

## BULLETIN D'ADHESION 2006

Association des Fibromyalgiques

de Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon

**AFMPLR : BP 40731-2, rue Malbec**

**31007 TOULOUSE Cedex 6**

www.afmplr.fr tél/fax : 05 61 43 76 82

\*\*\*\*\*

**ADHESION DE "COEUR" 10 €**

un bulletin par personne et par année civile

\*\*\*\*\*

**ADHESION AVEC BULLETINS**

*Cotisation simple : 30 €,*

*12 €, titulaires d'un mini. social : fournir un justificatif*

*Cotisation de soutien 35 €, 40 €, 50 €, 60 €, ou plus.*

Précisez le montant versé : .....euros

*Liquide ou Chèque*

Banque : .....

Chèque (à AFMPLR) n° : .....

**NOM :** .....

Prénom : .....

Tél : .....

Mél: .....

Adresse : .....

.....

**Code Postal :** .....

**Ville :** .....

*Etes-vous fibro ?.....si oui, depuis.....*

*Souhaitez-vous communiquer vos num de tél, mél,*

*aux autres adhérents ?.....oui.....non*

*Fait le .....Signature.....*

*Nous sommes affiliés au*

# CeNAF

Centre National des Associations  
de Fibromyalgiques



email : info@cenaf.org

site : http:// www.cenaf.org

### LES BUTS DU CENAF

Le **CeNAF** est le plus important regroupement d'associations de fibromyalgiques en France, représentant plus de 3500 personnes (septembre 2005)

Ses buts sont :

- une meilleure représentation des fibromyalgiques auprès des pouvoirs publics
- des contacts avec les différents services hospitaliers et les organismes de recherche publics, afin d'obtenir des recherches médicales officielles en France
- la diffusion des informations auprès du corps médical par un dialogue avec les organismes de formation.
- l'organisation et la participation aux congrès nationaux et internationaux.

ne pas jeter sur la voie publique

ET SI C'ETAIT :

## LA FIBROMYALGIE

*S.P.I.D....ou Syndrome de Fatigue Chronique*

## LE S.F.C. !



## SIGNES EXTERIEURS DE BONNE SANTE ET POURTANT...

*mal partout  
Fatigué tout le temps !*

Les estimations en 1996 étaient déjà de 2 à 4,5% de la population mondiale, **Soit 1,3 à 2,7 millions de personnes atteintes en France :**

**ou encore 1 à 2 fois Marseille-Aix en Provence**

***Une pathologie très répandue,  
Et pourtant, !***

***si mal connue ou reconnue!***

# f i b r o m y a l g i e ( s )

## LA FIBROMYALGIE, CETTE INCONNUE....

Le terme Fibromyalgie vient des racines "fibro" pour désigner tendons et ligaments, "my" pour les muscles et "algie" pour la douleur.

C'est une maladie chronique, caractérisée par les douleurs musculaires généralisées, diffuses, aiguës, handicapantes et invalidantes, qui touche principalement les femmes mais également les hommes, voire les enfants. La Fibromyalgie est aussi répandue que les rhumatismes articulaires, plusieurs dizaines de milliers de personnes étant concernées en France. Elle a été décrite aux Etats-Unis, au début du siècle et en France dans les années 1980, reconnue par l'OMS en 1992. De nombreux articles scientifiques, quelques fois sujets à polémiques, démontrent que cette affection est toujours mal connue. La fibromyalgie est considérée comme une anomalie de la perception de la douleur due probablement à un déséquilibre des neurotransmetteurs au niveau du système nerveux central.

## UN ENSEMBLE DE SYMPTOMES

- la douleur est en général décrite comme une brûlure plus ou moins dense, parfois à type de courbatures, dans les parties du corps les plus sollicitées, pouvant être suffisamment forte pour entraver les tâches quotidiennes;
- la fatigue, de la simple lassitude à l'épuisement, semblable à celle rencontrée après une grosse grippe : elle est intermittente, souvent accompagnée de troubles du sommeil, avec une sensation de sommeil non réparateur, et de nombreuses phases de réveil durant la nuit;
- les maux de tête sont fréquents : de la simple céphalée à la forte migraine;
- les troubles digestifs, à type de colopathie fonctionnelle, avec diarrhées, constipation, nausées, avec difficultés de concentration, des baisses de l'acuité visuelle;
- la symptomatologie dépressive doit être considérée la plupart du temps comme une conséquence plutôt qu'une cause;
- sensibilité aux changements météorologiques, à la fumée, au froid, au stress;
- évolution par poussée, avec des périodes de rémission relative, pouvant évoluer vers l'invalidité.

## DIAGNOSTIC CLINIQUE

Il n'existe aucun moyen (biopsie, examen, test, etc...) permettant d'affirmer le diagnostic du syndrome de Fibromyalgie. Cette maladie ne pouvant pas être décelée par la normalité de ces examens, de même que par des résultats radiologiques normaux.

On peut toutefois la définir lorsqu'il existe une douleur diffuse évoluant depuis plus de trois mois, associée à des douleurs ressenties à la pression sur un certain nombre de points caractéristiques de part et d'autre de la ceinture et des deux côtés du corps. Ces symptômes, qui peuvent bien entendu être les signes d'autres maladies, impliquent de consulter un médecin. Ils sont aggravés par un manque ou un excès d'activité physique, ou par un certain travail trop contraignant. C'est souvent au terme d'un certain nomadisme médical auprès de nombreux spécialistes que le diagnostic sera posé

## QUELLES SONT LES CAUSES ?

La cause réelle de la Fibromyalgie n'a pas encore été déterminée:

- il a été mis en évidence des troubles du sommeil réparateur profond;
- des recherches portant également sur des variations du débit sanguin cérébral, des dérèglements hormonaux ou métaboliques;
- des études sont également en cours dans le cadre du système immunitaire, des vaccinations, des neurotransmetteurs.

On incrimine parfois une cause alimentaire, voire des problèmes de pollution.

Peut-être devrait-on parler "des Fibromyalgies", car certaines pathologies que l'on classe actuellement dans cette catégorie seront à l'avenir reliées à d'autres mécanismes, à d'autres maladies.

## LES TRAITEMENTS

Le traitement de cette maladie reste assez décevant, les antalgiques habituels étant peu ou pas longtemps efficaces, les anti-inflammatoires de même, les antidépresseurs étant souvent abandonnés du fait de leurs effets secondaires. Des traitements d'appoint peuvent tout de même être utiles comme la kinésithérapie, certaines cures thermales. La prise en charge pluridisciplinaire de ces patients par des services hospitaliers, centres de la douleur chronique, permet tout d'abord de porter attention à toute leur problématique, de les rassurer quant à leur pathologie : "ce n'est pas dans la tête", de réaliser un soutien psychologique constant (groupes de paroles), de prendre le temps de les écouter et d'éviter les prises intempestives de médicaments pour éviter excès ou effets secondaires indésirables.

D'autres thérapies peuvent être mises en oeuvre telles que l'acupuncture, des méthodes de kinésithérapies appropriées, la sophrologie ou l'hypnose, etc....

## COMMENT VIVRE AVEC ?

Il sera montré aux malades comment vivre avec ce syndrome douloureux en combinant périodes de repos et d'activité, en montrant comment utiliser la chaleur, les massages doux, la relaxation.

De même, il est important de réentraîner progressivement les muscles à l'effort.

L'entourage sera également informé, car son attitude de compréhension peut beaucoup aider le malade et est essentielle à la réorganisation de la vie quotidienne.

Enfin cette prise en charge évite aux patients de multiplier visites et consultations, sans cesse en quête d'un "Traitement Miracle".

Il existe de nombreuses associations départementales ou régionales regroupées au sein du Centre National d'Associations de Fibromyalgiques.