

Fibromyalgie et fatigue chronique, retrouver sa vitalité musculaire

La fatigue musculaire peut devenir un véritable handicap dès lors qu'elle se transforme en fibromyalgie ou en syndrome de fatigue chronique. Or on peut aujourd'hui alléger certains symptômes grâce au ribose, une substance extraite des plantes qui va renforcer naturellement l'énergie musculaire.

Le ribose est un glucide présent dans tout organisme vivant dont le rôle est d'augmenter la production d'ATP (adénosine triphosphate). Cette molécule fournit l'énergie aux muscles. C'est pour cette raison qu'on retrouve fréquemment le ribose dans les produits dits « diététiques » des salles de musculation. Dès son absorption, le ribose produit de l'ATP qui va directement aux muscles pour apporter une énergie immédiatement utilisable dans l'exercice.

Quand l'ATP vient à manquer...

Incapable de stocker l'ATP, le corps doit en produire en permanence. Tout processus qui bloque cette production provoque une mort rapide de l'organisme atteint. C'est le cas par exemple de certains gaz de combat conçus à cet effet. Les chercheurs se sont donc naturellement intéressés au ribose dans le but de soulager les personnes souffrant de manque chronique d'énergie musculaire. On pense bien sûr aux fibromyalgiques ou aux patients atteints du syndrome de fatigue chronique. Mais le ribose peut également se révéler très intéressant après un infarctus du myocarde pour renforcer le muscle du cœur qui a été passablement endommagé. En effet, la plupart des tissus de l'organisme, y compris ceux du cœur, sont incapables de produire du ribose suffisamment rapidement pour restaurer le niveau d'énergie une fois qu'il a été fortement diminué. Des études comparatives entre des athlètes en bonne santé et des sujets ayant souffert de lésions du muscle cardiaque montrent que l'apport de ribose aux cellules musculaires fatiguées permet de restaurer rapidement des niveaux normaux d'ATP.

Ribose et fibromyalgie

On sait que les patients souffrant de fibromyalgie possèdent des niveaux anormalement bas d'ATP dans leurs cellules musculaires. Plusieurs études de

biopsies musculaires du trapèze chez des fibromyalgiques ont montré une réduction de 70 % du taux d'ATP par rapport aux biopsies de contrôle sur des individus sains. Les chercheurs ont également relevé des taux très bas d'ATP dans les globules rouges des malades. Lors d'une étude réalisée en 2005 à l'université de Salt Lake City (Utah), les chercheurs ont pu constater l'efficacité du ribose sur la fibromyalgie. Une patiente de 37 ans, très handicapée par cette maladie, a consommé dix grammes de ribose par jour. Au bout de deux semaines, ils ont noté une nette amélioration du sommeil, un niveau d'énergie supérieur, une diminution des douleurs et une normalisation des selles. Enfin, une étude pilote a été effectuée en 2006 au Fibromyalgia and Fatigue Center de Dallas (Texas) sur 41 patients souffrant aussi bien de fibromyalgie que de syndrome de fatigue chronique. Les malades ont pris cinq grammes de ribose trois fois par jour pour en ingérer 280 grammes au total. À la fin de la cure, ils ont tous éprouvé une amélioration significative sur cinq

symptômes : énergie, sommeil, clarté intellectuelle, diminution de la douleur et bien-être.

Le D-Ribose

Le ribose est présent dans toutes les plantes mais le laboratoire Apotocaria a choisi celui extrait de la canne à sucre. Sa teneur exceptionnelle en sucres et en enzymes naturelles permet d'obtenir une forte concentration en ribose.

En cas de grosse fatigue, le dosage recommandé est de 1 cuillère à café bombée (environ quatre grammes) quatre fois par jour pendant une semaine. Puis on peut réduire à deux prises par jour en entretien. Néanmoins, les personnes souffrant de fibromyalgie ou du syndrome de fatigue chronique devront probablement maintenir un dosage thérapeutique de quatre prises quotidiennes. Le dosage maximum à ne pas dépasser est de vingt grammes par jour. Ce produit n'est pas recommandé aux diabétiques car le ribose fait augmenter le taux de sucre dans le sang. ■

Benoite Taffin

→ Voir carnet d'adresses ci-dessous

CARNET D'ADRESSES

POLÉMIQUE, P. 4-5

- Kali'Claire

Source claire

33 rue de la Pluche, BP 32

91650 Breux-Jouy

Tél. : 01 64 58 64 82

www.source-claire.com

Avantage abonnés : 5 % de réduction

COURRIER DES LECTEURS, P. 6-7

- Cémine Colic, Cémine Topique solaire

Phytobiolab SARL

ZA La Ménude 2, 1 rue Ampère,

31830 Plaisance-du-Touche

Tél. : 05 62 18 05 86

www.oemine.com

Avantage abonnés : 20 % de réduction

FICHE THÉRAPEUTIQUE, P. 7

- Cémine Andro

Voir coordonnées ci-contre.

BOÎTE À OUTILS, P. 8

- D-Ribose

Apotocaria

Lieu-dit Pavéillac,

BP 9,

32190 Vic-Fezensac

Tél. : 05 62 66 50 76

www.apotocaria.com (vente en ligne)

www.apotocaria.fr (information)

Avantage abonnés : 5 % de réduction, 10 % par internet avec le code PDS10

AVANTAGE ABONNÉS : les remises tarifaires indiquées sont réservées aux abonnés de *Pratiques de Santé*. Pour en bénéficier, communiquez à votre correspondant le numéro d'abonné (deuxième nombre de la première ligne) et la date d'échéance de votre abonnement (troisième nombre de la première ligne) qui figurent sur le film enveloppant votre journal.