

# La lettre mensuelle pour et par les fibromyalgiques

## « Y a-t-il assuétude chez le fibro ? »

Ne suis-je pas tombée sur la tête en utilisant des mots que nous n'utilisons jamais ? ... Non, rassurez-vous. Je voulais juste aborder la question de la dépendance ou pas à différentes substances que nous consommons. Je voulais juste aborder ici ce qu'est la dépendance médicamenteuse, mais aussi celle que nous mettons en place pour compenser notre état. Je voulais aussi vous livrer mon témoignage à ce sujet que j'approfondirai plus longuement dans mon prochain livre.

### Qu'est ce que l'assuétude ?

Le terme assuétude signifie tout simplement en langue de Molière la dépendance, l'accoutumance. Nous entendons souvent parler de dépendance ou d'addiction. L'addiction, du latin ad-dicere « dire à » s'employait surtout vis-à-vis de la personne esclave d'un tiers. Puis au Moyen-âge, « être addicté » signifiait l'obligation d'un débiteur à rembourser sa dette par un travail, obligation rendue par un tribunal. Le terme addiction est souvent employé quel que soit le produit concerné ; ainsi, on parle d'addiction à la drogue, à la cigarette (...) évidemment, mais également d'addiction au chocolat, aux substances sucrées... Et parfois son utilisation est galvaudée comme lorsqu'on parle de sex-addict.

Dès 1908, des psychanalistes ont étudié les mécanismes inconscients, pulsionnels qui régissent l'addiction. J'ai assisté à une conférence donnée par le Docteur Morel, psychiatre, président de la Fédération Française d'Addictologie (FFA), auteur du livre « les drogues et dépendances ». Je vais en quelques lignes vous donner les pistes qui m'ont semblé intéressantes.

- tout d'abord, il s'agit de substances qui modifient le fonctionnement de notre cerveau, qui agissent directement au niveau émotionnel. L'objectif étant bien de faire baisser la sensation de mal-être.

- le produit consommé n'a pas le même effet selon les individus ; il faut également prendre en compte les circonstances, le mode d'administration, l'historique de vie (fumeur ou non...). Le Docteur a employé la formule E=SIC (la loi de l'effet résulte de la substance, de l'individu et du contexte). Il est capital d'analyser les trois axes.

- au départ, il s'agit d'un stress, d'une culpabilité qui entraîne une souffrance. L'individu ne supportant pas cette intense souffrance doit trouver quelque chose pour se soulager. Parfois ce sera la tablette de chocolat et parfois un verre, puis deux... Le médecin, lui, vous prescrira des psychotropes afin de vous faire passer le cap difficile.

### Peut-il y avoir assuétude médicamenteuse ?

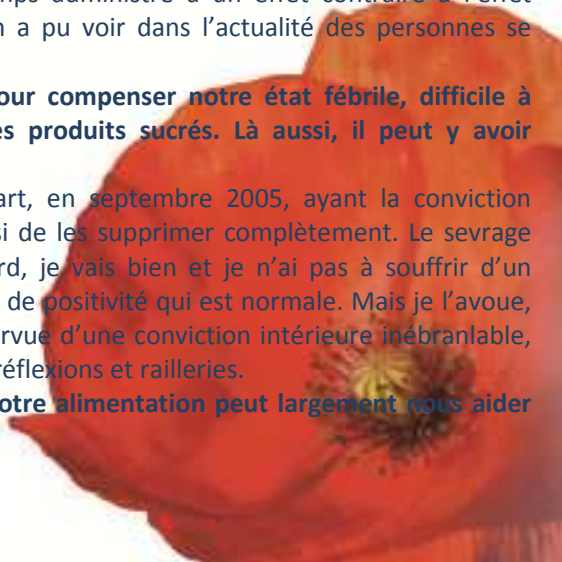
En ce qui concerne la fibromyalgie, il est nécessaire d'agir sur la sérotonine et sur la dopamine au-delà de l'aspect dépression réactionnelle et douleurs ; certains médicaments le permettent et vise à les recapturer.

Pour ma part, assujettie à consommer des psychotropes pendant plus de 15 ans, je peux dire, au-delà de ce qu'affirmait mon médecin, que l'arrêt, même pendant deux jours, de l'une des substances induisait des effets de manque. Je me retrouvais avec des douleurs dans les mâchoires, les dents, des vertiges et j'étais comme dans du coton, « un peu à côté de la plaque » ! Pour arrêter ces substances, il fallait progressivement diminuer les dosages pour ne pas entraîner un contre-effet à l'effet attendu au départ. Ainsi, certains médicaments produisent à mon sens, une forme d'addiction. Sans son ½ cachet, impossible d'aller mieux ou de dormir. Une étude sur « le bon usage des médicaments psychotropes » (rapport n° 1387 (AN – XII<sup>e</sup> législature) de Mme Maryvonne Briot, députée, a été déposé le 22 juin 2006. Son étude est des plus intéressante puisqu'on peut voir qu'un produit, trop longtemps administré a un effet contraire à l'effet attendu lors de la prescription. C'est pour cette raison qu'on a pu voir dans l'actualité des personnes se suicider alors qu'elles se trouvaient justement sous traitement.

**Réfléchissons à notre consommation d'autres substances pour compenser notre état fébrile, difficile à vivre. Je parle ici d'alcool, de tabac, de chocolat ou autres produits sucrés. Là aussi, il peut y avoir dépendance.**

Je vous laisse donc librement vous interroger... Pour ma part, en septembre 2005, ayant la conviction profonde que ces psychotropes ne m'aideraient pas, j'ai choisi de les supprimer complètement. Le sevrage s'est fait sur plusieurs semaines. A ce jour, cinq ans plus tard, je vais bien et je n'ai pas à souffrir d'un quelconque état dépressif... juste occasionnellement une perte de positivité qui est normale. Mais je l'avoue, il faut être soutenue pour avancer sur ce chemin ou alors pourvue d'une conviction intérieure inébranlable, au-delà du qu'en dira-t-on, du qu'en pensera-t-on, au-delà des réflexions et railleries.

**Je suis et je reste à l'écoute de mon corps... et sachez que notre alimentation peut largement nous aider dans ce sens.**



## CONSOMMATION en 2002 en France

(étude de l'assurance maladie)

- n° 1 : les antalgiques avec 270 millions de boîtes vendues,

- n° 2 : les psychotropes avec 150 millions de boîtes.

**3.8 millions de consommateurs réguliers ; plus on vieillit, plus on en consomme ; les femmes en consomment plus que les hommes.**

## Quelle alimentation peut aider ?

### Que se passe-t-il au niveau du corps ?

La sérotonine, permettant d'agir sur le cycle veille-sommeil, la douleur, l'anxiété (...) joue un rôle important dans l'état émotionnel du patient (dépression, troubles obsessionnels...). La dopamine, intervient entre autres, dans des fonctions comme le comportement, la cognition, les fonctions motrices, la mémorisation, la motivation et le sommeil...

**Il faut savoir que naturellement, le corps produit dopamine et sérotonine** lors d'une activité sportive (dès 20 mn d'exercice) ; j'oserais ajouter, pour l'avoir lu, qu'un acte sexuel intense, augmente aussi la production de dopamine. Je n'irai pas jusqu'à vous dire « envoyez-vous en l'air ! »

### L'alimentation.

**Concernant la sérotonine**, l'action est complexe puisqu'il est nécessaire qu'un transporteur permette à la sérotonine qui se trouve dans l'aliment de passer la barrière hémato-encéphalique afin d'agir sur l'humeur. L'acide aminé tryptophane qui permet ce transport est capital. **Ainsi**, la banane, le riz complet, la viande, les œufs, le poisson, les légumineuses, le chocolat (...), en sont riches tout comme le lacto-sérum qui permet d'élaborer la cancoillotte, fromage franc-comtois. Malheureusement, tout n'est pas si simple puisqu'une course entre les différents acides aminés a lieu à l'entrée du cerveau ; celle-ci agira sur le taux de sérotonine, l'augmentant ou le diminuant.

**Concernant la dopamine**, ce neurotransmetteur est issu de l'acide aminé tyrosine. **Ainsi**, il faudra consommer des amandes, de l'avocat, de la banane, des graines de citrouille, de sésame et des produits laitiers.

**De plus, la vitamine B6 est essentielle au niveau de ces deux neurotransmetteurs tout comme il faut savoir faire le juste équilibre entre une alimentation un peu sucrée et un peu protéinée.** Ainsi, l'équilibre alimentaire à trouver n'est pas aisé. Parfois, consulter un diététicien permettrait d'agir directement sur son état général.



Comme l'année passée, je consomme à chaque repas un potage de potiron... « Toujours commencer le repas par un bouillon ou potage », disait Ste Hildegarde afin de remplir l'estomac et éviter ainsi trop grande consommation d'autres aliments.

## LA FRANCE MEDAILLE D'OR DES PILULES DU BONHEUR

« Mais pourquoi diable les médecins prescrivent-ils ces produits à tour de bras à des gens qui n'en ont pas réellement besoin – lesquels ne les réclament que pour pouvoir se droguer sans quitter le cadre de la légalité, préférant donc s'adresser à un médecin plutôt qu'à un dealer ordinaire, avec l'avantage du remboursement en plus ?

Selon le Professeur Zarifian, ce véritable détournement de la médecine s'explique de plusieurs façons. D'une part, les généralistes, responsables de 80 % des prescriptions de psychotropes, sont insuffisamment formés au sujet de ces produits. D'autre part, mal rémunérés, ils sont bien forcés de « faire du chiffre » donc de multiplier les actes. Or la meilleure façon de mettre fin à une consultation, c'est de rédiger une ordonnance. « *En particulier, il est plus rapide de prescrire un tranquillisant que de prendre le temps d'écouter son patient* ». Enfin, il y a une mode – déplorable : c'est la « *médicalisation systématique du moindre vague à l'âme* ».

Ici, il faut le dire, c'est la faute aux Américains ! Car, selon Edouard Zarifian, en France comme en Europe et partout ailleurs dans le monde, avec la bénédiction de l'OMS « *la médecine clinique psychiatrique est totalement inféodée au modèle nord-américain. La psychopathologie a disparu, et nous débouchons sur une sorte de psychiatrie automatique, avec son catalogue de symptômes répertoriés, informatisables, correspondant chacun à une combinaison médicamenteuse* ». Plus question d'écouter le malade, considéré comme un être unique plongé dans un environnement particulier. Il doit se comporter en bon cobaye standard, avec une affection numérotée. Pour le soigner, on tape le numéro sur un ordinateur, et le remède (chimique bien sûr) s'affiche sur l'écran. (...) »

**Extrait de l'article *Nouvel Observateur* du 5-11 sept 1996 / F. Gruhier (lien sur le site en bas de page)**

## Entre l'aliment qui nourrit le corps et l'aliment qui nourrit l'âme... entre sentiments et aliments...

« La liberté est un aliment de bon suc, mais de forte digestion » Rousseau

« La haine confond tout, et, quoiqu'on lui propose, en son propre aliment, convertit toute chose » Rotrou

« C'est une étrange chose, que d'être obligé de ne manger que d'un pain, l'on s'en ennuie à la fin » Hauteroche (Crispin médecin)

« Les chagrins qui empoisonnent la vie humaine » Massillon

**Le dicton dit « On est ce qu'on mange »**