

Mieux vivre (?) avec la fibromyalgie .

Bonjour Je m'appelle Pierre-Ange Marino. Je suis professeur d'arts martiaux et j'enseigne le qi-gong depuis 1986. Je suis diplômé d'état dans ces disciplines. En parallèle, je suis aussi praticien de ce que l'on nomme "médecine traditionnelle chinoise" et conseiller en complémentation et supplémentation nutritionnelle.

Je m'exprime aujourd'hui au sujet de la fibromyalgie puisque l'occasion m'en est donnée. Les propos que vous allez lire découle de mon observation et des questions que je me pose au sujet de la maladie. Je ne prétends pas avoir la science infuse, je propose juste des pistes d'investigations.

Ce que je dis au sujet de la fibromyalgie, est aussi valable pour toutes sortes de maladies en ce qui concerne l'approche. Notamment au niveau de l'oxygénation et du qi-gong.

J'ai dans mes cours des personnes atteintes de fibromyalgie (mais aussi de Parkinson, d'épilepsie, de zona, d'eczéma atopique ...) et j'ai pu constater après des années d'enseignements et de partages avec mes élèves, le bienfondé de mes observations et de la pratique des activités physiques que j'enseigne.

Je propose toujours à mes élèves d'aborder leur problèmes de santé sous plusieurs angles différents. Non pas pour forcément les guérir mais au moins pour les soulager des symptômes de la maladie et de rendre leur quotidien plus agréable.

Personnellement, je pense que tout passe par notre alimentation (son assimilation et son transport), notre sommeil, une pratique d'activité physique, une bonne oxygénation, et des périodes quotidiennes de relaxation (méditation). Je vais développer cela succinctement.

Alimentation et digestion:

Nous ne sommes pas tous égaux devant la nourriture que nous absorbons quotidiennement. Certains ont des allergies après absorption de certains aliments alors que d'autres pourraient manger « n'importe quoi » et continuer de se porter à merveille.

La digestion commence dans la bouche, d'où l'importance de prendre le temps de mastiquer. Comme je dis régulièrement à mes élèves prenez l'habitude de mastiquer 50 fois chaque bouchée. Il est important, pour une meilleure assimilation des nutriments contenus dans les aliments d'ingérer le bol alimentaire après que celui-ci ait été réduit en bouillie et de boire suffisamment au cours de la journée. 250 ml d'eau par dizaine de kilos de poids de corps. Exemple : une personne qui pèse 60 kgs, devra boire en théorie $250\text{ml} \times 6$ (dizaine de kgs de poids) = 1,8 litre d'eau. Si l'on prend en compte celle contenu dans les aliments, il lui faudra 1,5 litre d'eau pure à boire chaque jour !!!

La digestion passe par l'estomac qui est couplée en MTC avec la rate. L'action de la rate et de l'estomac ainsi que celle du foie et de la vésicule biliaire (soit tout ce que nous nommons le "réchauffeur moyen") est à prendre en considération. La rate est connue pour sa fonction de transformation et de transport des aliments. Si ces deux fonctions se font d'une façon excellente alors il y a moins de perte de nutriments et l'énergie corporelle devient plus forte. Une énergie corporelle plus forte est synonyme d'une énergie de défense du corps plus élevée.

Cette énergie est ensuite amenée à circuler librement dans le corps par la fonction du foie « gauche » qui la diffuse dans tout le corps (On distingue en MTC la fonction « yin » du foie qui est de stocker le sang et la fonction « yang » du foie qui diffuse l'énergie dans le corps comme le ferait un soufflet de forge avec l'air pour alimenter le feu). Le foie stocke le sang et diffuse le "qi".

Le sang devient plus “fort” (de meilleur qualité) grâce à une bonne digestion permettant l'ingestion de tous les nutriments. Il va ainsi circuler dans le corps au même titre qu'une rivière sur notre terre. Il va irriguer tous les tissus corporels. Peau, muscles, tendons, ligaments, os, moëlle des os et l'on sait qu'une terre bien irriguée donne de belles cultures et permet de belles moissons . Pour notre corps c'est la même chose. Un corps où un sang de bonne qualité circule bien sera un corps en bonne santé.

Améliorer cet aspect de la digestion servira à améliorer notre bien-être quotidien. En mastiquant plus, nous mangerons également moins. Le signal de satiété à ainsi le temps d'être transmis de l'estomac au cerveau. Il pourra s'en suivre une perte de poids non négligeable, ressentir moins de fatigue et faire économies financières sur le budget nourriture :-).

On ne peut pas parler d'assimilation nutritionnelle sans parler de transit intestinal. Les intestins jouent un très grand rôle sur notre état de santé. Physique, émotionnelle et mentale. Et notre état de santé se répercute immédiatement sur le fonctionnement de nos intestins. Il ne faut pas oublier le rôle également que joue l'intestin grêle dans le problème des maladies immunitaires.

Les intestins ont un rôle majeur dans l'assimilation nutritionnel s'ils sont en bonne santé. Notamment l'intestin grêle qui se comporte comme un véritable tamis (s'il n'est pas devenu passeoire après des années de « mal bouffe » et surtout de non mastiquer). Cela à pour effet de créer une porosité intestinale responsable de bien des maux).

Si tout est ok, tout devrait donc bien se passer dans l'assimilation des nutriments contenu dans notre alimentation.

L'intestin grêle permet de dégrader les aliments en petites molécules nutritives et de les absorber. Puis par les biais des « poils intestinaux » les villosités, de faire passer ses nutriments dans le sang. Il joue un rôle de défense important pour notre santé.

Il est donc important pour être en bonne santé de prendre le temps de manger et aussi de respecter l'équilibre de la flore intestinale. En cas de doute à ce sujet, il est toujours possible demander l'avis de son médecin traitant et de procéder à une analyse de celle-ci. En cas de besoin, un rééquilibrage de cette flore intestinale pourra se faire en modifiant son alimentation et également par le biais de la supplémentation et complémentation nutritionnelle.

Oxygénation et activités physique : En “médecine traditionnelle” chinoise, on dit que 95% des maladies résultent d'un manque d'oxygène dans les cellules du corps humain (notons au passage qu'Edgar Cayce disait lui que 100% des maladies étaient d'ordre spirituel) ...

Cette oxygénation peut se faire lors d'activités physiques. On conseille en médecine du sport pour se maintenir en forme, une marche rapide chaque jour d'une demi-heure. On peut aussi s'oxygéner simplement en faisant chaque jour, un exercice facile à réaliser que je vais vous décrire. Il suffit pendant 10 minutes de se placer devant sa fenêtre ouverte, en restant debout, les pieds, largeur des hanches en se relaxant totalement. On inspire le plus lentement possible en commençant par remplir le bas-ventre puis en gonflant la cage thoracique. À l'expire on fera le chemin inverse. On peut également faire cette respiration en étant allongé. Pour cela, afin de bien faire travailler le ventre (ce qui favorise au passage le massage des organes internes) on placera un petit objet (sac de riz, de farine, livre) sur le ventre que l'on fera monter en remplaçant le ventre sur l'inspiration et que l'on fera descendre en abaissant le ventre sur l'expiration. Un petit plus : Pour potentialiser l'exercice, on placera le bout de la langue juste derrière les incisives du palais (ceci afin de faire circuler l'énergie dans les deux méridiens principaux (Do Mai et Ren Mai) situés sur l'axe médien du corps avant et arrière).

Ce type de respiration vous redonnera tout l'oxygène dont votre corps à besoin et vous en ressentirez rapidement les bénéfices en ayant un meilleur sommeil, un esprit plus clair, moins stressé et donc plus relaxé. Ce qui n'est pas rien dans tous les symptômes de cette maladie et dans la vie quotidienne.

Concernant les activités physiques celles-ci pourront se faire selon l'envie de chacun. Mais personnellement je conseillerai d'avoir des activités physiques faisant la part belle aux étirements, au relâchement musculaire et articulaire ainsi qu'à la respiration.

Qi-gong : le qi-gong est tout à fait privilégié dans ce type d'activité. Il permet le relâchement physique, mental, émotionnel et même spirituel lors des séances d'entraînement. De plus on peut le pratiquer chez soi dans un espace restreint à l'inverse du Taï-Chi-Chuan qui demande plus de place. Le qi-gong est un art énergétique chinois, une gymnastique de santé. On en retrouve des traces 2600 ans avant J-C. Il existe des multitudes de formes et d'écoles (200 000). Il s'en dégage 6 grandes familles (bouddhiste, taoïste, confucianiste, médicale, martiale, familiale).

Il agit au niveau du corps (tous les tissus), de l'énergie (en s'appuyant sur les points et les méridiens d'acupuncture), de l'esprit (par la concentration, la visualisation), des émotions (en travaillant sur les sons, les couleurs, les mudras) et aussi au niveau spirituel (par la conscience qu'il développe chez le pratiquant de lui-même, de son environnement et de l'Univers).

Il vise à capter l'énergie environnante afin de la mélanger à celle contenue dans le corps humain pour la faire circuler librement dans tout notre corps . Exactement comme on le ferait en acupuncture ou en massages afin de lever les blocages énergétiques pour favoriser ainsi une bonne santé.

La pratique du qi-gong se fait par le biais de gestes souples (parfois tendus pour les formes martiales) avec parfois une alternance de tension suivie de relâchement (pour la tonification des tendons par exemple). Il n'y a pas de limite d'âge pour s'y entraîner et ne fait appel à aucunes prédispositions physiques particulières. C'est aussi pour cette raison qu'elle est conseillée aux personnes convalescentes ou souffrantes.

Dans cette discipline, on détend le corps, la respiration (le diaphragme), l'esprit, "les souffles". De ce fait, la respiration devient "fine, ample, profonde et régulière, tout en s'harmonisant avec les gestes qui eux vont activer la circulation énergétique dans le corps humain. On obtiendra ainsi un meilleur sommeil, un meilleur moral grâce à la sensation de bien-être qui se dégagera dès les premiers cours. Tout cela contribuera ensuite après quelques temps de pratique, à être en bonne santé.

Enfin je ne saurai que trop conseiller, (peut importe le moment de la journée) de s'adonner à la méditation. Il en existe toutes sortes. Personnellement je pratique et enseigne la méditation taoïste que l'on peut faire assis sur une chaise et qui est donc sans danger pour l'articulation du genou.

Pour soulager les douleurs dues à cette maladie, je pense qu'il existe différents moyens, différentes thérapies. Officielles et alternatives. Je tiens à signaler que l'acupuncture, le massage énergétique et la pharmacopée chinoise peuvent également être d'un grand secours dans les douleurs liées à la fibromyalgie comme pour tout autre type de maladies.

Cette maladie n'est pas facile à traiter. Néanmoins en travaillant sur plusieurs axes, que je vient d'énumérer, il me semble que les malades peuvent obtenir une très nette amélioration des symptômes rencontrés et ainsi avoir un confort de vie plus acceptable.

La maladie n'est jamais simple à accepter et à traiter. Elle aide souvent à prendre conscience de notre façon de vivre. Il est important à chacun de bien s'observer, se connaître et de comprendre son propre fonctionnement. À tous les niveaux. Il faut comprendre ses propres habitudes de vie et son fonctionnement psychologique. Chaque personne est différente, chacune d'elle réagira différemment aux stimuli extérieurs. D'où parfois les crises plus sévères qu'à l'habitude en cas de stress. Il faut aussi faire intervenir l'esprit dans le processus de guérison. Il faut se répéter sans cesse que tout ce qui a été fait peut-être défait et que tout ce qui a été défait peut être reconstruit ... Rien n'est jamais perdu d'avance.

Merci d'avoir pris ce temps de lecture en espérant qu'il pourra vous venir en aide.

Pierre-Ange Marino.