

Un article scientifique qui démontre que la fibromyalgie peut-être mise en rémission par l'abandon du gluten



Une autre étape extrêmement importante vient d'être franchie en avril 2014. Il s'agit d'un travail de recherche qui démontre que 20 patientes, gravement atteintes de fibromyalgie et chez qui la présence de la maladie coeliaque avait été exclue, ont pu recouvrer la santé suite au suivi d'une diète sans gluten (+ sans produits laitiers pour huit d'entre elles).

Ces patientes étaient âgées en moyenne de 46 ans et la durée moyenne de leur maladie était de 11.9 ans, quinze d'entre elles ont obtenu une rémission totale, elles ont pu retourner au travail et mener une vie normale sans aucune douleur. Les cinq autres patientes, même si elles n'ont pas obtenu la rémission totale de leur maladie, ont toutes amélioré leur qualité de vie : moins de douleur, moins de fatigue, moins de problème digestifs et de dépression; deux d'entre elles sont retournées au travail, deux ont pu retrouver une vie active et/ou normale alors qu'une seule a continué d'avoir une vie limitée. Ces résultats positifs dus à la diète sans gluten ont pu être observés à l'intérieur d'une période de 5 à 8 mois chez huit patientes alors que les douze autres patientes ont dû suivre la diète sans gluten pendant 16 à 31 mois pour en obtenir lentement et graduellement les bénéfices. Lorsque l'on a réintroduit le gluten dans la diète de 8 des 20 patientes, ces dernières ont vu leur état clinique se détériorer alors que leur état s'est amélioré à nouveau lorsqu'elles ont cessé de consommer du gluten.

En conclusion, les auteurs de l'article affirment qu'ils sont les premiers à publier un travail de recherche qui démontre qu'une diète sans gluten peut permettre la mise en rémission de la fibromyalgie prouvant ainsi que le gluten est un agent causal de cette maladie. Historiquement, le Dr Jean Seignalet avait déjà démontré entre 1985 et 2003, qu'une diète qu'il qualifiait d'hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, sans sucre raffiné, incluant des protéines animales cuites à moins 110°C) était très efficace pour traiter les patients atteints de fibromyalgie : il avait obtenu une mise en rémission complète chez 58 des 80 patients atteints de fibromyalgie, qui avaient respecté correctement la diète hypotoxique, une rémission à $\geq 90\%$ chez 10 patients, une rémission à $\geq 50\%$ chez 4 patients alors que la diète avait été un échec chez les 8 derniers patients. Le Dr Seignalet affirmait d'autre part, que les effets favorables suite à sa diète étaient perçus après seulement quelques semaines chez certains patients alors que chez les autres, les effets positifs apparaissaient progressivement à partir d'un délai de 3 mois à 2 ans. Il faut préciser que selon ses écrits, un délai de 2 ans n'aurait été observé que pour un seul patient sur l'ensemble de tous ceux qu'il a traités quelle que soit la maladie traitée. Il précisait de plus, que lorsqu'il y avait entorse au régime, des symptômes modérés de fibromyalgie pouvaient resurgir. Le régime devait être poursuivi pour que la maladie soit maintenue en état de rémission.

En se basant sur les résultats obtenus par le Dr Seignalet et sur les témoignages reçus sur mon blogue (jacquelinelagace.net) ainsi que verbalement, il apparaît qu'en suivant la diète hypotoxique, les patients atteints de fibromyalgie répondent généralement beaucoup plus rapidement à cette diète que les patientes citées dans l'article publié récemment. Cette différence peut peut-être s'expliquer par la possibilité que le gluten, tout en pouvant être la cause première des maladies d'inflammation chronique telle la fibromyalgie, n'en soit pas la seule cause dépendamment des individus. D'autres aliments, principalement le lait (on avait retiré cet aliment chez 8 des patients de l'étude citée), le sucre raffiné, les protéines animales cuites à plus de 110°C et les glycotoxines, pourraient jouer vraisemblablement un rôle secondaire bien que non négligeable, dans le déclenchement et le maintien des maladies d'inflammation chronique ; il a par ailleurs été établi que les prédispositions génétiques des individus jouent également un rôle essentiel dans le développement des maladies d'inflammation chronique. La mise en rémission de la fibromyalgie due à la diète hypotoxique est probablement facilitée par l'élimination d'un plus grand nombre d'aliments pro-inflammatoires, ce qui favoriserait une mise en rémission plus rapide des maladies d'inflammation chronique. Il faut également considérer que dépendamment de nos caractéristiques génétiques, d'autres aliments non recensés dans la diète hypotoxique peuvent être également impliqués dans le déclenchement et la persistance des maladies d'inflammation chronique, y compris la fibromyalgie.

Sources:

[Jaqueline Legace](http://jacquelinelagace.net)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24728027>