

## NOTRE ASSOCIATION ...

Créée en 1999, elle compte à ce jour environ  
**300** 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
- ✓ informer
- ✓ établir des liens entre les équipes soignantes,  
les malades et leurs familles
- ✓ collaborer avec les organismes sociaux
- ✓ sensibiliser l'opinion publique.

### DEMANDE de DOCUMENTATION

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

AFAu / Mme BATISSE Anne-Marie  
1, rue de la Croix des Rameaux  
63310 St CLEMENT DE REGNAT  
Tél. : 04 73 77 13 92

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone : .....

Portable : .....

e-mail : .....

## « L'union et le nombre font la force »

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

### Permanences téléphoniques :

**Tél. : 04 73 77 13 92**

Le lundi de 20h00 à 22h00

Le mercredi de 13h30 à 16h00

Le vendredi de 13h00 à 15h00

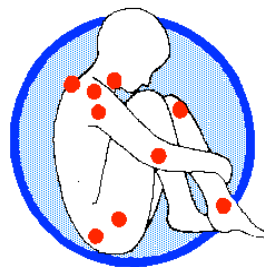
### Une permanence est assurée :

Espace Aide et Information du CHRU Gabriel  
Montpied à Clermont-Ferrand (63)

Le dernier jeudi du mois de 14h00 à 17h00.  
(Téléphoner le mercredi afin de savoir si elle sera assurée)

Nos permanences sont assurées par des bénévoles  
également fibromyalgiques.

Si le téléphone reste muet, laissez un message  
avec un numéro de fixe, ou appelez  
ultérieurement. Merci



Janvier 2011

*Ne pas jeter sur la voie publique I.P.N.S.*

" J'ai mal partout, Docteur... "

# LA FIBROMYALGIE



## Association des Fibromyalgiques

d' Auvergne

Association loi 1901

Journal Officiel du 6 février 1999

### Siège Social

19, place de la Résistance - 63800 COURNON

Tél. : **04 73 77 13 92**

[info@afau.fr](mailto:info@afau.fr)

<http://www.afau.fr>

Présidente : Mme Laurence Pichon

Association régie par la loi de 1901  
Journal Officiel du 6 février 1999

## 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. Plusieurs dizaines de milliers de personnes sont concernées 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 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, pouvant évoluer vers l'invalidité.

## 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...

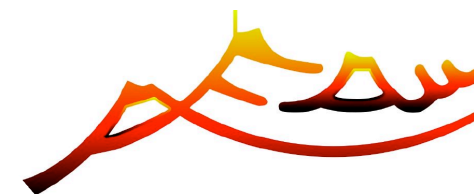
Les antalgiques et les anti-inflammatoires courants sont peu efficaces. Certains anti-dépresseurs utilisés à faible dose peuvent soulager.

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

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

Anagramme pour définir le mot **FIBROMYALGIE**



**Vous voulez connaître un peu plus notre association?**

**Demandez une documentation soit par mail soit en nous retournant le coupon-réponse au dos.**

**Merci**