

Sommaire

Préface	5
La fibromyalgie, une maladie mystérieuse	7



<i>Une maladie difficile à définir.....</i>	<i>8</i>
Ce dont souffrent les fibromyalgiques.....	8
La fibromyalgie est connue depuis plusieurs siècles.....	9
Tentative de définition	11
Une pathologie longtemps sous-estimée	11
Pas de définition clinique homogène	12

<i>Les symptômes de la fibromyalgie</i>	<i>14</i>
Deux symptômes importants.....	14
Les points douloureux.....	15
Les douleurs chroniques.....	16
Autres signes pathologiques.....	17
Les conséquences de la douleur... ..	17
Les stimuli	19

<i>Les personnes concernées :</i>	
<i>les groupes à risque</i>	<i>32</i>
Les femmes sont les plus touchées	32
Les facteurs propres aux femmes .	32

Les facteurs à risque	34
Autres facteurs.....	34
Le rôle important de l'intestin	38
Ce que la fibromyalgie n'occasionne pas.....	40
Que faire quand on soupçonne une fibromyalgie ?.....	40
La nécessité d'un spécialiste	40
Faire confirmer le diagnostic	41

Test :

Présentez-vous les symptômes de la fibromyalgie ?	44
---	----

PRATIQUE

Les thérapies envisageables.....	47
----------------------------------	----

<i>Peut-on guérir de la fibromyalgie ? ..</i>	<i>48</i>
L'espoir d'une amélioration	48
Chaque cas est un cas à part.....	49
Le programme actif en 8 étapes ...	52
Les programmes de mouvements	61
Surtout ne pas se laisser abattre ...	61
Les médicaments.....	62
Les analgésiques.....	63
Les myorelaxants.....	63
Les antidépresseurs	63
Les antagonistes des récepteurs 5HT 3 de la sérotonine.....	64



Les inhibiteurs de monoamine- oxydase.....	64
La L-carnitine	64
Les traitements alternatifs	66
L'homéopathie	67
La thérapie respiratoire.....	68
La médecine chinoise traditionnelle	69
La médecine anthroposophique ..	70
L'assainissement intestinal.....	71
L'alimentation	72
Le jeûne thérapeutique.....	73
L'équilibre acido-basique	74
L'ostéopathie	75
La médecine orthomoléculaire	75
Métabolisme et système immuni- taire.....	79
L'oxygène.....	79
Les facteurs inflammatoires	80
Les thérapies influant sur le système immunitaire	80
L'immuno-microthérapie	81
Les immunomodulateurs	81
L'enzymothérapie	82
Le sommeil.....	83
Les applications chaudes et froides.....	85
L'hyperthermie	86
La chambre froide.....	86
Autres thérapies.....	87
Le bain hydroélectrique.....	87
La thérapie au laser.....	87
L'électrothérapie.....	87
Les thérapies Biofeedback	87

Le mouvement bienfaisant 89

Combattre la douleur

par le mouvement..... 90



L'endurance

Le programme d'exercices

Les exercices d'étirement et de renforcement musculaire

Les étirements

Le renforcement musculaire isométrique

Le renforcement musculaire dynamique.....

L'eurythmie curative.....

Les voyelles sont l'expression des mouvements de l'âme

Les mouvements multiples des consonnes

La reconnaissance de la fibromyalgie.....

Index.....