation, déminéralisation
21. anneaux de crampes
22. acide pyruvique et oxalique +++ ; mauvaise digestion des graisses et du sucre (candidose, voir pancréas)
23. radii solaris et anneau sodique plutôt cérébral
24. anneau psorique

Conclusion de l'examen iridologique :

Trop d'acidité, irritation au niveau intestinal, mauvaise absorption + acidité = déminéralisation
Acide pyruvique : foie
Acide oxalique : pancréas
Dystonie neuro-végétative, anxiété, plutôt en orthosymphicotonie

2^{ème} consultation :

- Je lui ai donné tableau pour noter ce qu'elle mange
- Chlorure de Mg
- Burgerstein Kalziumvital 5 comprimés par jour
- POE 10 2 doses par jour (matin – midi) et POE 13, 1 dose le soir
POE 10 : Mn-Co-Zn-Cu-Mg-K—Li + Griffe du Diable
POE 13 : F-P-I-S-Ca + Prêle

3^{ème} consultation :

- Elle n'a pas supporté le chlorure de Mg, elle a pris un sachet et cela lui a donné des vomissements.
- POE 10 – 13, elle ne les prend pas régulièrement, car elle dit que cela fait beaucoup à côté de ses médicaments.
- Elle a fait un IRM à son épaule : grande inflammation et bec qui appuie sur les tendons + arthrose.
- Infiltration épaule D le 22.08 qui a fait effet 4 semaines jusque dans le coude, elle ne sentait plus son épicondylite.
- Maintenant le coude fait plus mal que l'épaule. Son chirurgien pense qu'il ne faut pas opérer pour l'instant, elle n'est pas contente et ne comprend pas. Je la sensibilise à la signification → ma flexibilité dans les changements de direction dans ma vie. Toutes les maladies en « -ite » sont habituellement reliées à de la colère ou à de la frustration puisqu'elles sont reliées à des inflammations ; et j'ai proposé Rhus Toxicodendron 9CH
- Elle prend du Berocca maintenant.
- Elle a des douleurs dans le bas ventre, elle sent ses ovulations, 1x à G et 1x à D
- Herpès à la lèvre supérieure : elle a pris Herpès simplex D12 D15 D30 Similasan, elle est très contente
- Elle m'a donné son plan alimentaire, peu de légumes, plutôt des salades, sinon peu de variétés. Matin (tartine – margarine – confiture – café) et midi (Kellog's – lait enrichi au calcium – café), toujours la même chose et repas acide. Le soir, repas complet avec de la viande ou du poisson.
- Conseil nutritionnel
- Vitamine C – acérola

Conclusion :

Elle s'est faite opérée de l'épaule, ils ont limé l'os de l'acromion, car il pinçait les tendons et provoquait une inflammation, il y avait aussi de l'arthrose. Nous nous sommes plus vu pendant 2 mois, car elle souhaitait se remettre de son opération avant. Elle a toujours été intéressée par mes conseils, mais ne les a pas beaucoup mis en pratique. Elle n'a pas eu de compliance face à mes traitements, donc n'a pas eu de résultats. Elle a surtout voulu me voir pour avoir une oreille attentive à ses problèmes, c'est tout ce qu'elle veut actuellement. Elle a de nombreux conflits familiaux et est en colère, car elle se sent vraiment incomprise par ses proches. Elle suit des traitements d'acupuncture.

3.4. Cas IV

C'est une femme de 51 ans. Elle est mariée et a une fille de 14 ans. Elle est fibromyalgique depuis 14 ans, à 37 ans. Après l'accouchement, elle a senti les premiers symptômes de sa fibromyalgie, dépression post-partum. Tout est ressorti de son enfance.

Elle a été abusée par un pédophile à 11-12 ans, personne proche de la famille. Mauvais rapports avec ses parents, elle était maltraitée psychologiquement et ils ne la croyaient pas. Elle n'a pas été désirée par sa maman, celle-ci a mal accepté de tomber enceinte à 19 ans. Elle a beaucoup écrit, et cela soulageait. Elle avait l'impression de se décharger sans faire du mal.

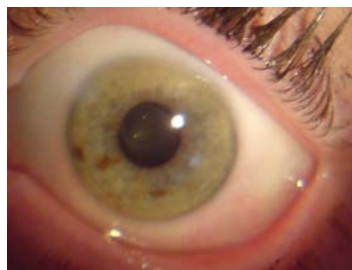
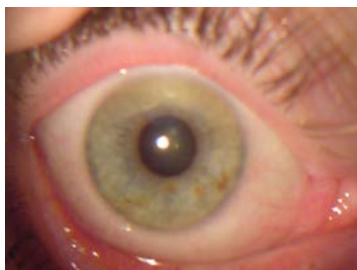
1ère consultation :

Questionnaire de santé

- Elle a arrêté de fumer il y a 8 ans, boit 3 cafés par jour et prend quotidiennement les médicaments suivants :
Le matin de l'Efexor 1 comprimé 150 mg antidépresseur qui agit sur la douleur et le soir Surmontil antidépresseur myorelaxant qui favorise le sommeil 100 g ; Nexium 40 le matin et un le soir : antiacide (hernie hiatale) ; 2 gélules d'oméga EPA caps le matin ; les anti-inflammatoires : Spedifen 600 combiné avec du Dafalgan en cas de crise en réserve quand trop mal : Valium pour détendre muscle et dormir, Prodafem hormones, gel en oestrogènes tous les matins à cause de bcp de transpiration ; Calcium 400 mg–magnésium 150 mg Actilife (Migros) tous les matins depuis 2 ans
- Elle a travaillé comme aide-médecine dentaire et secrétaire au service social 20 ans arrêt en 2000, même à mi-temps elle n'arrive plus.
- Sports : gymnastique artistique, marche, avant, maintenant aquagym
- Loisirs, activités : lecture, cinéma, cuisiner, fabriquer des bijoux fantaisie, arrangement floraux.
- Selles : constipation, elle prend des mucilages Agiolax au séné et sans séné moitié-moitié, depuis 13-14 ans constipation chronique. Tous les deux jours.
- Diurèse : boit beaucoup 3 litres par jour, va souvent uriner, quand elle est stressée besoin impérieux, périnée fragile suite accouchement avec forceps.
- ORL : rhume et bronchite à répétition, 2 opérations des amygdales. Déviation de la cloison. Depuis arrêt de cigarettes, plus rien
- Pulmonaires : léger asthme depuis 2,5-3 ans
- Cardio-vasculaire : elle se fait facilement des bleus.
- Digestif : Motilium, mal à l'estomac, aux intestins, crampes, beaucoup d'aérophagie, le soir surtout, le ventre gonfle énormément et rapidement pas d'explications. Reflux gastrique depuis 4-5 ans. Hernie hiatale.
- Antécédents familiaux : sa mère, à 73 ans, a un vitilego, bonne santé, opération gynécologique, ablation de l'utérus à 45 ans, car risque de cancer, car fibreux, à 55 ans sous hormones. Opérée des tunnels carpiens. Son père a 76 ans, enfant, il a fait une péritonite dans les années 40, occlusions intestinales, mais peut manger des pierres il n'a jamais mal, grave dépression en étant jeune et plus tard à cause de déménagements, inquiet, bileux, nerveux. Il a fait trois semaines à Cery dans les années 60, même période que ses abus sexuels, elle était son oreille. Maintenant il n'a rien, bonne santé, 6h de marche par week-end.
- Ses antécédents :
 - o Amydalectomie 2x à 18ans et 22 ans
 - o Végétations 2x en même temps
 - o Opération des cloisons nasales en 95
 - o Opération au mois d'octobre des canaux lacrymaux bouchés (anesthésie générale)
 - o Détoxification des métaux lourds dans des bains par électrolyse en kinésiologie (mercure, etc.) il y a 3 à 4 mois, pas de réaction négative, moins fatiguée.
 - o Accouchement difficile aux forceps, périnée blessé
- Allergie de contact au nickel et elle ne supporte pas la codéine et dérivés du Tramal, a l'impression d'être droguée, « décorporée », d'être dans le cirage.
- Ménopause : elle transpire beaucoup et a énormément de bouffées de chaleur, cela va mieux avec les hormones, leucorrhées blanches, elle en a un peu moins maintenant. Incontinences.
- Douleurs diffuses :
Intensité selon l'échelle de 1 à 10 : 7 – 8 – 9 varie beaucoup, lors de crise, sinon 3-4 et elle ne prend rien.
Durée des fortes crises : la crise peut durer plus de 3 semaines entre 7 et 9 d'intensité

- Localisations :
- toujours à droite, maintenant commence à toucher la gauche, commence au sacrum ou à l'occiput, les genoux (les 2) affreusement mal, douleur dans les mâchoires, réveillée un matin en ayant les dents serrées
- Fatigue
Période souvent fatiguée après le repas, ou déjà le matin en se levant
 - Intensité +++++
 - Sommeil non reposant :
Fatigue et raideur au lever, sommeil très léger
Période de réveil 1h30 – 2h30 réveillée à cause des douleurs
Nombre d'heures de sommeil : 8h30-9h00
 - Symptômes de la fibromyalgie :
 - Céphalées ou fortes migraines
 - Troubles digestifs, diarrhées et/ou constipation, des ballonnements et/ou des nausées
 - Intestin irritable
 - Intolérance au froid, à l'effort
 - Syndrome algo dysfonctionnel de l'articulation temporomandibulaire (SADAM)
 - Engourdissements les mains, les bras
 - Fourmillements
 - Douleurs thoraciques, vers le sternum, pas en ce moment
 - Difficultés de concentration
 - Trous de mémoire
 - Sensible à la fumée,
 - Sensible aux bruits,
 - Sensible au froid, aux courants d'air.
 - Aggravé par le stress,
 - Aggravé par les émotions,
 - Aggravé par un manque ou un excès d'activité physique, besoin de toujours bouger, malgré les douleurs
 - Aggravé par un travail trop contraignant.
 - Symptômes de l'acidification du terrain :
 - un manque chronique d'énergie
 - une fatigabilité et frilosité
 - une difficulté à récupérer
 - une tendance dépressive
 - une sensibilité accrue à la douleur

Examen iridologique



Conclusion de l'examen iridologique :

1. bleu mixte vert-jaune
2. trame lâche → parasympathicotonie
3. mydriase → orthosympathicotonie

4. liseré rouge, autour de la pupille → parasymphicotonie
5. zone gastrique : hypogastrique (candidose)
6. angle de Fuchs plat
7. acide pyruvique +++
8. l'aspect blanchâtre démontre une déminéralisation par acidose
9. anneau psorique, pas visible de 10h à 2h
10. anneaux de crampes à 12h-3h à gauche et à 18h-11h à droite
11. taches brunes : dépôt de cholestérol ? un peu orange : dépôt acide oxalique → mauvaise digestion des sucres (pancréas, candidose)
12. à gauche et à droite, de 11h à 14h, anneau blanc laiteux, témoignage d'une surcharge sanguine et vasculaire de matière grasse, ainsi qu'une calcification des parois capillaires, artériolaires et artérielles. Il peut aussi démontrer une absorption médicamenteuse excessive avec un encombrement des tissus conjonctifs.
13. aplatissement plus marqué à gauche à 10h-11h, se retrouve plus légèrement à droite : défaut de concentration, atteinte du trijumeau, troubles psychiques.

Diathèse II – hyposthénique – stomacale avec évolution en diathèse III (anneau blanc laiteux). Selon Questionnaire diathèse Ménétrier : Mn-(cu)-Co Diathèse 3 – neuro-dystonique.

2^{ème} consultation :

- Elle m'a donné son plan alimentaire sur une semaine. Elle mange équilibré et les légumes de saison, de son jardin. Actuellement beaucoup de tomates, un peu trop acide. Les fruits sont pris avec le repas, je lui conseille de les manger en dehors, pour une meilleure digestion et moins de fermentation. Généralement elle mange le plus grand repas le soir, par rapport à sa famille.
- Donné un tableau pour faire les tests acido-basique de l'urine. Basenmischung Burgerstein 2 c.c. matin-midi, après selon le test des bandelettes
- Vit. B-Komplex 1 comp. Matin et midi
- Oligo-éléments : Mn-cu-li 2 ml matin

3^{ème} consultation :

- Je lui ai donné des recettes de légumineuses, selon sa demande
- Va changer son TT médicamenteux avec son médecin, car, selon elle, cela ne lui convient pas.
- Elle se sent mieux, mais depuis 1 jour elle a des migraines avec des maux d'intestins et d'estomac. Iris versicolor 7CH toutes les heures puis espacer (brûlures estomac, pancréas)
- Elle digère mal les céréales complètes et se sent fatiguée après les repas (pancréas)
- Sa gynécologue lui a prescrit des hormones Prodafem en plus de son oestrogel. Mal supportée, elle a décidé de l'arrêter et la pharmacie lui a proposé du Cimifemine Uno. Elle le prend depuis bientôt 3 mois et ses bouffées de chaleur ont bien diminué par contre son sommeil est moins réparateur.
- Oligo-éléments : Mn-Co : lu – me – ve ; Mn-Cu-Li : ma – je ; Rien : sa – di

Elle a téléphoné une semaine après : très contente d'iris versicolor, elle a vu une nette amélioration.

4^{ème} consultation :

- Avant Noël elle a eu une bronchite asthmatiforme, sinusite.
- Suite à l'opération du canal lacrymal, elle a fait une infection oculaire à l'œil gauche soignée par les gouttes à la cortisone et un antibiotique local, puis antibiotique à large spectre. A agit aussi pour la bronchite et sinusite.
- Elle avait changé avec son médecin de médicament → elle a pris le Triticum qu'elle a arrêté après 10 jours, car elle a eu des nausées, maux de tête. Elle reprend l'Efexor.

- Maintenant elle prend du Cimifemine Forte, elle est contente.
- Elle fait de l'acupuncture 1 fois par mois et quand elle fait une crise, cela lui baisse la longueur de la crise.
- Elle fait du MLC (méthode de libération des cuirasses) 1 fois par semaine depuis 3 ans, cela l'aide beaucoup, surtout pour faire remonter à la surface des événements qu'elle avait enfui dans sa mémoire.
- Donné du Lactibiane, cure de 30 jours pour ses intestins.
- Contente de ses oligo-éléments, elle a moins besoins de prendre d'antidouleurs.
- Auriculothérapie :
 1. Massages longitudinaux et radiaires pour équilibrer le para- et l'orthosympathique. Action neuro-végétative pour son asthme, sa transpiration excessive et sa dyspepsie et une action équilibrante pour un état de relaxation.
 2. Beaucoup de points ont sonné, de la racine de l'hélix au genou de l'hélix, pratiquement tout le long de l'hélix et la gouttière scaphoïde, dans la fossette naviculaire et les deux hémiconques, j'ai choisi 8 points pour poser les aiguilles :
 1. point hépatique au niveau de l'hémiconque supérieure, un peu en avant de sa partie moyenne, à égale distance du rebord de l'anthélix et de la racine de l'hélix
 2. intestin grêle entre le point hépatique de la racine de l'hélix
 3. cardia pour l'hernie hiatale, sous la racine de l'hélix
 4. poumons (bronchite asthmatiforme), au centre de la partie la plus déprimée de l'hémiconque inférieur
 5. point-maître de peau, sous le tragus à environ ½ cm de son rebord postérieur, quant à la hauteur, à mi-distance entre le toit et le plancher du trou auriculaire
 6. point de l'hypothalamus, derrière le sillon anti-tragal, au milieu du sillon
 7. hypophyse/ACTH (cortisone), à l'incisure intertragienne, contre le tragus
 8. point des cicatrices psy sur le bord du lobule, partie inférieure

5^{ème} consultation :

- Elle a eu une petite hémorroïde (héréditaire), donc elle a recommencé le Lactibiane dès aujourd'hui.
- Elle se sent toujours fatiguée.
- En parlant du côté émotionnel de la fibromyalgie, elle me dit que cette maladie lui a ouvert l'esprit
- Auriculothérapie :
 1. traité l'hémorroïde,
 2. les bouffées de chaleur,
 3. la constipation,
 4. les cicatrices psy

J'ai posé les aiguilles sur 8 points :

1. ASP sur élimination sommet de l'oreille sous l'hélix
2. point hémorroïdaire sous le genou de l'hélix
3. point rectale plus bas sous la branche montante de l'hélix
4. point hépatique au niveau de l'hémiconque supérieure, un peu en avant de sa partie moyenne, à égale distance du rebord de l'anthélix et de la racine de l'hélix
5. point de l'hypothalamus, derrière le sillon anti-tragal, au milieu du sillon
6. point FSH sous l'antitragus, contre l'incisure intertragienne
7. point LH à côté du point FSH
8. ASP sur le point des cicatrices psy, sur le bord du lobule, partie inférieure

6^{ème} consultation :

- Son œil gauche ne va pas, elle pense faire une allergie au composant qu'ils ont mis dans le canal lacrymal.
- Elle a beaucoup de problèmes digestifs, une baisse de l'appétit, nauséuse, maux de tête, constipation, barre au travers de l'estomac depuis samedi, sensation de fausse

faim. Elle a pris du Transipeg. Il y a 10 jours, elle a fait une gastroentérite sur un jour, pas beaucoup de symptômes.

- Elle a mis un patch hormonal contre ses bouffées de chaleur, car elle ne les supporte plus (elle a en 15 à 20 par jour)
- Lactibiane, elle l'a arrêté depuis sa gastroentérite, elle va le recommencer la semaine prochaine.
- L'ASP élimination a tenu une semaine, l'ASP cicatrices psy est tombé avant.
- Auriculothérapie :
 1. le point du côlon, au sommet de l'hémiconque supérieure, à côté de la branche montante de l'hélix.
 2. le point de la vésicule biliaire, à côté de la racine de l'hélix, dans l'hémiconque supérieure
 3. le point de la vésicule biliaire derrière le pavillon, en face du point de la vésicule biliaire sur le pavillon
 4. le point de l'hypothalamus, derrière le sillon anti-tragal, au milieu du sillon
 5. le point du tragus se trouve à 2,5 cm en avant du rebord tragal, sur une ligne horizontale traversant le tragus en son milieu.
 6. le point des cicatrices psy, sur le bord du lobule, partie inférieure
 7. le point vessie se trouve au-dessus du point du côlon, au pied de l'avant-mur de la gouttière de l'anthélix. En troisième intention, c'est le cortex préfrontal.

Conclusion :

Cette patiente a déjà beaucoup progressé dans la compréhension de sa maladie. Elle sait que ces douleurs viennent de problèmes qu'elle n'a pas encore résolus. Elle est contente de l'homéopathie Iris Versicolor, des vitamines B et des oligo-éléments, avec ce traitement, elle a pris moins d'antidouleurs. Elle fait de la thérapie neurale 1 fois par mois ou toutes les 6 semaines et de l'acupuncture tous les mois.

4. Conclusion

Toutes ces personnes ont eu des événements difficiles dans leur enfance et leur fibromyalgie s'est déclenchée à la suite d'accidents, maladies ou moments difficiles. Elles ont toujours voulu être fortes, ne laissant pas les autres faire leur travail à leur place, les aider ; toujours tenir et ne pas céder à la fatigue mentale et physique. Et un jour, il y a eu la rupture, le corps a lâché, comme pour dire stop, je n'en peux plus de supporter toutes ces tensions. Les douleurs se sont installées.

Elles ont toute une manière différente de vivre leur maladie et surtout d'envisager comment la soigner. Elles sont à différents niveaux d'acceptation et de compréhension et selon ces niveaux, elles sont plus ou moins aptes à changer leur façon de se soigner. Certaines personnes arrivent mieux à gérer leurs douleurs et surtout à ne pas les accepter qu'elles envahissent leur quotidien. Celles-ci sont plus tentées à diminuer leurs médicaments et à adopter une nouvelle philosophie de vie.

Du fait que ces patientes ont beaucoup de médicaments, cela provoque beaucoup de barrages aux thérapies naturelles. Malgré tout, elles ont ressenti un mieux et celles qui ont suivi scrupuleusement la posologie de mes remèdes et conseils, ont pu diminuer leurs antidouleurs ; c'est plutôt prometteur !

Au long de ces consultations, j'ai eu des doutes, je me demandais si je pouvais vraiment les aider à diminuer leurs douleurs, mais aussi des joies quand j'ai pu les soulager quelque peu. Je pense aussi que nous sommes là pour leur donner des clés, mais que la guérison ne peut intervenir que si elles font les démarches nécessaires et par elles-mêmes. Cette maladie a une grande part d'émotionnel, et c'est pourquoi même si nous pouvons les guider et les accompagner sur le chemin de la guérison et du mieux être, il n'en reste pas moins que c'est par leur prise de conscience et leur volonté qu'elles pourront arriver au bout du chemin pour autant qu'elles le veulent ou le voient vraiment.

Enfin, j'aimerais souligner que ce mémoire m'a permis non seulement de réviser les branches apprises tout au long de ces quatre ans mais également de pouvoir faire une réflexion plus approfondie de ces matières tout en ayant pu faire une expérience dans un cadre réel avec un aspect humain qui va au-delà du cadre purement théorique. Cette recherche m'a apporté plus d'assurance dans l'utilisation des connaissances acquises pendant mes études, mais m'a aussi démontré qu'il faut en tout temps se remettre en question et être au courant des dernières découvertes et remèdes qui sont à disposition pour pouvoir aider au mieux les personnes qui viennent nous voir.

Maintenant je vais, à force de nouvelles expériences, pouvoir acquérir de nouveaux bagages, car c'est en pratiquant que l'on devient praticien...

Bibliographie

- G.J. TORTORA ET S.R. GRABOWSKI – *Principes d'anatomie et de physiologie* – 2^e éd. – DeBoeck Université, Bruxelles, 1994 – 1204 pp.
- Alain VERNEDE – *Guérir la spasmophilie...naturellement. Syndrome de Fatigue Chronique et Fibromyalgie* – 3^e éd. – Editions Aquarius, Paris, 2003 – 214 pp.
- Dr Jean-Loup DERVAUX – *La spasmophilie, comment la reconnaître et la maîtriser* – 1^{ère} éd. – Editions Dangles, Saint-Jean-de-Braye, 2000 – 191 pp. – (Coll. " Santé naturelle ")
- Anne DUFOUR et Danièle FESTY – *Guide Hachette des vitamines et des oligo-éléments* – 1^{ère} éd. – Editions Hachette, 2002 – 383 pp. – (Référence Pratique)
- Sélène YEAGER – *Guide des alicaments, la santé dans votre assiette : tout savoir sur le pouvoir thérapeutique de l'alimentation* – 1^{ère} éd. – Editions Marabout, 2002 – 602 pp.
- Brigitte GAYET et Alain ROSSETTE CAZEL – *Les clés de la nutrithérapie, précis de nutrition orthomoléculaire* – 1^{ère} éd. – Editions Quintessence, La Penne sur Huveaune, 2002 – 341 pp.
- Christopher VASEY – *L'équilibre acido-basique, source de bien-être et de vitalité* – 1^{ère} éd. – Editions Jouvence, Genève, 2002 – 139 pp.
- Michel DEVILLE – *Soigner les rhumatismes, la voie naturelle et efficace* – 1^{ère} éd. – Editions du C.R.A.O, Bursins, 1995 – 84 pp.
- Michel DEVILLE – *L'ABC de l'oligothérapie, guide pratique des oligoéléments* – Editions du C.R.A.O, Bursins, 2005 – 28 pp.
- Dr. méd. Michael ZIMMERMANN – *Burgerstein, Micronutriments dans la pratique médicale, prévention et thérapie* – 1^{ère} éd. – Edition originale allemande Karl F. Haug Vergal in MVH Medizinverlage, Heidelberg GmbH & Co KG, 1999 – 327 pp. – (Praxis Compact)
- Michel DOGNA & Anne-Françoise L'HOTE – *Manuel du nouveau thérapeute* – 1^{ère} éd. – Guy Trédaniel Editeur, Paris, 2001 – 986 pp.
- P.M. F. NOGIER – *Introduction pratique à l'auriculothérapie* - 5^{ème} éd. – Satas S.A., Bruxelles, 1997 – 163 pp.
- Dr. Alain HORVILLEUR – *La prescription en homéopathie* – 3^e éd. – Editions Vigot, Paris, 2004 – 758 pp.
- Dr H. VOISIN – *Matière médicale homéopathique clinique, Tome I et II* – 1^{ère} éd. – Imprimerie Moderne – G. Ducrot, Annecy, 1949 – 1429 pp.
- Jacques MARTEL – *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies, pour comprendre ses maux de A à Z* – 17^e éd. – Editions Quintessence, Aubagne, 2006 – 409 pp. – (Collection Santé & Ressources)
- Mechthild SCHEFFER – *Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach, initiation – perfectionnement* – 1^{ère} éd. – Le courrier du livre, Paris, 2004 – 447 pp.
- Pierre FRANCHOMME, Roger JOLLOIS, Daniel PENOEL – *L'aromathérapie exactement, encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des extraits aromatiques* – 1^{ère} éd. – Editions Roger Jollois, 2001 – 491 pp.

Annexes

Questionnaire de santé

Date :
 Nom, prénom :
 Adresse :
 Téléphone :

Age . ans / date de naissance
 Sexe Femme - homme
 Enfants .
 Poids . kg
 Taille . cm
 Groupe sanguin .

Est-ce que la personne :
 fume ? OUI NON Combien par jour
 boit de l'alcool ? OUI NON Combien par jour
 prend des drogues ? OUI NON Lesquels
 boit du café ? OUI NON Combien par jour
 prend régulièrement des médicaments ? OUI NON Lesquels

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

Métiers, emploi :

Sports :

Loisirs, activités :

Selles :
 Diurèse :

Quels sont vos points faibles ? (rhume, angine, peau, estomac, cœur, psychisme, ...)

Systèmes :

ORL	
Pulmonaires	
Cardio-vasculaire	
Digestif	

Antécédents familiaux : accidents, opérations, maladies gynécologiques, ostéoporose, cardio-vasc., diabète, asthme ou autres allergies, rhumatismes, cancers, psychiatriques

Mère	
Père	
Frère / sœur	
Grand-mère paternelle/maternelle	
Grand-père paternel/maternel	

Antécédents personnels :

Allergies éventuelles

- Alimentaires :
- Médicamenteuses:
- Autres :

Quels sont les maladies, accidents ou opérations que vous avez eu :

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Gynécologie

Histoire des règles :

A quel âge ont-elles commencé ?
Y a-t-il eu des problèmes durant l'adolescence ?
Actuellement combien de jours durent-elles ?
Sont-elles abondantes ?
Sont-elles douloureuses ?
Quelles est la durée de votre cycle (du 1er jour des règles jusqu'au prochain 1er jour des règles) ? .
Est-il régulier ?
Sentez-vous vos ovulations ?
Avez-vous des saignements entre les règles ?
Avez-vous des symptômes psychiques ou physiques liés à vos règles ? (ex. : nausées, rétention d'eau, prise de poids, tension mammaire, angoisse, colère, rhume ou refroidissement, ..)

Ménopause :

Quel âge aviez-vous au moment des premiers symptômes de la pré-ménopause ?
Depuis quel âge êtes-vous ménopausée (dernières règles) ?
A quel âge votre mère ou év. vos sœurs ont-elles été ménopausées ?
Avez-vous des symptômes liés à votre ménopause ? Si oui, lesquels ?
Avez-vous des écoulements vaginaux ?
Comment sont-elles ? (couleurs, odeurs, consistance, abondance)
Avez-vous des besoins urinaires urgents ?

Troubles spécifiques à la fibromyalgie

- Douleurs diffuses
 Intensité échelle de 1 à 10 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
 Durée nombre d'heure 1 à 24h
 Localisations
- Fatigue
 Période au lever – matinée – après-midi – 17h – au coucher
 Intensité + + + + + + + + + +
- Sommeil non reposant : fatigue et raideur au lever
 Période de réveil heure : à heure :
 Nombre d'heures de sommeil :
- Céphalées ou fortes migraines
 Troubles digestifs, diarrhées et/ou constipation, des ballonnements et/ou des nausées
 Troubles génito-urinaires
 Etats dépressifs ou d'anxiété
 Intestin irritable
 Intolérance au froid, à l'effort
 Syndrome algo dysfonctionnel de l'articulation temporomandibulaire (SADAM)
 Syndrome des jambes sans repos (SJSR)
 Spasmes musculaires
 Douleurs au visage
 Engourdissements
 Picotements de la peau
 Fourmillements
 Sensations d'enflures
 Douleurs thoraciques
 Troubles vasculaires
 Difficultés de concentration
 Trous de mémoire
 Sensible aux changements météorologiques,
 Sensible à la fumée,
 Sensible aux bruits,
 Sensible à la lumière,
 Sensible au froid, aux courants d'air.
 Aggravé par le stress,
 Aggravé par les émotions,
 Aggravé par un manque ou un excès d'activité physique
 Aggravé par un travail trop contraignant.

Acidification du terrain

- un manque chronique d'énergie
 une fatigabilité et frilosité
 une difficulté à récupérer
 une tendance dépressive
 des crampes ou spasmes musculaires
 une atteinte des articulations
 une sensibilité accrue à la douleur
 une grande réceptivité aux infections

2ème consultation :

Date :

Plan alimentaire

Composition d'un repas

Midi :

¼ Protéines animales (poisson, viande, œuf, fromage)

¼ Céréales (riz, pâtes, pdt, sarrasin, millet, quinoa, avoine, maïs, orge, etc..)

¼ Légumes cuits

¼ Légumes crus + huile –gomasio – tamari

ou :

¼ Céréales 4CS

Riz/lentille ; sarrasin/haricot blanc ; maïs/haricot rouge

¼ Légumineuses 1CS

¼ Légumes cuits

¼ Légumes crus + huile –gomasio – tamari

Soir :

1/3 Céréales

1/3 Légumes cuits / potage

1/3 Salades / légumes crus

NB : manger 3h avant d'aller dormir et léger

Collation :

1 fruit à 10h

1 fruit à 16h

Apport journalier :

30 à 40 gr/jour de fibres

La sarriette et la menthe aident à la digestion des fibres, contre les flatulences.

Les petits-pois contiennent le plus de fibres

La framboise contient le plus de fibres dans les fruits

Protéines :

0,6 gr/j/kg de protéines animales

40 gr de protéines/jour

1 gr/j/kg de protéines végétales

65 gr de protéines/jour

Exemples :

100 grammes de	En grammes de protéines
Viande	18
Fromage	20
Œuf	13 (1petit œuf = 5 g)
Céréales	8
Légumineuses	20
Légumes frais	3
Soja	35

Huiles :

2 CS par jour

Huiles de lin et de noix : omega 3

Huiles de tournesol, germes de blé, noix, carthame, colza, amande : omega 6

Huile d'olive : monoinsaturés, omega 9

Huile de poisson : foie de morue, etc. ; anti-inflammatoire

Les légumineuses :

Lentille, pois-chiche, soja, pois cassé, haricot mungo, haricot rouge, etc....

Cuisson dans minimum d'eau, saler qu'en fin de cuisson.

Les nouveaux aliments :

Le soja :

Sauce soja : tamari et le shoyu

Pâte au soja : miso

Lait de soja

Tofu

Riche en calcium, en phosphore, en fer, en potassium, en zinc, en cuivre, en manganèse, en iode, contient des phytohormones. Attention : riche en purines, ne pas trop en consommer

Le sésame :

Gomasio : graines de sésame grillées moulues avec du sel marin
Assaisonner les pâtes, les crudités, les potages

Tahin : graines de sésame décortiquées et pillées
Sauce à salade, à tartiner

Riche en calcium, en acides gras polyinsaturés, en fibres

Les levures :

La levure maltée sur les salades ou les légumes juste avant de consommer

Riche en vitamines du groupe B

Les alternatives au lait de vache :

Les laits de :

- Noisette
- Soja
- Riz
- Châtaigne
- Quinoa
- Sésame
- Avoine
- Amande (peut utiliser pour les gâteaux sucrés)

Les laits de riz ou de soja → pour les plats salés

Petit déjeuner :

Exemples :

pain + purée d'oléagineux (purée de sésame, amande) + tisane

ou

flocons de céréales + lait végétal (amande, soja, noisette) + tisane

Les aliments alcalinisants :

- Les pommes de terre
- Les légumes verts, crus ou cuits : salade, laitue, haricot vert, chou,...
- Les légumes colorés : carotte, betterave
- Le lait (liquide, poudre), le petit lait frais, le séré bien égoutté, la crème
- La banane
- L'amande, la noix du Brésil
- La châtaigne
- Les fruits secs modérément sauf l'abricot
- L'eau minérale alcaline

FAVORISER LES ANTIOXIDANTS :

Vitamine A

Pissenlit, carotte, épinard, persil, endive, œuf, haricot vert, germe de blé, pdt, melon, abricot, myrtille, pêche

Vitamine C

Persil, poivron, chou rouge, chou-fleur, brocoli, épinard, asperge, kiwi, citron, cassis, orange, fraise, groseille, framboise, poire, pomme

Vitamine E

Huile de germe de blé, de maïs, de soja, de colza, tournesol

Sélénium

Les légumes secs (lentille, pois, flageolets), les viandes (foie), les poissons, les oeufs

Zinc

Les huîtres, les coquillages, foie de canard, viande de cheval, pain complet, le lait, soja

Calcium

Persil, sardine, sésame, amande

IDEES DE MENUS

A Midi :

Polenta - Salade d'haricots rouges, poivrons, concombre, etc... - Courgettes cuites

Poivrons farcis avec un risotto d'orge – Lentilles – Salade

Risotto de millet (1 feuille de laurier et 2 clous de girofle, oignons) – Viande blanche – Brocoli, chou-fleur – Salade

Omelette – Epinards – Sarrasin – Salade

Salade grecque / féta – riz

Le soir :

Soupe aux légumes et avoine – Légumes crus

Purée de pomme de terre – Ratatouille – Salade

Gâteau de légumes – Salade

Pâtes au pesto – Aubergines, courgettes en morceaux dans les pâtes – Salade

Risotto de quinoa – Légumes cuits – Salade

Carottes et céleri branche – Haricots blancs – Pour servir : persil plat haché + huile d'olive – Pommes de terre

Orthosympathique trop fort**Yeux**

- Secs et rouge
- Saillie du globe oculaire
- Pupille dilatée

Bouche

- Sèche, soif
- Carie sous la gencive

Appareil génital

- Stérilité
- Frigidité
- Ejaculation précoce
- Règles peu abondantes

Peau

- Rougeurs visage et cou
- Plaques rouges après le repas
- Poils hérissés
- Perte de cheveux

Cœur et vaisseaux

- Pouls rapide
- Hypertension artérielle
- Vasoconstriction artérielle
- Extrémités froides

Poumons et voies aériennes supérieures

- Bronches dilatées
- Fréquence respiratoire augment.
- Nez sec et croûteux
- Emphysème, asthme

Système nerveux

- Spasmophilie, tétanie
- Angoisses, hyperémotivité

Système endocrinien

- Diabète
- Hyperthyroïdie, amaigrissement
- Hypoparathyroïdie

Caractère et modalités

- Gai, émotif, instable
- Rougit facilement
- Réveil frileux
- Brasse beaucoup d'air
- Fièvres fréquentes, banales

Parasympathique trop fort

- Œil larmoyant
- Pupille rétractée

- Salive abondante
- Carie commune

- Hyperexcitabilité sexuelle
- Excellente érection
- Éjaculation retardée
- Règles perturbées

- Allergies
- Eczéma
- Transpiration
- Chevelure abondante

- Pouls lent
- Hypotension artérielle
- Vasodilatation artérielle
- Extrémités chaudes

- Toux spasmodique
- Respiration ralentie
- Nez coulant, catarrhe

- État dépressif

- Hypoglycémie
- Hypothyroïdie, obésité
- Hyperparathyroïdie

- Calme, non émotif
- Peu impressionnable
- Sommeil profond
- Anxieux
- Dépressif naturellement