

## LA FIBROMYALGIE

En France c'est un syndrome qui atteint surtout les femmes, environ 8 malades sur 10.

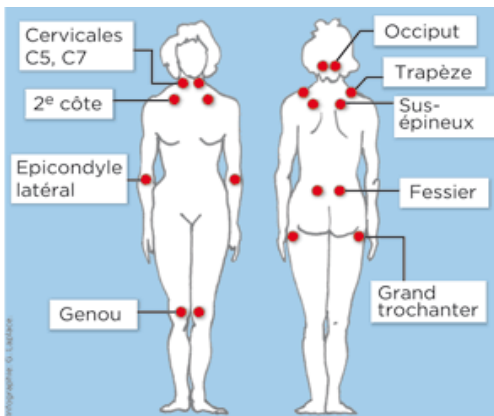
Le terme fibromyalgie vient des racines :

- « fibro » pour désigner tendons et ligaments
- « my » pour les muscles
- « algie » pour la douleur

Elle se caractérise par une **fatigue chronique et des douleurs généralisées** diffuses, aiguës et handicapantes situées à la fois au niveau du tronc, des membres inférieurs et supérieurs, associées à divers **troubles (sommeil, appétit, digestion, attention, mémoire...)**

La fibromyalgie est considérée comme une anomalie de la perception de la douleur.

« mal partout, mal tout le temps »



## SITUATION EN FRANCE

Dans notre pays de nombreuses personnes ne sont pas encore diagnostiquées à cause de la prise en compte insuffisante des douleurs invisibles et des épuisements durables inexplicables.

Cette situation laisse les personnes atteintes et leur famille dans la souffrance et le désarroi. La fatigue et les douleurs retentissent sur la vie sociale et professionnelle.

En France la détection de cette maladie reste longue (parfois plusieurs années) afin que le malade soit diagnostiqué et pris en charge de façon pluridisciplinaire.

## L'UTILITE DE L'ASSOCIATION

La famille et l'entourage doivent être informés pour une meilleure compréhension des problèmes du patient.

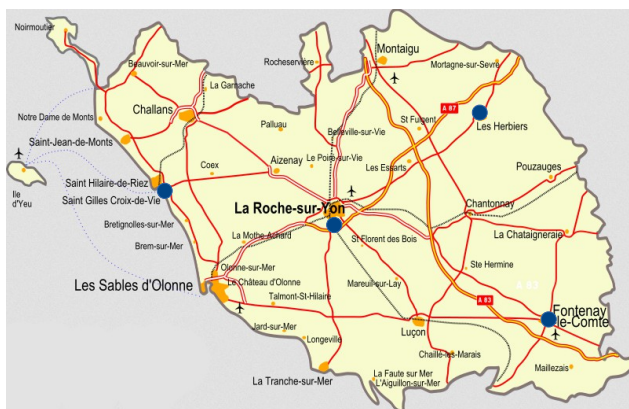
Il est essentiel de prendre les douleurs au sérieux et de ne pas les considérer comme imaginaires.

Nous sommes là pour vous aider

## APPRENDRE A VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE

- 1 - Travaillez à améliorer votre condition physique ; faites de l'exercice sans jamais forcer.
- 2 - Reprenez doucement les loisirs, apprenez à vous faire plaisir.
- 3 - Utilisez la chaleur, les massages, les étirements, la relaxation.
- 4 - Prenez soin d'avoir un bon repos nocturne, la qualité du sommeil est plus importante que sa durée.
- 5 - Évitez si possible les facteurs de stress, les problèmes psychiques, les émotions.
- 6 - Limitez l'usage des analgésiques.
- 7 - N'utilisez pas la maladie comme une excuse dans la vie pour votre entourage, vos proches, votre médecin, votre employeur.
- 8 - Ne croyez pas aux miracles, ne faites pas de tourisme médical.
- 9 - Développez une attitude positive par rapport à votre maladie, connaissez-la mieux, connaissez-vous mieux.
- 10 - Évitez les mouvements répétitifs.

## PERMANENCE ACCUEIL



### A Fontenay le Comte

Le 2ème samedi du mois  
De 10h à 12h  
Maison des associations  
Salle de l'ODDAS  
25 rue des Cordiers

### A la Roche sur Yon

Le 1er lundi du mois  
De 10h à 12h  
Cité de Bretagne  
32 boulevard des Etats-Unis

### A St Gilles Croix de Vie

Le 4ème mardi du mois  
De 14h30 à 16h30  
Centre socio-culturel  
Salle Atoll  
35 rue du Maréchal Leclerc

### Aux Herbiers

Le 2ème vendredi du mois  
de 18h à 19h30  
Ancienne mairie d'Ardelay  
24 rue Monseigneur Massé

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

*Pour votre adhésion  
ou pour vous aider*

### LE RÔLE DE L'ASSOCIATION

Notre association s'est donnée pour objectif la lutte contre la fibromyalgie et les syndromes analogues.

Dans ce but elle entreprend :

*De sortir le malade de l'isolement* par des groupes de soutien.

*D'impliquer le malade* dans le traitement et qu'il en soit l'acteur.

*D'apporter des informations utiles* aux malades et à leur entourage.

ASSOCIATION FIBROMYALGIE VENDEE

« Association Loi 1901 »

Reconnue d'Intérêt Général

Siège : l'ODDAS (Office de Développement

Associatif et Social)

25 rue des Cordiers

85200 FONTENAY-LE-COMTE

e-mail : [fibrovendee85@sfr.fr](mailto:fibrovendee85@sfr.fr)

Site internet : [www.fibromyalgie85.fr](http://www.fibromyalgie85.fr)



association  
fibromyalgie  
vendée

## ASSOCIATION FIBROMYALGIE VENDEE

**Siège Social / O.D.D.A.S**

**25 rue des Cordiers**

**85200 FONTENAY-LE-COMTE**

**Tél : 02 51 87 75 53**

**02 51 54 64 85**

**e-mail : [fibrovendee85@sfr.fr](mailto:fibrovendee85@sfr.fr)**

**Internet : [www.fibromyalgie85.fr](http://www.fibromyalgie85.fr)**

La Fibromyalgie est reconnue  
Depuis 1992 par l'O.M.S  
(Organisation Mondiale de la Santé)  
L'O.M.S.N.M.79 01 1992

## NOTRE PARTENAIRE



**Harmonie  
mutuelle**

En harmonie avec votre santé

