

**Vous êtes concerné(e) ou vous connaissez
une personne Fibromyalgique**

Nous sommes là pour vous proposer de :

- Agir Ensemble,
- Faire connaître cette maladie chronique,
- Ecouter,
- Guider,
- Soutenir les malades et leurs proches,
- Animer des groupes de discussion,
- Organiser des événements
(journée mondiale de la Fibromyalgie...)

**En parler reste
la meilleure alternative pour avancer.**



**Un renseignement ?
Une question ?**

Tout savoir sur les dates de rencontres et
notre actualité consultez notre site :

<https://www.fibro-ensemble.jimdofree.com>

N'hésitez pas ...



Pour contacter l'équipe de FAE :

 fibro.ensemble@gmail.com

 07.83.56.15.45

Fibromyalgie, agir ensemble



La Fibromyalgie, vous connaissez ?

Nous, oui !

La fibromyalgie ou fibrosite ou syndrome polyalgique idiopathique diffus (SPID) est un syndrome douloureux chronique caractérisé par des douleurs diffuses ressenties dans tout le corps, ainsi qu'une sensibilité accrue au toucher ; une raideur au niveau des muscles ; tendons ; ligaments ...

Le terme fibromyalgie vient de « fibro » comme fibrose, « myo » comme muscle et « algie » comme douleur. Ces douleurs sont souvent associées à d'autres symptômes comme des troubles du sommeil, de la concentration, des céphalées ou des colopathies et une fatigue devenue chronique. Malgré tous ces maux le pronostic vital n'est pas remis en cause.



La Fibromyalgie est reconnue depuis plusieurs années par les grandes instances médicales (OMS, Académie Nationale de Médecine, HAS), et aujourd'hui comme une maladie à part entière.

Le diagnostic est un diagnostic dit d'élimination. Il peut être posé par des médecins de différentes disciplines (rhumatologue, neurologue ...).

Dans une fibromyalgie, les tests tant radiographiques que biologiques restent dans la normalité. Toutefois, il est très important de pouvoir éliminer toute autre pathologie.

Les traitements médicamenteux visant à diminuer la douleur n'ont démontré qu'une efficacité globale limitée sur le long terme.

Il est donc nécessaire de mettre en place une prise en charge individuelle et pluridisciplinaire axée notamment sur la réadaptation à l'effort (techniques de relaxation : hypnose, sophrologie ... Activités physiques : gymnastique, piscine, marche ; hygiène de vie adaptée ; repos; cures; prise en charge psychologique ...)



- La fibromyalgie est une pathologie psychosomatique ❌
- La fibromyalgie est une maladie handicapante ✅
- Le pronostic vital est engagé ❌
- L'activité physique est un des moyens thérapeutiques ✅
- Le fibromyalgique doit être «acteur» de sa maladie ✅
- Il existe un traitement spécifique ❌
- Un enfant peut être diagnostiqué fibromyalgique ✅
- La fibromyalgie n'a pas de frontières ✅

La Fibromyalgie nous laisse souvent dans une position de repli. Nous témoignons qu'au contraire il faut nous ouvrir aux autres, se confier pour ensuite pouvoir avancer et mieux vivre avec.