

## L'Association des Fibromyalgiques d'Alsace

Notre association a été fondée en 1998.

Elle rassemble les personnes atteintes de fibromyalgie en Alsace et dans les départements limitrophes.

Notre association a pour objectif la reconnaissance de la fibromyalgie et des syndromes analogues.

Dans ce but elle entreprend :

- de regrouper les personnes atteintes de fibromyalgie afin de leur apporter toutes les informations utiles, ainsi qu'un soutien moral à elles-mêmes et à leur famille.
- d'organiser des conférences et réunions d'informations.
- d'établir des liens avec les équipes soignantes et les organismes sociaux.
- d'aider l'action médicale, notamment dans le domaine de la recherche.
- de sensibiliser l'opinion publique aux conséquences de la fibromyalgie sur la vie quotidienne des malades.

## Fibromyalgie(s)

Notre association est affiliée au CeNAF, plus important regroupement d'associations régionales de fibromyalgiques en France.

Le CeNAF est agréé par le Ministère des Affaires Sociales et de la Santé.

Liste des associations affiliées disponible sous :  
[www.contact@cenaf.org](mailto:www.contact@cenaf.org)

### Association des Fibromyalgiques d'Alsace

8 rue du Château  
68740 NAMBSHEIM

Tél : **03 89 48 57 22**

Site : [a.f.a.chez-alice.fr](http://a.f.a.chez-alice.fr)

Email : [afalsace@cegetel.net](mailto:afalsace@cegetel.net)



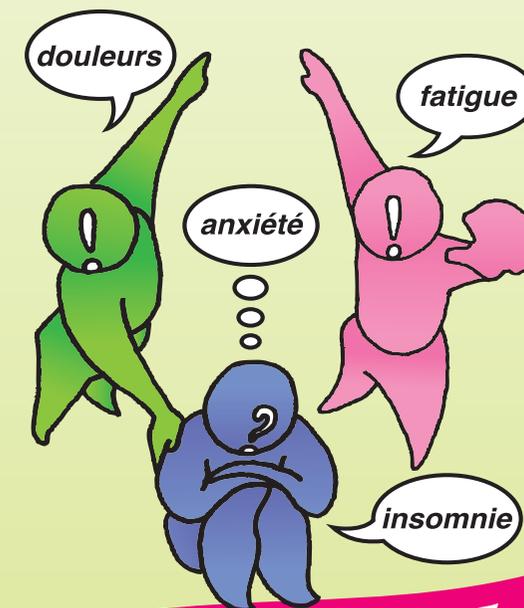
Conception & Impression :  m'serson

**F  
I  
B  
R  
O  
M  
Y  
A  
L  
G  
I  
E**

[a.f.a.chez-alice.fr](http://a.f.a.chez-alice.fr)  
[afalsace@cegetel.net](mailto:afalsace@cegetel.net)  
03 89 48 57 22



## Association des Fibromyalgiques d'Alsace



**FIBROMYALGIE  
cette inconnue !**

affiliée au :  
**Centre  
National des  
Associations de  
Fibromyalgiques**



# FIBROMYALGIES

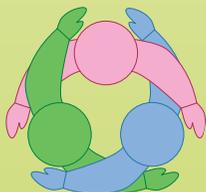
La fibromyalgie en France concerne 2,4 % de la population selon le rapport de la Haute Autorité de Santé, soit env. 1,5 million de personnes.

## Diagnostic

Il n'y a pas de test spécifique à la fibromyalgie. Le diagnostic sera posé après élimination d'autres pathologies pouvant induire les douleurs musculaires et autres troubles.

L'hypersensibilité à la stimulation douloureuse concerne 18 points précis du corps. Cependant ce critère seul n'est pas suffisant, selon les critères ACR réactualisés en 2010.

La fibromyalgie est expliquée par une diminution du seuil de perception de la douleur. Des anomalies de la transmission des messages nerveux semblent être en cause.



# FIBROMYALGIE(S)

## Douleurs

Le syndrome de fibromyalgie est un état de polyalgies chroniques, non déformant, caractérisé par des douleurs musculaires et / ou tendineuses diffuses permanentes. Elles peuvent être localisées dans un premier temps, généralisées ensuite sur tout le corps, situées à la fois sur la partie supérieure et inférieure du corps, du côté droit et gauche.

## Fatigue

Une fatigabilité importante est ressentie, de la simple lassitude à l'épuisement, pouvant être suffisamment forte pour entraver les tâches quotidiennes et l'activité professionnelle.

## Insomnie

Le sommeil est perturbé, entrecoupé d'éveils, peu réparateur et donnant l'impression d'être aussi fatigué au réveil qu'au moment du coucher. Des perturbations du cycle du sommeil sont constatées.

# FIBROMYALGIES

## Anxiété

La symptomatologie anxio-dépressive est souvent réactionnelle à la douleur et à la non-prise en charge médicale et sociale. L'échange avec d'autres malades et l'information de l'entourage apportent un bénéfice considérable dans la revalorisation de soi et la connaissance de la maladie.

## Comment vivre avec ?

Comment vivre avec ?

La prise en charge psychologique permet de mieux gérer le stress induit par la douleur chronique. Des thérapeutiques adaptées, le reconditionnement musculaire par une activité physique, une prise en charge médicamenteuse ou non et pluridisciplinaire rendent possible la gestion de la fibromyalgie au quotidien.

