

Connaissez-vous la FIBROMYALGIE ?

- **Fatigue constante**
- **Douleurs diffuses**
- **Troubles du sommeil**
- **Hypersensibilité à la lumière, au bruit ou aux odeurs**
- **Troubles de la concentration et de la mémoire**
- **Raideur musculaire au réveil**
- **Etc.**



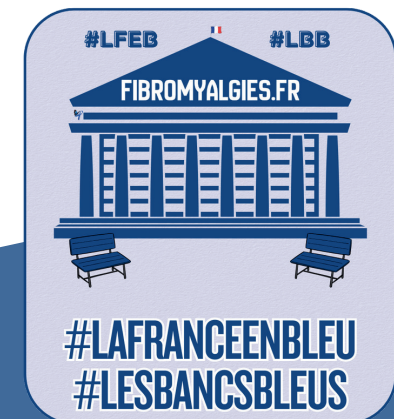
Fibromyalgies.fr est une association française loi 1901, créée en 2009 et reconnue d'intérêt général, dédiée aux personnes atteintes de fibromyalgie.

Elle a pour mission de soutenir, informer et défendre les malades, de lutter contre l'isolement, de favoriser la reconnaissance de la fibromyalgie et l'amélioration du parcours de soins.

L'association s'appuie sur un réseau d'*antennes locales* réparties sur le territoire, qui assurent une présence de proximité.

Au niveau national, **Fibromyalgies.fr** mène des campagnes de sensibilisation comme « *la France en bleu* » ou « *les bancs bleus* » et porte la voix des patients auprès des institutions et du grand public.
Informer – Soutenir – Agir ensemble

ASSOCIATION FIBROMYALGIES.FR



La fibromyalgie est une maladie chronique, touchant 2 à 4 % de la population, qui se caractérise principalement par :

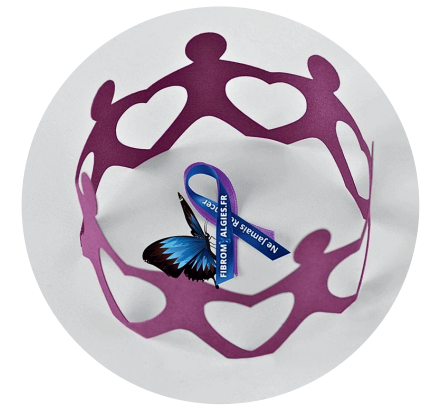
- **Des douleurs diffuses**
- **Une grande fatigue**, souvent invalidante
- **Des troubles du sommeil**

À ces symptômes s'ajoutent souvent **des troubles de la concentration, des maux de tête, une hypersensibilité** au bruit, à la lumière, aux odeurs, parfois **des troubles digestifs, des troubles de l'humeur**, etc.

On ne connaît pas encore précisément les causes de la fibromyalgie et son diagnostic reste compliqué. Il repose principalement sur la description des douleurs diffuses, leur persistance dans le temps et surtout sur l'exclusion d'autres maladies présentant ces mêmes symptômes.

N'existant pas encore de traitement curatif, la prise en charge des patients repose sur plusieurs approches qui permettent d'améliorer leur qualité de vie.

- **La médecine**, certains médicaments pouvant soulager partiellement la douleur ou améliorer le sommeil,
- **L'activité physique douce** (marche, yoga, tai-chi, etc.),
- **Les thérapies cognitives et comportementales** ou soutien psychologique,
- **Les techniques de relaxation** et de gestion du stress,
- **Une hygiène de vie adaptée** (sommeil, alimentation équilibrée, rythme régulier, etc.)



- **Plusieurs antennes sur le territoire**
- **Organisation d'évènements dans toute la France**
- **Sensibilisation du public et des élus**



Fibromyalgies.fr



fibromyalgies.fr@gmail.com