



photo Guy Würth

## ASSOCIATION DES FIBROMYALGIQUES D'ALSACE

BAS - RHIN (67) . HAUT - RHIN (68)  
8 rue du Château - 68740 NAMBSHEIM -  
Tél. : 03 89 48 57 22  
site : [www.fibroalsace.org](http://www.fibroalsace.org)  
email : [afalsace@cegetel.net](mailto:afalsace@cegetel.net)

**LIEN N°37 JANVIER 2018**

Association affiliée au **CeNAF**, Alliance Maladies Rares

## PLAN DU JOURNAL

pages 3	: Les petites abeilles	12 - 13	: Billet revue Espoir (extraits)
4	: Infos AFA	14	: Euridol
5 - 7	: La grande aventure	15 - 16	: Congrès ACR
8 - 9	: Monsieur C. Vodouhé	17	: Les cures thermales
10	: Témoignages	18 - 21	: Articles, infos
11	: Madame Marie Diaz		



### Mot de la présidente

Chers adhérents,

**20 ANS**

C'est un anniversaire qui compte !

20 ans de travail quasi quotidien, de présence, de persévérance, pour soutenir les personnes concernées par la fibromyalgie et celles qui sont en recherche de diagnostic.

20 ans de contacts dans tous les domaines, au niveau régional et national, avec un but primordial : mieux connaître et faire connaître la fibromyalgie.

20 ans de soutien de la part de nos adhérents, dont dix personnes nous aident depuis le début ! Mille mercis à elles.

En préparant ce Lien, j'ai fait un retour en arrière qui m'a rappelé beaucoup de souvenirs. De très belles rencontres, de beaux événements, de grandes satisfactions, parfois quelques désillusions, bref une belle et grande aventure.

J'ai été étonnée de voir la somme de toutes les actions menées, vous en trouverez un petit aperçu ci-après.

J'espère pouvoir continuer encore quelques années avec l'aide des membres de notre Conseil d'Administration, ce qui ne sera cependant pas possible sans l'aide de nouveaux membres.

Amicalement,

*Martine Gross*



Une suite de petites volontés fait un gros résultat  
Claude Baudelaire

*(c'est ce dont l'A.F.A. a bien besoin...)*

## Le coin des petites abeilles



juillet 2017 :

- mise sous plis du journal n° 36
- organisation des conférences de l'automne
- réunion de travail courrier

août :

**REPOS !**

septembre :

- courrier adhérents
- réimpression des documentations, affiches, roll-up
- conférence à Lingolsheim, 15 personnes présentes (sic !)
- réunion de travail courrier

octobre :

- conseil d'administration AFA
- réunion de travail courrier

novembre :

- conférence à Colmar, 70 personnes présentes
- congrès Maladies Rares à Strasbourg
- réunion de travail courrier

décembre :

- préparation du journal n° 37
- prises de contact pour les actions du printemps 2018
- courrier de fin d'année et envoi des reçus fiscaux



*L'accueil téléphonique est assuré les mardi et mercredi matin, de 9 h. à 12 h.*

*Toute information donnée dans le lien ne doit en aucun cas inciter à l'automédication.  
Seul votre médecin est juge de ce qui vous convient le mieux.*

Dans un grain de sable voir un monde,  
Dans chaque fleur des champs, le Paradis.  
William Blake



## INFOS A.F.A.

### Programme du printemps

★ Le samedi **28 AVRIL 2018** à 14h30 à 68600 VOGELGRÜN \*, salle polyvalente, rue des Etangs.

#### 14h30 Assemblée Générale

L'assemblée générale est un moment important dans la vie de l'association, qui vous permet d'exprimer votre soutien aux bénévoles qui oeuvrent tout au long de l'année.

**Nous avons besoin** de nouvelles recrues et lançons un appel aux volontaires pour agrandir notre équipe. Sans bénévoles l'association ne pourra pas continuer ses actions.

#### 15h15 Réunion d'information

Intervenant : Monsieur Denis DESFOURS : méditation et connaissance de soi, témoignage.

- questions - réponses
- Point sur les informations récentes
- Echanges

Pour fêter dignement nos 20 ans, le pot de l'amitié qui suivra cet après-midi sera amélioré



Merci de vous inscrire.

\* accès : D52 (route EDF le long du Canal d'Alsace). En venant de Colmar; après Neuf - Brisach direction Fessenheim.



## CONFERENCE

★ Le samedi **9 Juin 2018** à 14h30 à STRASBOURG, Institut de Formation de Masso-Kinésithérapie, 6 rue Saint Marc.

Programme provisoire :

- Professeur Pierrick POISBEAU et Docteur Michel BARROT : présentation de l'Ecole Universitaire EURIDOL
- Professeurs Jehan LECOCQ et Christophe ENAUX : présentation des résultats partiels du protocole FibroQualLife

Quelques adhérents nous ont fait part de leur souhait d'une rencontre informelle, cependant il n'y a pas assez de demandes pour l'organiser. Nous les invitons à venir nous rencontrer lors de ces deux réunions, qui sont toujours suivies du pot de l'amitié, où les échanges entre participants sont bien animés !



### ★ 100 Questions sur la Fibromyalgie :

La brochure a été rééditée par le CeNAF. Disponible à l'AFA au prix de 5,00 € aux réunions ou par courrier en ajoutant 3,00 € de frais de port.

## **rétrospective 1998 - 2018** **LA GRANDE AVENTURE !**



Au départ de cette grande aventure, il y eu pour moi une errance de plusieurs années, avec une première hospitalisation à 35 ans en 1992 et enfin en 1994 un NOM : FIBROMYALGIE. Un seul médecin à Strasbourg, le docteur Michel Frey, a pu me dire le nom de ces troubles que j'ai traînés depuis mon enfance, un peu bizarroïdes, particuliers sans être vraiment parlants, avec pour réponse : «vous aurez un jour un rhumatisme». Fibromyalgie, ça voulait dire que d'autres personnes avaient les mêmes problèmes que moi !

Une seule association existait en France, au Havre. Je me suis faite une promesse : «si je vais mieux, je vais également aider les autres».

Quelques années d'examens et de traitements plus tard, avec les encouragements du médecin, je me suis lancée en 1997. Après avoir rencontré une dizaine de personnes pour des échanges et senti le besoin de se regrouper, nous avons créé l'Association des Fibromyalgiques d'Alsace le 28 octobre 1998. Une Fédération, la FNAF, s'est créée début 1998, d'autres associations régionales l'ont rejointe ensuite.

Ce fut une période difficile, où tout restait à faire !

Le mot fibromyalgie lui-même était méprisé par le monde médical, nous osions à peine le prononcer. Pourtant dans d'autres pays, Etats-Unis, Canada, Belgique et à côté de nous l'Allemagne et la Suisse, la fibromyalgie était reconnue.

Le départ fut fulgurant : 4 réunions d'information, tenue de stands et la première conférence le 24 avril 1999 à Colmar : 250 personnes participantes. Nous avons fait venir deux médecins de Toulouse car à part le médecin strasbourgeois, il n'y avait personne d'autre pour parler de la fibromyalgie en Alsace ! A la première Assemblée Générale nous comptons 150 adhérents.

Ce furent les premières démarches envers le monde médical, en particulier vers les centres hospitaliers et les organismes sociaux.

Au niveau national, lancement d'une pétition (2.100 signatures récoltées par l'A.F.A.), essais de contacts avec le Ministère de la Santé.

Ci-après les principaux événements de ces années :

2000 : Conférence à Colmar, 6 médecins hospitaliers, 220 personnes présentes. Assemblée générale aux thermes de Morsbronn. 2 réunions d'information.

Congrès National à Grenoble, 20 intervenants.

2001 : Conférence à Illkirch-Graffenstaden avec la participation de 7 médecins alsaciens, 300 personnes présentes. Elle a eu un impact positif, le syndrome de fibromyalgie commençait à être pris au sérieux ! 2 réunions d'information. Création du site internet.

Congrès National à St Briec, 15 intervenants. Création de la plateforme «Alliance Maladies Rares».

En 2002 : Conférence à Illkirch-Graffensatden, 4 intervenants et 300 personnes. 2 réunions d'information. Enquête sociale sur la prise en charge médicale, la situation professionnelle, administrative, sociale. Nous avons analysé 136 réponses, qui ont été transmises aux intervenants hospitaliers et sociaux.

.../...

.../... Le protocole Kétamine a été un grand pas en avant. Les médecins nous ont demandé de participer avec nos adhérents à ce premier programme de recherche. Un autre projet était en cours, sur l'enregistrement du sommeil à Rouffach, qui n'a pu aboutir.



La création de notre fédération propre, le CeNAF, en mars 2002 nous a permis de franchir un grand pas vers les organismes ministériels : nous étions 11 associations régionales regroupées, nous avons fait des rencontres extraordinaires, le monde de la fibromyalgie bouillonnait ! Au four et au moulin entre nos associations régionales et la fédération, le travail fut énorme.

Un Conseil Scientifique a été créé : Monsieur le Professeur Paul Le Goff (CHU Brest), docteur Alain Girod (CETD Pontarlier), Monsieur Christian Meignan (CDPK Bretagne), docteur Christian REMPP (CMCO Strasbourg).

La participation à un colloque à l'Assemblée Nationale «quels rôles pour les associations d'utilisateurs au regard de la loi sur le droit des malades» nous a permis de rencontrer Monsieur Bernard Barataud, président de l'AFM, nous souhaitant beaucoup de courage.

Les actions nationales indiquées ci-après sous CeNAF ont été assumées par les associations adhérentes.

La devise du CeNAF :

*«Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait» (Mark Twain)*

2003 : Conférence à Belfort avec 3 médecins hospitaliers, 180 personnes. 2 réunions d'information. Essai thérapeutique kétamine en cours avec signature d'une convention entre l'AFA et le CHU de Strasbourg.

CENAF : participation à 5 congrès. Mémoire du docteur Sophie Stivin sur les conséquences socioprofessionnelles de la fibromyalgie.

2004 : Conférence à Illkirch-Graffenstaden, 5 intervenants, 250 personnes. 2 réunions d'informations Rencontre avec l'URMLA. Forum des associations à Strasbourg.

CeNAF : congrès à Nancy: 8 intervenants, 550 personnes présentes. Commission d'enquête parlementaire à l'Assemblée Nationale.

2005 : Conférence à Colmar, 3 intervenants, 250 personnes. 2 réunions d'informations. Mise en place de groupes de sophrologie caycédienne. Participation au Téléthon.

CeNAF : organisation des associations, participation à la réunion d'une association européenne.

2006 : Conférence à Belfort, 4 intervenants, 250 personnes. 2 réunions d'information. Stand au forum des associations à Strasbourg. Rencontre avec une sénatrice.

CeNAF : Participation à 4 congrès nationaux. J'ai accepté la présidence (pour 4 ans), nous sommes 12 associations réunies. Contacts avec le Ministère de la Santé.

2007 : Conférence à Herrlisheim (67), 3 intervenants dont Monsieur le Professeur Paul Le Goff, 350 personnes. 2 réunions d'information. Résultats du protocole kétamine. Diffusion du questionnaire de la prise en charge sociale avec les laboratoires Fabre.

CeNAF : Réunion au Ministère de la Santé accompagnés par Monsieur le Professeur Le Goff pour enfin parler de fibromyalgie. Congrès à Clermont-Ferrand, 6 intervenants, ateliers participatifs, 650 personnes. Rapport de l'Académie de Médecine, rencontre avec le docteur Serge PERROT, colloque avec les laboratoires FABRE à Sorrèze, participation à 3 salons.

.../...



.../... 2008 : 10<sup>ème</sup> anniversaire de l'A.F.A. Organisation d'une journée récréative avec repas, concert et atelier Shiatsu, 100 personnes participantes. Rencontre avec Action et Compétence, 2 réunions d'information, 1 conférence à Héricourt sur demande du CeNAF, 300 personnes, forum des associations.

CeNAF : congrès SFETD à Strasbourg. 4 congrès.

2009 : Conférence à Colmar, 4 intervenants, 160 personnes. 3 réunions d'information, colloque Groupement d'Etude de la Douleur.

CeNAF : participation à 4 congrès, finalisation de la brochure «100 questions sur la fibromyalgie», Enquête «triple fardeau» avec les laboratoires Pierre Fabre.

2010 : Conférence à Strasbourg, 3 intervenants, 150 personnes. 2 réunions d'information, rencontre avec les chercheurs de l'INCI.

CeNAF : congrès à Dax, 13 intervenants, 350 personnes. Rapport de la Haute Autorité de la Santé.

2011 : Conférence du Dr Michel Barrot, chercheur au laboratoire l'INCI, que l'association soutient par un don. La brochure «100 questions sur la fibromyalgie» est disponible. Envoi de la brochure à 110 médecins et services hospitaliers. Conférence à Mulhouse, 4 intervenants, 120 personnes, 1 réunion. Forum Alliance Maladies Rares.

CeNAF : Etats Généraux de la Santé. Stand au Congrès du Sommeil à Strasbourg,

2012 : Concert à Minversheim, 3 réunions d'information. Réunions Alliance Maladies Rares Alsace.

CeNAF : dossier pour l'agrément du Ministère de la Santé. 2 congrès.

2013 : Conférence à Colmar, 170 personnes, 2 réunions d'information. Salon des associations à Strasbourg. CeNAF : agrément du Ministère de la Santé.

2014 : Conférence à Sélestat, 100 personnes, 2 réunions d'information. Concert à Mommenheim.

CeNAF : Réunion avec le bureau des douleurs chroniques au Ministère de la Santé. Protocole éducation thérapeutique du patient FRIB'eaux à Dax. Projet d'un congrès commun avec deux autres associations nationales.

2015 : Conférence de présentation du protocole FibroQualLife, 100 personnes. 3 réunions d'information. Nouveau site internet. Participation à une journée de découverte des thermes de Barbotan.

CeNAF : réunion avec le bureau des douleurs chroniques au Ministère de la Santé. L'organisation d'un congrès avec d'autres associations nationales a été reportée.

2016 : Conférence à Strasbourg, 120 personnes. 2 réunions d'information. Rencontre avec Mr le Député Frédéric Reiss. Réunion avec la CARSAT.

CeNAF : audition pour la commission d'enquête parlementaire. Expertise collective de l'INSERM.

2017 : 4 réunions d'informations réunissant en tout 250 personnes. Congrès Maladies Rares à Strasbourg.

*La suite de l'histoire vous appartient !*

Il y a bien des manières de ne pas réussir, mais la plus sûre est de ne jamais prendre de risques

Benjamin Franklin



## Activités physiques adaptées et maladies chroniques Quels intérêts ? Quels bénéfices ?

Les personnes en situation de handicap ont moins tendance à exercer une activité physique modérée et régulière que les personnes sans incapacité, mais elles ont des besoins similaires pour promouvoir leur santé et prévenir une maladie.

La fibromyalgie qui entraîne des douleurs musculaires chroniques est un frein pour les personnes atteintes, cependant, en restant statiques, les muscles s'affaiblissent, ce qui entraîne des douleurs musculaires encore plus importantes à chaque petit effort de la vie quotidienne.

Les personnes qui ont des troubles physiques chroniques et/ou invalidants peuvent améliorer l'endurance et la force musculaire avec une activité physique régulière.

Nos aspects Structurels, Chimiques et Psychologiques sont les déterminants triangulaires de notre santé.

Ainsi, dans la vie :

- Notre aspect Structurel peut être affecté par notre posture : assis, debout, couché, les accidents, les chaussures, les sports, les tâches au travail.
- Notre aspect Chimique peut être affecté par :
  - les aliments : traces d'herbicides, fongicides, insecticides, engrais chimiques.
  - les breuvages : avec sucre, avec aromates, avec produits chimiques.
  - l'air : pollution intérieure et extérieure.
- Notre aspect Psychique peut être affecté par divers types de stress : à la maison, au travail, à l'école, dans la vie sociale et autres.

Dans ce Triangle de la Santé, la corrélation entre ces trois paramètres détermine notre état de santé.

La vie : une question d'équilibre :

De nos jours, on entend beaucoup de choses : il existe des « alicaments », des nourritures qui pourraient avoir un impact positif sur notre santé ; il est dit qu'il faut manger 5 fruits et 5 légumes par jour, etc... Comment s'y retrouver ? L'activité physique se présente comme une alternative.

L'activité physique complémentaire aux médicaments :

L'activité physique ne remplace pas le médicament, elle ne nécessite aucune molécule, mais elle est un moyen de prévention de certaines maladies et permet d'éviter des complications. C'est un outil d'accompagnement thérapeutique, un complément thérapeutique de choix et en d'autres mots :

***c'est l'autre manière de retrouver l'équilibre !***

Les maladies cardio -vasculaires, métaboliques et les cancers sont les plus significativement protégés.

L'Activité physique permet de réduire le risque de survenue des maladies suivantes :

- les maladies cardiaques : infarctus du myocarde, angine de poitrine
- l'accident vasculaire cérébral
- l'hypertension artérielle
- l'obésité
- le cancer du colon, du sein et de la prostate
- la dépression et surtout la fréquence des récurrences
- l'ostéoporose
- les lombalgies aiguës
- les taux de cholestérol et de lipides sanguins élevés
- et bien d'autres...



### Cas particuliers : la grossesse et la ménopause :

Les activités physiques adaptées permettent de conserver plus longtemps une grande autonomie, de lutter contre certains effets de la grossesse ou de la ménopause, comme la prise de poids et la survenue des bouffées de chaleur.

### Les bénéfices de l'entraînement :

Les activités physiques adaptées permettent l'augmentation de nos capacités ventilatoires. Les muscles captent mieux l'oxygène du sang et leurs capacités métaboliques s'améliorent :

\* Les fibres musculaires sont de meilleure qualité car les carburants, à savoir les glucides ou les lipides sont mieux utilisés.

\* Les réserves de glycogène s'accroissent, le cœur est plus performant : il bat moins vite pour effectuer le même effort.

Les activités physiques adaptées permettent d'avoir une image positive de soi-même, de parvenir au bien-être.

***L'objectif n'est pas de faire une performance mais de faire de l'activité physique une partie de votre vie !!***

Il y a 1440 minutes dans une journée ... Comment trouver sur 7 jours, 2 fois 30 minutes pour l'activité physique ? C'est toute la question !!!

Les activités physiques adaptées avec un encadrement rentrent dans un protocole nommé « PEP'S » pour Programme d'Endurance Personnalisé et Structuré. Chaque personne incluse dans le protocole est suivie de façon particulière et régulière par un coach présent qui la guide dans ses activités. Ces dernières sont modulées si nécessaires par le coach. C'est une plus value loin d'être négligeable et différente des cours de gymnastiques douces, ce qui justifie le prix appliqué, hors concurrence.

## **GROUPES**

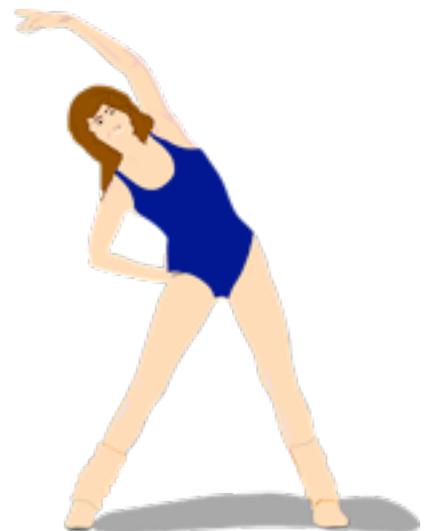
Monsieur Constant VODOUHÉ propose de faire des groupes d'activité physique adaptée, basés sur le concept Activités Physiques Adaptées (A.P.A.)

Ces groupes peuvent se tenir à Strasbourg, ou toute autre ville, pour 5 à 6 personnes, 2 séances par semaine pour un coût de 60 € par mois.

Pour vous inscrire, contactez Monsieur Vodouhé ou l'association.

Contact :

Monsieur Constant VODOUHÉ  
38b rue de la charmille  
67200 Strasbourg  
Tél. : 06 68 51 90 68



## Témoignages

En ce qui concerne les bienfaits de l'**activité physique adaptée** pour la fibromyalgie, je peux et je voudrais en témoigner. Vous, mesdames et messieurs, qui souffrez, qui êtes fatigués, qui dormez mal, ces quelques lignes devraient vous intéresser.

Lors de la réunion du samedi 23 septembre 2017 à Lingolsheim, j'ai appris à connaître l'intervenant Monsieur Constant Vodouhé, chercheur de son état. Il a proposé à l'assemblée présente, suite au protocole FibroQualLife, d'étendre le programme aux plus de 60 ans. Ah ! Voilà du changement.



En 2015 (à l'origine du programme) j'étais "trop vieille" puisque j'avais déjà 62 ans. En 2017, "plus vieille" encore, j'étais enfin acceptée, hors protocole, c'est-à-dire seulement à la séance de fitness et moyennant 60 € par mois. Mon médecin traitant m'avait déconseillé de faire de la gym en salle sous prétexte que les gens ne comprendraient pas. Mais là, entre fibromyalgiques, je me suis dit que ça devrait le faire.

Je me suis donc rendue le 1er jeudi du mois d'octobre dernier à la salle de gym, avec 6 dames, plus jeunes que moi. Chacune se plaignait de bobos et autres, échangeaient des solutions vécues par les unes et les autres qui pourraient résoudre leurs problèmes. La séance commençait donc par une prise de parole de chacune. La parole s'est libérée, même pour moi qui n'ai pas l'habitude de parler en public à des personnes que je ne connais pas. Puis la séance de gym proprement dite a commencé, en musique : échauffements, mouvements rythmés et faciles, debout, assises sur des ballons, etc... sous l'oeil attentif de notre coach qui participait. Puis relaxation (que ça fait du bien) et étirements. Et applaudissements !

Ma première impression : j'ai beaucoup apprécié grâce aux conseils reçus : si vous ne pouvez pas, on arrête, on fait autre chose ; si ça va trop vite, on fait plus doucement. Je me suis tout de suite dit : je reviendrai la semaine prochaine. Depuis, je n'ai raté aucune séance.

J'ai regretté l'arrêt des séances, car dès la 1ère séance, mon compagnon m'a fait remarquer que j'avais changé : j'étais plus de bonne humeur et moi-même je me sentais mieux au fur et à mesure que les semaines s'écoulaient. Les conjoints et enfants des autres participantes leur ont fait la même remarque.

Je ne vais pas vous en dire plus car je voudrais vous laisser découvrir ce que ces activités peuvent vous apporter.

Martine Z.



Je ne peux que conseiller la **gymnastique douce** à presque tous les fibromyalgiques. Au début, je marchais 1h pour me changer les idées après avoir fait un "burn out" suite à mon arrêt de mon travail. J'ai été 6 mois en arrêt de maladie jusqu'à mes 60 ans et me suis retrouvée à la maison sans savoir comment m'occuper. Oh, on se dit toujours qu'à la retraite - je pourrai faire ceci ou cela - mais quand on est malade, on se sent puni !

J'ai commencé à faire de la gym douce avec une personne qui marchait avec moi de temps en temps, et là.... après une séance, j'ai eu mal et je me suis dit qu'au moins maintenant je savais pourquoi j'avais mal.... et j'y suis retournée ! Cela fait maintenant 6 ans que je pratique. Je suis à l'aise dans ce cours avec des personnes de tout âge, malades et pas malades, nous faisons ce que nous pouvons et nous ne nous jugeons pas. Nous rions et grinçons des dents souvent !

Tout ceci pour vous certifier que le sport ne peut que nous aider au physique comme au moral. Le cours auquel je participe est organisé par l' Association Générale des Familles (AGF) qui a des professeurs et des sessions dans beaucoup de petites ou grandes villes pour un prix modique de 60 € par an.

En début d'année scolaire, au mois de septembre, il y a des séances gratuites de découverte dans tous les cours de gym, donc à vous de voir.... ou non !

Cécile S.



Réunion d'information du 4 novembre 2017 à Colmar

## Madame Marie DIAZ : la réflexologie plantaire ERVE

La réflexologie ERVE (Ecole de Réflexologie et Vecteurs Energétiques) est une technique française énergétique basée sur l'existence de zones réflexes situées sur les pieds et les mains. Une méthode qui la différencie de la réflexologie de bien-être.

Il existe deux grands groupes :

- Les réflexologies qui visent le bien-être et le confort
- Les réflexologies thérapeutiques dont le but est d'activer le processus naturel de guérison.

La méthode ERVE fait partie de cette 2ème catégorie.

Grâce à une pression particulière exercée sur certains points et zones du pied, l'organisme est stimulé pour relancer les circulations (sanguine, lymphatique et énergétique), libérer les blocages et ainsi activer le processus de guérison du corps.

Elle permet un équilibrage des différents systèmes, un drainage des tissus musculaires et l'élimination des toxines responsables de nombreux maux.

La réflexologie plantaire est une aide précieuse qui permet d'agir sur la plupart des maux d'origine fonctionnelle, c'est à dire lorsqu'un dysfonctionnement de l'organisme entraîne des dérèglements réversibles (sciatiques, migraines, lombalgies, tendinites, constipation, bouffées de chaleur, vertiges, problèmes circulatoires et lymphatiques, céphalées, troubles menstruels, remontées gastriques, arthrose, stress, fatigue, troubles du sommeil, etc.....).

Grâce au renforcement de l'organisme, la réflexologie peut apporter une stabilité et un mieux-être.

- c'est une technique sans limite d'âge et qui accueille toute personne qui en ressentira le besoin.
- c'est une réflexologie qui s'adapte à la sensibilité du demandeur.

Son rôle principal reste la prévention....Mieux vaut prévenir que guérir !

*En aucun cas la réflexologie plantaire ne remplace l'avis et les prescriptions de votre médecin.*

Contact :  
Madame Marie DIAZ  
1 rue Edighoffen  
68000 COLMAR  
Tél. : 06 73 41 92 33

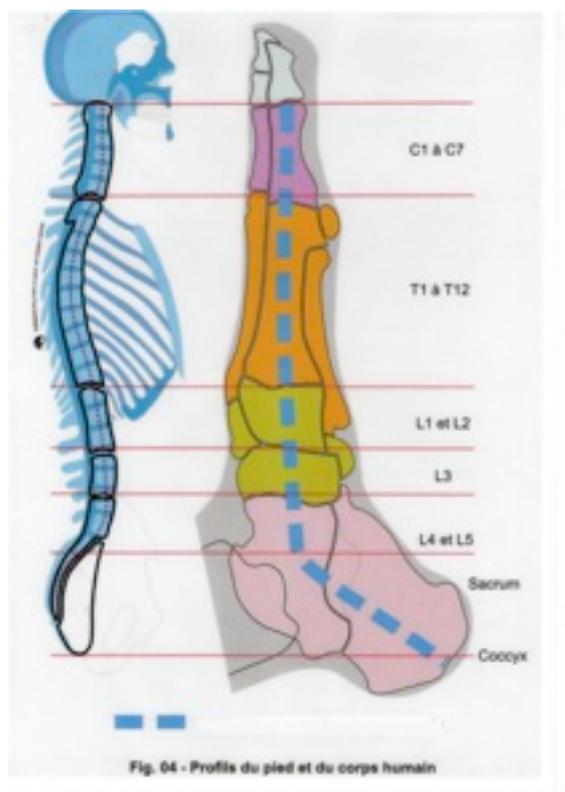


Fig. 04 - Profils du pied et du corps humain

L'annonce officielle de la création de l'Ecole Universitaire de la Recherche (Euridol) a été une très bonne nouvelle pour notre association.

Dès la création de l'AFA, nous avons eu le souhait de soutenir la recherche médicale, en ayant un dialogue avec les médecins et chercheurs. Améliorer la formation des étudiants est une promesse d'avoir une meilleure reconnaissance de notre maladie.

Une présentation sera faite lors de la conférence du 9 Juin par Monsieur le Professeur P. POISBEAU

EUROPTIMIST /

## Recherche : l'Université en tête

En partenariat avec le CNRS et l'Inserm, elle vient de décrocher quatre labels d'excellence pour créer quatre écoles universitaires de recherche.

Sur 29 projets d'écoles universitaires de recherche sélectionnés au niveau national, l'Université de Strasbourg arrive en tête avec quatre projets retenus et un budget global de 26 millions d'euros. À l'origine, 191 projets nationaux avaient été déposés. Ces écoles universitaires de recherche, créées pour 10 ans, vont permettre la mise en place de « graduate schools à la française » (du master au doctorat) associant, sur un même site, le meilleur de l'enseignement et de la recherche.

Parmi les lauréats strasbourgeois, trois disposent d'ores et déjà d'une reconnaissance internationale : la physique quantique et la chimie des systèmes complexes, ainsi que la biologie moléculaire. « Ces projets, souligne l'Université, mettent en place des synergies créant l'environnement nécessaire aux nouvelles découvertes qui permettront de répondre aux enjeux sociétaux et besoins émergents ou futurs de notre société. »

### Lutte contre la douleur, un projet émergent

Original et innovant, le quatrième lauréat est issu de la recherche en neurosciences. Il est baptisé Euridol et envisage une approche pluridisciplinaire de la douleur. Né au sein du Neuropôle de Strasbourg, ce projet implique des disciplines allant de la médecine aux sciences humaines et sociales. « Nous allons former des professionnels capables de proposer davantage de solutions pour lutter contre la douleur



Le professeur Pierrick Poisbeau est le directeur d'Euridol, projet interdisciplinaire contre la douleur.

que les seules options médicales traditionnelles», précise le professeur Pierrick Poisbeau, responsable d'équipe à l'Institut des neurosciences cellulaires et intégratives (INCI) et directeur de l'école. Pour Martine Gross, présidente de l'association des fibromyalgiques d'Alsace, partenaire du projet, cette approche pluridisciplinaire de la douleur « représente un énorme espoir pour les patients souffrant notamment de douleurs sans solution médicale à ce jour ». Le projet associe 16 équipes de recherche de l'université, le CNRS, l'Inserm et les Hôpitaux universitaires, ainsi que des sociétés du sec-

teur et des associations de malades. Pour parfaire ce brillant palmarès strasbourgeois, un cinquième projet sera également mené à Strasbourg en partenariat avec l'université Paris 1 Panthéon Sorbonne. « C'est une fois de plus la démonstration que le travail transdisciplinaire et l'esprit collectif permettent de mettre en commun les meilleurs atouts au service d'un même objectif », se félicite l'Université. ●  
Pascale Lemerle

Plus d'infos sur  
[www.unistra.fr](http://www.unistra.fr)



### Test diagnostique simple de la FM en médecine générale

Par le Pr Françoise Laroche (CETD, Hôpital Saint-Antoine - Paris) D'après la communication :  
Three Simple Tests to Raise the Index of Suspicion for Fibromyalgia in Primary Care. Amanda W. St. John et al.

Ce travail d'amélioration des critères ACR de la FM est à connaître, même si il a été présenté en 2016. En effet, les auteurs ont évalué des mesures simples pour alerter le clinicien devant des douleurs pouvant faire évoquer la FM. 356 patients ont été étudiés ( 70% femmes). 53 (15%) avaient un diagnostic de FM dans leur dossier. 159 souffraient de douleur dont 122 (77%) depuis plus de 3 mois. Ceux qui avaient déjà le diagnostic de FM avaient des douleurs provoquées à la pression de type allodymiques. Ils avaient des douleurs plus souvent bilatérales, plus souvent au niveau des tendons d'Achille et plus souvent profondes et persistantes sur tout le corps.

En complément de cette étude, Gostine en 2015 a présenté à l'ACR des données intéressantes à ajouter. Parmi 9758 patients cumulant 183540 points douloureux, qui ont été testés sur 150 facteurs prédictifs possibles, 4 facteurs prédictifs ressortaient comme associés au diagnostic de FM. Il s'agissait des explorations itératives, de nombreuses prescriptions médicamenteuses (> 8), de diagnostics multiples et d'exams cliniques répétés par les médecins (au moins tous les 50 jours).

Le diagnostic était fortement corrélé en cas de fort impact des douleurs, d'anxiété associée, de spasmes musculaires, de douleurs myofaciales, de douleurs thoraciques, de scapalgies, de douleurs cervicales et névralgies cervico-brachiales, de lombalgies, de douleurs articulaires et de cystalgies.

Pour mémoire, nous disposons en français d'un questionnaire de dépistage très performant si plus de 5 sur les 6 questions sont répondues positivement.

#### Questionnaire FIRST 2010

Vous souffrez de douleurs articulaires, musculaires ou tendineuses depuis au moins 3 mois.

- Mes douleurs sont localisées partout dans tout mon corps
- Mes douleurs s'accompagnent d'une fatigue générale permanente
- Mes douleurs sont comme des brûlures, des décharges électriques ou des crampes
- Mes douleurs s'accompagnent d'autres sensations anormales, comme des fourmillements, des picotements, ou des sensations d'engourdissements, dans tout mon corps
- Mes douleurs s'accompagnent d'autres problèmes de santé comme des problèmes digestifs, des problèmes urinaires, des maux de tête, ou des impatiences dans les jambes
- Mes douleurs ont un retentissement important dans ma vie: en particulier sur mon sommeil, ma capacité à me concentrer avec une impression de fonctionner au ralenti



Plusieurs interventions ont souligné la fréquence de **FM associée à d'autres maladies rhumatismales**, notamment Polyarthrite Rhumatoïde (PR) et Spondylarthrite Ankilosante (SPA). Les critères FM sont observés dans 15 à 45 % des cas.

Ci-après les conclusions d'études rapportées au congrès :

#### FM et PR, plus de poussées au cours de la FM Robert S. Katz et al.

«Les patients souffrant de FM sont beaucoup plus sensibles à de nombreux facteurs de poussée de leur maladie que les patients souffrant de PR. C'est en partie ce qui constitue les difficultés de prise en charge de ces patients, moins linéaires, au cours de leur maladie. Les Thérapies Cognitives et Comportementales ont comme objectif principal de travailler sur les facteurs d'amplification des symptômes, en anticipant ces facteurs et en apprenant aux patients à les gérer. La gestion du stress fait donc partie intégrante de la prise en charge.»



## Est-ce que le Qigong est bénéfique pour les patients souffrant de FM ?

L'exercice physique est unanimement recommandé pour la FM. Il existe 3 types d'exercices, les exercices aérobies (cyclisme, marche, course, tennis) pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, les exercices anaérobies (musculature) afin d'augmenter la force musculaire à court terme et les étirements pour améliorer la mobilité des muscles et des articulations.

En terme d'efficacité, 6 méta-analyses incluant 559 patients se sont intéressées à ces "meditative movement" seuls ou associés et une revue de 7 essais a évalué ces approches corporelles.

Les groupes contrôlés étaient variés : traitement usuel ou contrôles actifs (exercices aérobie, information sur le bien être ou étirements). A la fin des interventions, le sommeil s'est amélioré, ainsi que la fatigue et la qualité de vie, certains de ces bénéfices ayant été maintenus à long terme.

**Les effets antalgiques du yoga** ont été observés dans différentes pathologies douloureuses chroniques. Il semble que la respiration profonde et lente ait une activité centrale par son action sur le système nerveux autonome notamment l'analgésie induite par la respiration profonde étant corrélée avec une diminution de l'activité sympathique.

En effet, les yogis expérimentés ont un tonus para-sympathique basal plus élevé et une meilleure tolérance à la douleur expérimentale.



## Taïchi, connectivité cérébrale et FM

Les recommandations EULAR leur donnent un niveau faible car peu de preuves selon les normes "EBM" sont à ce jour disponibles (mais avec un niveau d'accord entre les experts qui est de 71 à 93%). Le mécanisme d'action du Taïchi n'est pas connu.

Certains auteurs ont montré une action sur les cognitions qui agiraient sur la douleur. Cette étude pilote a testé 21 FM versus 20 contrôles appariés effectuant du taïchi, à raison de 2 fois par semaine.

La connectivité a alors été comparée en fonction de l'évolution clinique entre les 2 groupes à 3 mois. Les résultats cliniques montrent à 3 mois une amélioration du questionnaire de qualité de vie (Questionnaire Impact de Fibromyalgie). La connectivité cérébrale a augmenté dans le groupe FM après les séances de taïchi en corrélation avec l'amélioration clinique.

Au plan clinique, les exercices physiques ont montré leur efficacité au cours de la FM dans 20 revues incluant 34 études. 47 types d'exercices ont été répertoriés. Les exercices aérobie semblent les plus intéressants avec une amélioration de la douleur, de la fonction, du bien-être et des points douloureux. Les exercices aérobie et de renforcement semblent plus efficaces et les exercices à sec sont équivalents aux exercices en milieu aquatique.



## Efficacité des médicaments de la FM selon l'expérience des patients

Par le Pr Françoise Laroche (CETD, Hôpital Saint-Antoine - Paris) D'après la communication :

The Effectiveness of Medications for Fibromyalgia Based on Patient Experiences. Robert S. Katz et al.

95 patients (âge moyen: 50,5 ans, 88 femmes et 7 hommes) souffrant de FM ont classé les médicaments reçus par ordre décroissant d'efficacité (échelle à 4 classes : de peu utile à très utile). Les 3 médicaments considérés comme les plus utiles étaient les opioïdes, les hypnotiques, et les psychostimulants pour le "fibrofog". Le fibrofog est cette impression de brouillard cognitif avec troubles de l'attention, de concentration et de mémoire. Les autres médicaments habituellement recommandés avaient des moyennes d'utilité très faibles.

Ces résultats montrent la différence entre le ressenti des patients et les études "EBM". **La vraie vie diffère donc beaucoup des études sur lesquelles se basent pourtant les experts.** Revenir aux évaluations centrées sur les patients semble donc impératif.

## Les cures thermales



La sécurité sociale rembourse les cures thermales conventionnées pour 72 soins répartis sur 18 jours.

Les frais pris en charge comprennent les frais médicaux et, sous conditions de ressources, les frais de transport et d'hébergement. Les centres de cure proposent également des minis-cures de 7 jours, non remboursées.

Certaines stations thermales proposent des soins complémentaires spécifiques supplémentaires pour les personnes souffrant de fibromyalgie, non remboursés.

### Programmes et tarifs des soins supplémentaires fibromyalgie.

Nous vous indiquons quelques centres connus, cette liste n'est pas exhaustive, d'autres stations peuvent vous accueillir. Cependant vérifiez bien que les soins soient adaptés à votre sensibilité musculaire.

MORSBRONN LES BAINS - 67 [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

tél. 04 79 35 38 50

18 séances d'activités physiques adaptées, d'atelier de relaxation, de groupes de parole, 1 conférence.

Coût supplémentaire : 105,00 €.

BARBOTAN LES THERMES - 32 [www.chainthermale.fr](http://www.chainthermale.fr) tél. 0 825 001 977

6 séances de relaxation, 2 ateliers hypnose, 2 groupes de paroles, 3 séances diverses au choix, 1 conférence.

Coût supplémentaire 150,00 €.

LAMALOU LES BAINS - 34 [www.chainthermale.fr](http://www.chainthermale.fr)

tél. 0 825 825 007

5 séances de relaxation, activités physiques adaptées, 1 groupe de parole, 1 conférence.

Coût supplémentaire 140,00 €.

## « La douleur chronique doit être considérée comme une maladie à part entière »

La Société française d'étude et de traitement de la douleur (SFETD) publie un Livre blanc dans lequel elle appelle à une vraie reconnaissance de la discipline et prône la mise en place d'un programme concerté d'action de lutte.

### Douze millions de Français concernés

Le bilan que dresse le « Livre blanc de la douleur 2017 » quant à la prise en charge des patients douloureux révèle les profondes lacunes d'un dispositif qui n'évolue plus depuis quelques années et dont l'existence même reste fragile.

Ainsi, on estime qu'au moins 12 millions de Français souffrent de douleurs chroniques et que seuls 30 % d'entre eux reçoivent un traitement approprié. Au sein de cette population, 45 % sont concernés par des arrêts de travail de longue durée et le coût moyen des hospitalisations en hôpital public et privé représente respectivement 14 500 et 7 000 euros par patient et par an.

Moins de 3 % des patients douloureux bénéficient d'une prise en charge dans un des 245 centres spécialisés (dont les deux tiers sont dévolus aux seules consultations) qui sont, selon la SFETD, menacés de disparition pour un tiers d'entre eux dans les trois prochaines années si rien n'est fait pour les pérenniser.

Au-delà de l'enjeu économique et social, le Pr Serge Perrot, rhumatologue spécialiste de la douleur et président de la SFETD, considère qu'il en va également d'une question morale et d'un défi lancé à la médecine moderne.

Selon lui, la prise en charge de la douleur « doit constituer l'un des socles de la médecine du XXI<sup>e</sup> siècle » puisqu'elle concerne tout le monde et notamment l'ensemble des professionnels de santé. A ce saut dans la modernité souhaité, le Pr Perrot oppose la difficulté de devoir composer avec un arsenal thérapeutique dépassé : « On travaille dans un domaine compliqué qui résiste en partie à la pharmacopée qui est ancienne et peu diversifiée. »

Face à cette difficulté, il avoue d'ailleurs que 80 % des médicaments qu'il prescrit dans ce champ sont hors AMM. Souhaitant vivement que de nouvelles molécules puissent apparaître rapidement sur le marché, il n'en oublie pas pour autant l'importance des thérapies non médicamenteuses qui constituent d'ailleurs l'une des neuf propositions d'amélioration listées dans le Livre blanc.

### Une vraie discipline universitaire et une spécialité médicale à part entière

Regrettant avoir encore à « se battre » pour prouver à des collègues issus de toutes les spécialités l'importance d'une bonne prise en charge de la douleur, le Pr Perrot rappelle que des études récentes ont montré l'influence positive du traitement de la douleur sur l'espérance de vie, notamment chez des patients atteints de cancers.

Il estime qu'il faudrait considérer la douleur, non seulement comme « un facteur de risque associé à d'autres maladies », mais surtout comme « une pathologie à part entière » telle quelle apparaîtra d'ailleurs dans le prochain classement international des maladies de l'OMS, le CIM-11 à paraître en 2018.

En plus du maintien et de la consolidation des centres spécialisés existants, le Livre blanc pointe la nécessité de renforcer la formation de tous les professionnels de santé à la prise en charge de la douleur et mieux impliquer les acteurs de premier recours que sont les médecins généralistes et les pharmaciens.

.../...





.../...

Actuellement, un maximum de 20 heures lui sont consacrées en deuxième cycle des études de médecine et encore moins dans les instituts de formation des infirmières ou en psychologie. Pour les 60 auteurs de ce manifeste, il est donc temps de faire de l'étude et du traitement la douleur une vraie discipline universitaire, ainsi qu'une spécialité médicale à part entière pour pérenniser l'existant, améliorer les situations de prise en charge pour les populations les plus vulnérables et, in fine, améliorer la prise en charge des patients.

Source : [Lequotidiendumedecin.fr](http://Lequotidiendumedecin.fr)

### **Centres d'Etudes et de Traitement de la Douleur (CETD) en Alsace**

Hôpital HAUTEPIERRE 67098 STRASBOURG Tél. 03 88 12 76 13

Clinique de la Toussaint 67000 STRASBOURG Tel. 03 88 21 75 11

Hôpital civil de HAGUENAU 67504 HAGUENAU Tel : 03-88-06-35-37

CH Sainte-Catherine 67703 SAVERNE Tel : 03-88-71-65-26

CH L PASTEUR Bâtiment 10, 68000 COLMAR CEDEX Tél. 03 89 12 48 89

CH Saint-Jacques THANN Consultation anti-douleur 68802 THANN Tel : 03-89-37-71-08

Hôpital E. Muller site Moenschberg \* traitement de la douleur 68090 MULHOUSE  
Tél. 03 89 64 62 15

\* Nous avons rencontré récemment Monsieur le Directeur Général du Groupe Hospitalier Régional de Mulhouse Sud Alsace, pour un projet de prise en charge pluridisciplinaire.



### **Le mois du cerveau**

La ville de MULHOUSE avec un collectif d'associations sous l'égide de l'UNAFAM organise chaque année une manifestation sur le thème du cerveau. Conférences, témoignages, théâtre, films, expositions. Le programme est varié, la parole est donnée aux usagers.

Dates : du 2 Mai au 2 Juin. Détails sur site : <http://www.mplusinfo.fr/sortir-a-mulhouse/>



### **Site AMELI de la Sécurité Sociale**

La fibromyalgie sur le site Ameli de la Sécurité Sociale : un texte très complet sur la maladie a été mis sur le site Ameli.fr, sous thèmes de santé.

A indiquer aussi à votre médecin s'il ne connaît pas la fibromyalgie ! C'est une bonne chose (un début de reconnaissance ?) cependant cela ne veut pas dire que le diagnostic donne automatiquement des droits sociaux supplémentaires.



### **Site Alliance Maladies Rares :**

Nouvelle page : [www.alliance-maladies-rares.org/maladiesraresjagis/](http://www.alliance-maladies-rares.org/maladiesraresjagis/)

Un site dédié pour favoriser l'accueil et l'intégration des personnes touchées par les maladies rares au sein de l'Ecole et de l'Entreprise.



Une chanson pour la fibromyalgie a été créée: <https://www.youtube.com/watch?v=r3wWP7xrPhw>

## Réflexion

En octobre 2010, la Haute Autorité de Santé, après une étude auprès des centres hospitaliers et spécialistes soignant des personnes déclarées fibromyalgiques, a conclu à un chiffre de 2,4 % de français atteints de fibromyalgie.

Les chiffres du recensement indiqués en décembre 2017 a défini 1.879.265 habitants pour l'Alsace.

Ce qui veut dire que 45 102 habitants de l'Alsace seraient atteints de fibromyalgie ! C'est difficile à imaginer qu'il y a autant de personnes atteintes de fibromyalgie dans notre région, cela entraînerait un engorgement énorme dans les services hospitaliers et les divers spécialistes.

En 20 ans d'activité, l'Association des Fibromyalgiques d'Alsace a eu un total d'adhérents de 1 100 personnes, avec des chiffres annuels variables : plus d'une centaine au bout d'un an, à 380 en 2008, puis avec l'apparition des groupes sur internet et les réseaux sociaux une baisse régulière pour arriver aujourd'hui à 193.

Lorsque nous organisons une conférence médicale avec plusieurs intervenants nous rassemblons facilement 170 personnes (mais c'est un miracle si nous récoltons 3 adhésions !).

Lorsque un appel au niveau régional est fait pour un essai thérapeutique, il y a les plus grandes difficultés pour réunir 60 participants en tout, d'ailleurs très peu d'adhérents ont participé au protocole FibroQualLife à Strasbourg.

Nous donnons bien beaucoup de renseignements par téléphone ou mail à tout public toute l'année, mais bien loin d'atteindre ces chiffres (heureusement pour nous car nous ne pourrions suivre).

Ce chiffre de la Haute Autorité de Santé peut trouver une explication par la désinformation de certains médecins pour qui le difficile diagnostic de fibromyalgie est donné par excès. Lors des appels téléphoniques reçus, nous constatons malheureusement que ce diagnostic est parfois donné à tort, par exemple à des personnes souffrant d'autres maladies, certaines graves, ce qui est complètement contraire aux règles internationales. Et qui entraîne aussi un nomadisme médical encore plus important.

Le Ministère de la Santé pourra t'il prendre les mesures nécessaires pour mettre en place une réelle prise en charge pour un chiffre à 1,588 Million de malades ? Pour le moment, pas de réseau de soin dédié, ce qui laisse des malades désemparés et délaissés.

Nous espérons que l'expertise collective de l'INSERM dont les résultats sont prévus pour 2019, permettra d'avancer dans la reconnaissance de la fibromyalgie, et surtout d'avoir des conséquences positives sur des prises en charge médicales et sociales adaptées.

Et surtout que les actions nationales, notamment la création de l'EURIDOL à Strasbourg dont l'ouverture est prévue cet automne, permettra également de faire progresser la médecine et d'améliorer la formation de nos futurs médecins.

Le chemin à parcourir est cependant encore long, le travail sans relâche, et nous avons besoin de votre soutien pour continuer encore... quelques années !



## Non, le citron ne permet pas de «désacidifier» le corps

1 Par [Cécile Thibert](#) Mis à jour le 04/01/2018 à 18:29 Publié le 04/01/2018 à 18:07

Certains affirment que cet agrume a la capacité d'alcaliniser notre organisme, c'est-à-dire d'abaisser le niveau d'acidité.

Il vous est peut-être déjà arrivé d'entendre ou de lire que l'eau citronnée est excellente pour la santé. Ce breuvage est notamment vanté pour sa capacité présumée à «désacidifier» notre organisme, ce qui permettrait de prévenir certaines maladies. Il est vrai - et c'est un paradoxe - que [le citron](#) peut rendre moins acide l'urine alors même qu'il est acide en bouche. Mais l'acidité de l'urine reflète-t-elle celle de l'organisme tout entier? Est-il vraiment utile de chercher à tout prix à «désacidifier» notre corps?

À chaque instant, nos cellules transforment nos aliments en énergie. Et ces réactions ont pour conséquence de produire des substances acides, telles que le gaz carbonique, l'acide lactique ou encore l'acide pyruvique. Ce taux d'acidité dans le sang doit être étroitement contrôlé, sans quoi notre organisme ne peut plus fonctionner correctement. Celui-ci est estimé grâce au pH (potentiel hydrogène), un indicateur qui, pour le sang, doit être constamment maintenu entre 7,38 et 7,42.

Les aliments agissent sur l'acidité de l'urine

Une fois digérés, nos aliments sont transformés en des substances plus ou moins acides. Par exemple, celles issues du lait, de la viande ou des œufs sont plutôt acidifiantes, contrairement à celles des fruits et légumes. Mais comme l'ont montré plusieurs études, manger des aliments alcalinisants (le contraire d'acidifiant) ne fait pas diminuer l'acidité dans le sang!

Par contre, certains aliments jouent bien un rôle sur le niveau d'acidité de l'urine. Concernant le citron, les données scientifiques sont contradictoires. Une étude a montré qu'il pouvait effectivement rendre l'urine moins acide, tandis que d'autres indiquent qu'il n'a pas d'effet. De ce manque de consensus est née la croyance que le citron peut agir sur l'acidité de l'urine, mais aussi du sang!

### Un système très efficace :

Or l'acidité de l'urine ne reflète absolument pas ce qu'il se passe ailleurs dans le corps. En effet, l'organisme dispose d'un système très efficace permettant la capture des éléments acides dans le sang. Les poumons et les reins travaillent également en permanence à éliminer ces éléments. Les premiers éjectent le gaz carbonique via la respiration tandis que les seconds excrètent les substances acides (mais aussi basiques) par les urines.

Quand le sang enregistre un excès d'acidité, on parle d'acidose. Loin d'être anodin, cet état nécessite une prise en charge médicale en urgence et peut avoir de graves conséquences sur la santé du patient. Il n'est en aucun cas causé par l'alimentation mais par des maladies telles que l'[insuffisance rénale chronique](#) ou aiguë ou bien par des difficultés respiratoires très importantes. Vous l'avez compris: en temps normal, le corps est parfaitement capable de moduler de façon fine l'acidité qu'il produit, avec ou sans citron.

Bien sûr, commencer sa journée par boire un grand verre d'eau citronnée ne peut pas faire de mal. Au contraire, cela permet de se réhydrater après une nuit de sommeil. Autre argument en faveur du citron: son jus permet de couvrir environ un tiers de nos besoins quotidiens en [vitamine C](#). Boire de l'eau citronnée est une bonne chose, tout comme boire de l'eau, manger un fruit. Mais il ne faut pas le faire au nom de ses prétendues vertus magiques, au risque de passer du rêve alcalin à une désillusion acidulée.



## Poème

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai* (extraits)  
*Charlie Chaplin*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai compris qu'en toutes circonstances,  
j'étais à la bonne place, au bon moment.  
Et alors j'ai pu me relaxer.  
Aujourd'hui je sais que cela s'appelle l' **Estime de soi**.



Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.  
Aujourd'hui je vis au présent, là où toute la vie se passe.  
Aujourd'hui je vis une seule journée à la fois  
Et cela s'appelle la **Plénitude**.



Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.  
Mais si je la mets au service de mon cœur,  
elle devient une alliée très précieuse !  
Tout ceci s'appelle le **Savoir vivre**.



**MERCI À TOUS CEUX QUI NOUS ONT ENVOYÉ LEURS  
ENCOURAGEMENTS ET SOUTIEN**

**Venez nombreux échanger lors de nos rencontres**

## Le bureau