

LA FIBROMYALGIE

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

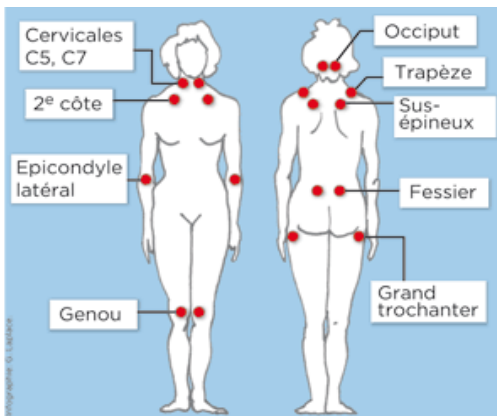
Le terme fibromyalgie vient des racines :

- « 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
Salle associative
l'ODDAS
25 rue des Cordiers

A la Roche sur Yon
Le 1er lundi du mois
De 10h à 12h
et de 18h à 19h30
Cité de Bretagne
Rue de Bretagne

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
Salle de la Mijotière
86 rue nationale

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
Site internet : www.fibromyalgie85.fr



**ASSOCIATION
FIBROMYALGIE
VENDEE**

Siège Social / O.D.D.A.S
25 rue des Cordiers
85200 FONTENAY-LE-COMTE
Tél : 06 87 33 91 80
06 32 70 62 89
e-mail : fibrovendee85@sfr.fr
Internet : 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

