

## NOTRE ASSOCIATION ...

L'Association des Fibromyalgiques d'Auvergne, créée en 1999, compte à ce jour environ **200** adhérents.

Elle regroupe des malades des 4 départements de l'Auvergne :

Allier, Cantal, Haute-Loire, Puy-de-Dôme, et quelques départements limitrophes.

Elle participe à des congrès régionaux et nationaux.

### Ses buts :

- ✓ regrouper les personnes atteintes, élargir nos rangs pour montrer notre légitimité et notre crédibilité
- ✓ rompre l'isolement
- ✓ être à l'écoute du malade et aider son entourage,
- ✓ informer (stands, conférences, journaux internes...)
- ✓ collaborer avec les organismes sociaux et sensibiliser l'opinion publique.

### COMMENT NOUS REJOINDRE

#### A retourner à l'adresse de correspondance

AFAu / Mme BATISSE Anne-Marie  
3, impasse du Four  
Pont-Picot  
63350 MARINGUES  
Tél.: 04 73 77 13 92

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : .....

E-mail : .....

*L'Association des Fibromyalgiques  
d'Auvergne à votre écoute :*

### Permanences téléphoniques :

**Tél. : 04 73 77 13 92**

Le lundi de 20h à 22h

Le vendredi de 13h à 15h

### Vous pouvez nous rencontrer :

- Le 2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois de 14h à 16h.

**au Kiosque des Associations du Nouvel Hôpital  
Estaing (NHE) à Clermont-Ferrand.**

- Le 4<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois de 14h à 16h.

**à l'Espace Aide et Information du CHRU  
Gabriel Montpied à Clermont-Ferrand.**

Toutes nos permanences sont assurées par des bénévoles également fibromyalgiques. Si le téléphone reste muet, laissez un message avec un numéro de téléphone fixe ou appelez ultérieurement. Merci de votre compréhension en cas d'absence.

« L'union et le nombre font la force »



## Association des Fibromyalgiques d'Auvergne

Affiliée au CeNAF  
Centre National des  
Associations de Fibromyalgiques

Agrément ARS

Adhérente du CISS Auvergne

Février 2016 - Ne pas jeter sur la voie publique - I.P.N.S

**Association des  
Fibromyalgiques  
d'Auvergne**

**04 73 77 13 92**

**www.afau.fr**  
**info@afau.fr**

**Fibromyalgie ... et vous ?**

affiliée au  
Centre  
National  
des Associations de  
Fibromyalgiques

## LA FIBROMYALGIE, CETTE INCONNUE...

Fibromyalgie (FM) vient de :

- fibro - tendons et ligaments
- my - muscles
- algie - douleur

C'est un syndrome chronique, caractérisé par des douleurs généralisées, diffuses et invalidantes, qui touche principalement les femmes. 2 à 5% de la population sont concernés en France.

Reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé, une journée internationale lui est consacrée, le 12 mai de chaque année.

### UN ENSEMBLE DE SYMPTOMES...

- Douleurs musculaires : plus ou moins intenses, réparties sur l'ensemble du corps.
- Fatigue : de la simple lassitude à l'épuisement, intermittente, souvent accompagnée de troubles du sommeil, avec une sensation de sommeil non réparateur.
- Maux de tête fréquents : de la simple céphalée à la forte migraine.
- Troubles digestifs, colopathie fonctionnelle : diarrhées, constipation, nausées, ballonnements.
- Troubles de la mémoire, difficultés de concentration, baisses de l'acuité visuelle.
- Symptomatologie anxio dépressive plus une conséquence qu'une cause...
- Sensibilité : aux changements météorologiques, à la fumée, au froid, au stress, au bruit, etc...

La fibromyalgie évolue par poussées, avec des périodes de rémission relative. Il est important de préciser que le pronostic vital n'est jamais engagé.

## DIAGNOSTIC CLINIQUE...

Les examens de laboratoire et les radiographies ne révèlent rien d'anormal.

Le diagnostic se fonde donc uniquement sur les symptômes et l'examen clinique. Il intervient souvent après un certain nomadisme médical.

On peut toutefois définir ce syndrome lorsqu'il existe une douleur diffuse évoluant depuis plus de 3 mois, associée à des points douloureux caractéristiques situés des 2 côtés du corps, des troubles du sommeil et une fatigue chronique.

### LES CAUSES ... Plusieurs hypothèses

Parmi elles, des perturbations des mécanismes de gestion de la douleur, des troubles du sommeil réparateur profond...

Des études sont en cours sur les variations du débit sanguin cérébral, les dérèglements hormonaux, les neurotransmetteurs, les vaccinations, etc....

### LES TRAITEMENTS...

Les antalgiques classiques sont prescrits en 1<sup>ère</sup> intention avec un certain résultat. Les anti-inflammatoires courants sont peu efficaces. Certains antidépresseurs utilisés à faible dose peuvent soulager.

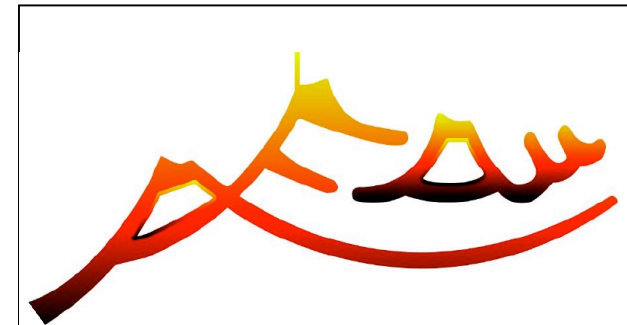
Des traitements d'appoint sont recommandés notamment par les Centres de consultations de la douleur : kinésithérapie, hypnose, homéopathie, acupuncture, sophrologie, relaxation, fasciathérapie, etc....

Les cures thermales participent aussi à l'amélioration de l'état du patient.

Le fibromyalgique doit apprendre à se connaître pour mieux gérer ses problèmes.

**F**atigue  
**I**ntégrale  
**B**oulet  
**R**as le Bol  
**O**ubli  
**M**al aimé  
**Y**oyo  
**A**mertume  
**L**assitude  
**G**alère  
**I**ncompréhension  
**E**mpoisonnement

Acrostiche pour définir le mot **FIBROMYALGIE**



**Vous voulez connaître davantage  
notre Association?**

**Contactez-nous soit par mail, soit  
en nous retournant le coupon-  
réponse au dos.**

**Merci.**