

ALIMENTATION ET FIBROMYALGIE



Reprendre son alimentation en main, pour aller mieux. C'est le pari que nous faisons dans la fibromyalgie, maladie à part entière dont il est maintenant clair qu'elle est associée à une pullulation microbienne digestive.

Nous faisons le pari qu'en diminuant la fermentation bactérienne dans votre intestin, vous allez aller mieux. Prenez le temps de lire ce fascicule et n'hésitez pas à poser des questions.

ALIMENTATION PAUVRE EN SUCRES FERMENTESCIBLES (FODMAP) appliquée à la fibromyalgie

Le régime pauvre en sucres fermentescibles a été mis au point par une équipe australienne, la Monash University of Melbourne, afin d'améliorer les symptômes des patients présentant des troubles fonctionnels intestinaux. Il est consultable par internet sur le site de cet établissement dans sa version anglaise. Il existe également un livret d'explications, de conseils et de recettes (toujours en anglais et surtout non adapté à nos habitudes culinaires) et une application smartphone.

Ce régime consiste à éviter les aliments qui fermentent dans le tube digestif en raison des bactéries qui y sont présentes. Nous faisons l'hypothèse que la flore bactérienne des patients fibromyalgiques (dont il a été montré qu'elle était trop abondante) produit une trop grande quantité de gaz dont certains peuvent être toxiques pour l'organisme.

La prescription de ce régime relève d'une prescription médicale et/ou d'un suivi par un diététicien car il doit permettre d'éviter un certain nombre d'aliments tout en gardant une alimentation variée et équilibrée, clé d'une bonne santé. Par ailleurs le diagnostic de fibromyalgie doit être fait par un médecin car il faut être sûr de ne pas passer à côté d'un autre diagnostic qui nécessiterait un traitement particulier. Il faut aussi éliminer d'autres causes de symptômes digestifs et votre médecin traitant peut vous adresser à un gastro-entérologue afin d'éliminer une maladie du tube digestif (maladie coeliaque, maladie inflammatoire du tube digestif). Au moins 30% des patients fibromyalgiques ont des symptômes digestifs chroniques.

La poursuite des médicaments qui vous ont été prescrits est nécessaire mais pourra être réévaluée avec votre médecin, soit parce que les symptômes se sont bien améliorés (dans ce cas le traitement pourra être diminué voire arrêté), soit parce que certains médicaments contiennent des excipients fermentescibles et donc aggravants. Il faudra alors évaluer s'il existe des équivalents parmi les différentes formes disponibles de ce médicament. Cela peut aussi être évalué avec votre pharmacien.

Enfin ces mesures diététiques peuvent s'accompagner de la prescription de compléments nutritionnels tels que vitamines, probiotiques.



QU'EST-CE QUE LES SUCRES FERMENTESCIBLES ?



Les sucres fermentescibles sont des aliments de la famille des glucides (ce que l'on appelle communément les sucres). Ce sont des glucides à chaîne courte qui ont la particularité de fermenter en présence des bactéries naturellement présentes dans l'intestin. Les bactéries utilisent ces sucres alimentaires pour se « nourrir » et cela produit du gaz dans l'intestin. L'ingestion de ces sucres, surtout en grande quantité, provoque des symptômes digestifs (ballonnements, diarrhée, constipation notamment). Une équipe australienne travaille depuis plusieurs années sur ces aliments et a montré qu'un régime pauvre en sucres fermentescibles (FODMAP en anglais) améliorerait nettement les troubles fonctionnels intestinaux.

L'acronyme anglais « FODMAP » signifie :

- Fermentable (« fermentescible ») : capacité des sucres à être utilisés par les bactéries de l'intestin et à produire du gaz par fermentation.
- Oligosaccharides : c'est-à-dire les glucides composés de plusieurs sucres
- Disaccharides : c'est-à-dire les glucides composés de deux sucres, comme le lactose (sucre du lait, composé d'une molécule de glucose et d'une molécule de galactose)
- Monosaccharides : c'est-à-dire les sucres composés d'un seul sucre, comme le fructose (sucre des fruits)
- And (« et »)
- Polyols (Maltitol, Mannitol, Sorbitol, xylitol)

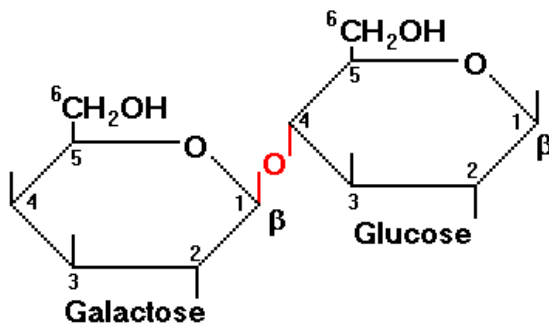
L'éviction complète de tous les FODMAP n'est pas recommandée sauf pour le blé et le lactose qui semblent être responsables de symptômes à très faibles doses (par exemple les doses très faibles contenues dans les médicaments).

Nous recommandons donc dans un premier temps de faire une éviction complète du gluten et du lactose et de consommer les autres FODMAP en petites quantités (fruits et légumes notamment). La réintroduction de certains aliments pourra être faite ensuite sur avis médical.

Règle numéro 1 : EVITER LE LACTOSE

Le lactose :
qu'est-ce
que c'est ?

Le lactose est le sucre du lait. Il est présent en plus ou moins grande quantité dans tous les laits animaux. Le lait de vache en contient plus que le lait de chèvre par exemple.



Pour pouvoir le digérer, il faut qu'une enzyme appelée lactase, présente dans l'intestin, puisse le couper en deux. Il sera alors assimilé par l'organisme sous la forme de galactose et de glucose. La lactase est présente dans l'intestin des bébés mais la capacité à en produire diminue plus ou moins rapidement avec l'âge. Une minorité d'adultes conservent de la lactase à l'âge adulte. Le pourcentage varie selon l'origine ethnique ; dans les populations d'origine africaine ou asiatique, la quasi-totalité des adultes ne possède pas de lactase à l'âge adulte. En Europe, la proportion des adultes qui n'en possède pas augmente du Nord au Sud.

On distingue :

- la malabsorption du lactose (liée à la carence en lactase) : elle ne s'accompagne pas forcément de symptômes digestifs.
- L'intolérance au lactose (liée à sa malabsorption) : elle s'accompagne de symptômes digestifs (ballonnements, diarrhée, douleurs abdominales).
- Les symptômes extra-digestifs de l'intolérance au lactose n'ont pas été vraiment étudiés.
- Enfin certaines personnes ont une allergie vraie aux protéines de lait mais cela ne relève pas du même mécanisme.

On ne sait pas encore si seuls les patients présentant une malabsorption du lactose présentent des symptômes liés à ce sucre ou si, lorsqu'il existe une pullulation de microbes dans l'intestin grêle (c'est-à-dire une trop grande quantité de bactéries dans l'intestin, comme cela est rapporté dans la fibromyalgie) la simple prise de ce sucre déclenche des symptômes même en l'absence de malabsorption. Par ailleurs on peut faire l'hypothèse que la présence de ce sucre non digéré dans le côlon (alors qu'il devrait être absorbé bien avant son arrivée dans celui-ci) peut favoriser la prolifération des bactéries (il y a un milliard de bactéries par ml dans le côlon et il y fait plus de 37°C, des conditions idéales pour proliférer).

Principe de l'éviction du lactose :

Le lactose est présent dans tous les produits laitiers. Du lactose est aussi ajouté aux aliments et boissons industriels, dans certains pains et produits de boulangerie, gâteaux industriels, préparation pour gâteaux, biscuits salés, charcuterie, confiserie, plats préparés, préparations instantanées (potage par exemple), sauce du commerce, céréales de petits déjeuners, chips, médicaments... En effet le lactose est un exhausteur de goût.

Il faut donc :

- Supprimer les produits laitiers au lait de vache ou tout autre lait d'origine animale (lait de chèvre par exemple) : lait, yaourts, fromages blancs, petits suisses, spécialités lactiques (crème dessert...), fromage.
- Supprimer les matières grasses d'origine animale : beurre, crème fraîche.
- Ne pas consommer de plats industriels, préparés.
- Vérifier la composition des aliments que vous avez l'habitude de consommer car de nombreux aliments contiennent du lactose !!! Attention à la charcuterie !!
- Cuisiner sans lactose, c'est surtout composer des menus avec des ingrédients « simples ou non transformés » sans rogner sur la gourmandise. C'est une façon de découvrir de nouveaux ingrédients (laits végétaux, purée d'oléagineux...) et donc de nouvelles saveurs.



Une grande règle : **TOUJOURS REGARDER LES ETIQUETTES !!**
Cela nécessite de prendre du temps pour faire les courses...



Les aliments autorisés :



Certaines boissons végétales (appelées abusivement « laits ») remplacent avantageusement le lait dans les préparations, et au petit déjeuner. La plupart sont **enrichies en calcium**. Elles sont disponibles natures ou aromatisés, plus ou moins fortes en goût (il faut essayer) :

- Lait de soja
- lait d'amande, lait d'amande « léger » (en goût)
- lait de noisette
- lait de coco
- lait de riz (attention certains contiennent du malt d'orge, donc du gluten. Il faut donc là aussi bien regarder les étiquettes).

Par contre ne faites pas de purée avec ces laits car la plupart sont sucrés.

Pour les enfants, le lait de riz ISOLA BIO (vendu en magasin bio) est plus calorique. Il est bon tiède avec du chocolat en poudre (sans lactose).

Les yaourts au soja (**enrichis en calcium**) existent natures ou aromatisés. Il faut les choisir sans céréales pour éviter le gluten. Plusieurs marques de crèmes desserts à base de soja (**enrichies en calcium**) sont disponibles.

Pour les plats salés, il existe de la crème de soja (attention certaines marques contiennent du gluten ; la crème de soja sojasun au rayon frais n'en contient pas), de la crème de riz (pour remplacer la crème dans les plats salés).

Crème de coco, lait de coco et crème d'amande sont très utiles pour les plats sucrés.

Le seul substitut de fromage qui existe sur le marché est le Sojami (soja fermenté aux fines herbes, qu'on peut utiliser par exemple dans un gratin de pâtes et qui est vendu en magasin bio). Il n'y a malheureusement pas d'autre équivalent.

Pour remplacer le beurre (en cuisine ou sur les tartines), plusieurs margarines sans lactose sont disponibles. La cuisine à la poêle peut se faire à l'huile d'olive.

Pour remplacer les pâtes à tartiner au chocolat et aux noisettes, il en existe une sans lactose qui est vendue en magasin bio le plus souvent.

Important :

Il existe de plus en plus de produits dé lactosés (lait, crème fraîche, et même fromage). Ils peuvent être intéressants pour diminuer les troubles digestifs chez certains patients. Dans le cadre de la fibromyalgie il faut des produits dans lesquels il n'y a pas ou quasiment pas de lactose (lactose résiduel <0,1%). Nous conseillons de ne les essayer qu'en petites quantités si la situation s'est bien améliorée, pour en évaluer la tolérance.

Règle numéro 2 : EVITER LE GLUTEN

Le gluten :
qu'est-ce
que c'est ?



Le gluten est un composant protéique de certaines céréales (blé, orge, seigle surtout ; mais aussi épeautre en petites quantités et possiblement avoine). Cette protéine est responsable des propriétés élastiques des pâtes (à pain, à gâteaux...) préparées avec la farine classique. Le maïs, le riz, les pommes de terre n'en contiennent pas.

On distingue plusieurs types d'intolérance au gluten et/ou au blé :

- la maladie coeliaque est la plus connue. Il s'agit d'une réaction dite « auto-immune » au gluten, c'est-à-dire que les personnes coeliaques développent des anticorps « contre eux-mêmes » (que l'on peut rechercher dans le sang). Cela provoque une réaction de l'intestin dont la paroi est abîmée. Les aliments sont moins bien assimilés par l'organisme et cela provoque une dénutrition. Les malades ne peuvent absorber aucune molécule de gluten. Une étude espagnole récente a mis en évidence un taux de maladies coeliaques élevé dans la fibromyalgie (6,7%).
- L'allergie au blé est rare. L'éviction complète du blé est impérative.
- L'intolérance non-coeliaque au gluten a été récemment identifiée. Il s'agit de patients (de plus en plus nombreux) qui présentent des troubles digestifs, de la fatigue... et qui arrêtent spontanément le gluten. Ils se sentent mieux, certains sportifs allèguent une amélioration de leurs performances. On ne connaît pas encore le mécanisme de cette intolérance qui semble pourtant être plus qu'un effet de mode. C'est probablement ce mécanisme qui est le plus souvent en cause dans la fibromyalgie. Le blé est considéré comme fermentescible, ce qui pourrait expliquer en partie les symptômes.

Le régime sans gluten consiste à éviter tout produit issu des céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, et si possible épeautre, avoine). Il faut donc éviter le pain, les céréales, les gâteaux et pâtisseries en contenant. Mais il faut aussi regarder toutes les étiquettes des produits manufacturés ou non car il y en a à peu près partout. L'AFDIAG (Association Française des Intolérants au Gluten) est l'association des malades coeliaques. Elle délivre un logo « certifié sans gluten » pour les aliments qui ont été fabriqués sur des chaînes de production n'utilisant aucun produit en contenant : il s'agit d'un épi de blé barré.



Là encore une seule règle prévaut :
TOUJOURS REGARDER LES ETIQUETTES !!
Car le gluten va se trouver là où vous ne l'attendez pas (sauce soja, levure chimique, frites surgelées, bouillon en cubes...) ; dans le doute, ne prenez pas.

Les aliments autorisés :

Pour cuisiner sans gluten, il faut :

- changer sa façon de cuisiner et repenser tous les plats qu'on a l'habitude de faire : il y a toujours une solution pour continuer à se régaler.
- Se remettre à faire la cuisine si on avait l'habitude d'acheter toujours tout prêt.
- consulter les nombreux blogs et sites internet qui traitent de l'alimentation sans gluten (et sans lactose) ; de nombreux livres sont également disponibles.
- être constamment vigilant. Une entorse au régime est parfois responsable d'une reprise des symptômes dans les jours qui suivent (pas forcément juste après le repas).
- Aller moins souvent au restaurant (à moins d'avoir la chance d'habiter dans une ville où il existe des restaurants pour les intolérants). Certains grands chefs commencent à prévoir des menus pour les intolérants et cela va sûrement se développer.
- Faire des provisions au rayon spécialisé des supermarchés (souvent rayon bio, qui sont très variablement approvisionnés selon les magasins), dans les magasins bios ou sur internet.

Moyennant quoi on peut découvrir de nombreuses recettes succulentes et innovantes, ou revisiter des recettes classiques.

Par exemple, si vous voulez faire un roux pour une blanquette ou un civet, vous pouvez tout à fait le faire avec de la margarine sans lactose et de la farine de riz... en prenant garde au bouillon en cube (plus souvent sans gluten ni lactose au rayon bio) !!

Le riz et les pommes de terre sont consommables à volonté (il faut prendre garde au gluten caché lorsqu'il ne s'agit pas d'un produit brut : frites surgelées...).



De nombreuses variétés de pâtes sans gluten sont disponibles (au riz, au maïs). Vous pouvez même apprendre à faire des pâtes fraîches vous mêmes. Il faut se méfier des sauces. Très peu de sauces ne contiennent ni gluten ni lait. On en trouve plus souvent dans les magasins bios.

Pour les adeptes du couscous, du tajine ou du taboulé, il existe de très bonnes semoules de riz et/ou de maïs.

De nombreux pains et biscottes sans gluten sont disponibles. Ils sont malheureusement assez chers. Les malades coeliaques avérés peuvent se faire rembourser une partie des produits par la sécurité sociale (c'est pourquoi ceux-ci ont souvent deux codes barres).

Faire du pain soi-même demande d'utiliser des farines de riz, de sarrasin, fécule de pomme de terre, de maïs (maizena)... Il existe des mélanges de farines sans gluten pour pâtisseries et pour pain qui contiennent un épaississant type gomme de guar pour compenser l'élasticité du gluten dans les pâtes. En effet les pâtes peuvent être plus difficiles à travailler car plus friables. Il faut souvent faire le pain dans un moule pour qu'il se tienne mieux.

De nombreux conseils sont prodigués sur les sites internet spécialisés que vous trouverez en tapant « sans lactose sans gluten » sur votre moteur de recherche. Ne soyez pas découragés au départ car il faut s'habituer à cette nouvelle façon de cuisiner.

Les pâtes à tarte ou à pizza sont aussi réalisables soi-mêmes. On peut trouver des pâtes feuilletées ou des pâtes à pizza surgelées mais elles ne sont pas disponibles partout.



Les pièges des étiquettes :

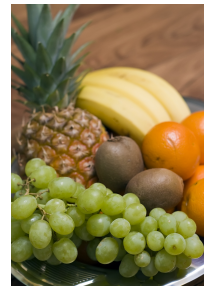
Pour éviter toute forme de gluten, il faut se méfier des appellations suivantes :
Malt, maltodextrine, amidon, levure, son, liant protéinique, dextrose, sirop de glucose, arômes, agent anti-agglomérant, huile de germe (sans précision), épaississant, cenovis, orge, orgeat, certaines épices moulues...

Sauf si ces appellations sont suivies de la mention « de riz » ou « de maïs ».

Règle numéro 3 : LIMITER LES FRUITS ET LEGUMES QUI FERMENTENT

Les fruits et les légumes sont très importants dans l'alimentation. Ils sont indispensables car ils contiennent des fibres et des vitamines. Il n'y a pas d'interdit absolu en matière de fruits et légumes. Mais il faut essayer d'éviter de prendre ceux qui fermentent en trop grandes quantités.

Les fruits :



Fruits riches en fructose dont il faut limiter les quantités :

Pommes, abricots, cerises, mangues, poires, nectarines, pêches, prunes, pastèque, kaki, avocat, noix de coco, melon ; tous les jus de fruit riches en fructose.

Un fruit pauvre en fructose (tous les autres) peut être consommé à chaque repas :

Myrtilles et autres baies mauves, bananes, pamplemousse, kiwi, raisin, citron, citron vert, mandarines, oranges, framboises, fraises, raisin, fruits de la passion, ananas

Les
légumes:



Légumes dont il faut limiter les quantités :

Artichaut, asperges, aubergines, avocat, betterave, brocolis, tous les choux, ail (en excès), fenouil, poireaux, champignons, oignons, échalotes, petits pois, cucurbitacées (courge, potiron,

Légumes « à volonté » à prendre à tous les repas :

Poivrons, blettes, pommes de terre, carottes, courgettes, cèleri, maïs, haricots verts, laitue, panais, patates douces, tomates, concombre, pousse de bambou, endives, épinards,

Ces légumes peuvent être pris à volonté en préférant les légumes frais cuisinés à la maison car les produits préparés contiennent souvent du lactose et/ou du gluten.

Les pommes de terre notamment compensent bien le manque de choix dans les céréales et peuvent être prises à volonté y compris sous forme de frites (en se méfiant de certaines huiles).

Les légumi- neuses :



Les légumineuses (ou légumes secs) sont des graines comestibles présentes dans des gousses. Il s'agit des haricots secs, des lentilles (vertes, brunes, corail...), des fèves, des pois secs (pois chiche, pois cassés...) mais aussi du soja.

Les légumineuses ont tendance à fermenter et doivent être prises en quantité modérée. Elles sont cependant intéressantes pour leurs qualités nutritionnelles et notamment elles sont source de protéines.

Le soja remplace avantageusement les produits laitiers lorsqu'il est pris sous forme de yaourt, boisson sucrée... Il ne faut pas non plus en prendre de trop grandes quantités.

Les oléagineux:



Les oléagineux sont des graines riches en matières grasses dont on extrait de l'huile alimentaire. Il s'agit par exemple des amandes, des cacahuètes et des graines de courge (qui fermentent peu), des noix de cajou et pistaches (qui fermentent plus et doivent être consommées avec modération).

Toutes les huiles sont utilisables puisqu'elles sont en général utilisées en petites quantités (huile d'olive, huile de lin, huile d'arachide...). Elles sont très intéressantes car elles apportent des vitamines liposolubles, indispensables à l'organisme (vitamines A, D, E et K). Il est intéressant de les varier chaque jour (dans les salades par exemple) et d'utiliser des huiles de première pression à froid en bouteille opaque (les vitamines sont sensibles à la lumière). L'huile d'olive est très intéressante pour la cuisson.

Les condi- ments:



Toutes les herbes aromatiques sont utilisables. Il faut éviter ail, oignon et échalotes en trop grandes quantités car cela fermente (ce sont des aliments flatulents bien connus). Comme vu plus haut, il faut se méfier des bouillons en cubes.



Règle numéro 4 : **LIMITER LES ALIMENTS** **SUCRES**

Les sucres rapides (donc les aliments ayant un goût sucré) ne sont pas indispensables dans l'alimentation. Ils sont même plutôt néfastes lorsqu'ils sont pris en quantités déraisonnables.

Dans la fibromyalgie, il n'y a pas d'interdit en matière d'aliments sucrés (desserts, gâteaux, bonbons...). Cependant ces sucres vont être utilisés par les bactéries de l'intestin et produire du gaz s'ils sont pris en grande quantité. Il est donc raisonnable (et c'est d'ailleurs recommandé) de limiter les quantités d'aliments sucrés. Chacun se fera sa propre tolérance.

Il faut par ailleurs éviter tous les édulcorants qui se terminent par -ol (cf définition des FODMAP) : maltitol, sorbitol, mannitol, xylitol. La saccharine peut être utilisée. Pas de recommandation pour l'aspartam (quelques cas décrits de fibromyalgie déclenchés par cet édulcorant) ni pour la stevia. Le sirop d'agave (fructose) doit être utilisé en petites quantités.



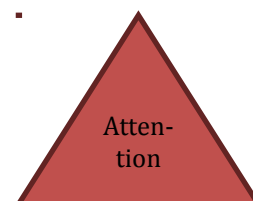
Règle numéro 5 : **PAS D'INTERDIT POUR LES** **VIANDES, POISSONS ET OEUFS**

Les viandes, les poissons et les œufs sont indispensables car ils apportent des protéines. Il faut théoriquement en prendre tous les jours.

Cependant il ne faut pas abuser de la viande et préférer la viande blanche (le poulet par exemple) à la viande rouge. Une à deux prises par jour, en quantités raisonnables, de cette famille d'aliments est suffisante.

Certaines personnes ne supportent pas bien la viande, en tout cas pas en grande quantité. Les protéines contiennent en effet du soufre qui est utilisé pour fabriquer le sulfure d'hydrogène par les bactéries intestinales. Cela peut expliquer cette mauvaise tolérance dans certains cas.

Il faut par contre se méfier de tous les produits qui ne sont pas des produits bruts et notamment de la charcuterie qui contient très souvent du lactose. Il faut là encore regarder les étiquettes ou demander au boucher.





Règle numéro 6 : BOIRE DE L'EAU RICHE EN CALCIUM

Sauf contre-indication particulière, il est indispensable de compenser l'arrêt des apports de calcium par les produits laitiers par une autre source de calcium.

Le plus simple est de boire une eau minérale riche en calcium :

- l'eau d'hépar est très riche en calcium et en magnésium. Elle peut aider les personnes constipées à améliorer leur transit.
- L'eau de contrex est également très riche en calcium.

Un litre par jour d'une de ces eaux couvre les besoins quotidiens recommandés (500mg de calcium par jour). Les personnes insuffisantes cardiaques doivent en parler à leur médecin.

Il faut éviter les boissons sucrées et les sodas.
L'alcool doit être pris en quantités limitées.



Règle numéro 7 : REGARDER LES NOTICES DES MEDICAMENTS

Beaucoup de médicaments peuvent contenir des sucres fermentescibles et occasionner des symptômes notamment digestifs. Le lactose est un excipient très fréquent (il sert à former les comprimés) mais on peut trouver d'autres édulcorants (ceux finissant en -ol) ce qui peut parfois expliquer la mauvaise tolérance de certains médicaments.

Il ne faut pas hésiter à en parler au médecin ou au pharmacien pour trouver une forme du **médicament sans lactose, sans gluten et sans polyols** ou trouver un médicament équivalent qui sera mieux toléré.

Lorsqu'un médicament est indispensable, il ne faut pas l'arrêter sans avis médical. Si aucune forme n'est disponible sans lactose par exemple, on peut proposer de prendre un ou deux comprimés de **lactase** en même temps ce qui peut améliorer la tolérance. La lactase est disponible en pharmacie sans ordonnance mais n'est pas remboursée.

Les aliments soufrés :

Le soufre est un sel minéral indispensable à la vie. Certaines personnes ne supportent pas les aliments soufrés. Nous pensons que ces aliments riches en soufre donnent du « combustible » à la fabrication de gaz dans le tube digestif. Il faut donc les prendre en quantités raisonnables tout en gardant un apport en protéines suffisant.

Ces aliments sont les suivants : viandes rouges, gibiers, poissons, fruits de mer, jaunes d'œufs, poireaux, ail, échalotes, oignons, ciboulette, noix, amandes, noisettes, tous les choux. Les eaux très minéralisées peuvent aussi contenir beaucoup de soufre (contrex et hépar).

Si vous ne supportez pas les aliments soufrés, réduisez les quantités et prenez les eaux minérales par petites quantités régulières.

N'oubliez pas :
Un régime alimentaire
doit être équilibré.
N'hésitez pas à poser des
questions. Vous pouvez
nous joindre au :

.....

Livret créé par :
Association HYSSOPUS. RNA W723005031
Les Roches. 72650 Saint Saturnin
Et Service diététique pôle santé sud