

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

Permanences téléphoniques : Tél. : **04 73 77 13 92**

Vendredi : 13h-15h Anne-Marie ou Viviane

Vous pouvez nous rencontrer :

- Le 2^{ème} mardi de chaque mois de 14h à 16h.

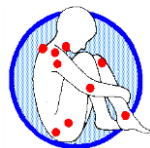
**au Kiosque des Associations du Nouvel Hôpital
Estaing (NHE) à Clermont-Ferrand.**

- Le 4^{ème} 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 rappelez ultérieurement. Merci de votre compréhension en cas d'absence.

« L'union et le nombre font la force »



Association des **Fibromyalgiques** d'**Auvergne**

AFAu - Siège social
19, place de la Résistance
63800 COURNON D'Auvergne

Affiliée au CeNAF
Centre National des
Associations de Fibromyalgiques
Agrément ARS

Adhérente de France Assos Santé
Partenaire de l'Institut ANALGESIA

Février 2021 - Ne pas jeter sur la voie publique - I.P.N.S

BULLETIN ADHESION

M. Mme* : Prénom : Année de naissance :

Adresse :
Téléphone : Portable :

Adresse e-mail :

Adhésion de 29 € à l'ordre de l'AFAu n° Banque
 Autre adhérent (même adresse) : Nom, prénom
chèque de 14 € à l'ordre de l'AFAu n° Banque

Possibilité de règlement en deux fois, nous contacter pour plus d'information

J'accepte que l'AFAu communique mes coordonnées à d'autres adhérents. OUI* NON*

J'accepte que mon image soit publiée sur les différents supports de l'AFAu. OUI* NON*

Je souhaite être informé(e) par mail des manifestations de dernière minute. OUI* NON*

Merci de nous retourner votre bulletin d'adhésion accompagné de votre chèque à l'adresse de correspondance au dos.

Date

Signature

*Rayez la mention inutile

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^{ère} 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.

NOTRE ASSOCIATION ...

L'Association des Fibromyalgiques d'Auvergne, créée en 1999, compte à ce jour environ **230** 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

Remplir le bulletin d'adhésion au dos le 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

Mail : info@afau.fr

Site : www.afau.fr



AFAu
Siège social
19, place de la Résistance
63800 CURNON D'AUVERGNE