

Services ●●●

- Écoute et références d'aide
- Ateliers informatifs
- PIPA- Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite
- Massothérapie
- Conférences
- Prêt de livres et documentation pour vous aider



Activités physiques adaptées

- Aquaforme en eau chaude
- Gymnastique holistique
- Tai-chi-chuan style Yang
- Club de marche « Les petits pas »
- Stretching



Ateliers-échanges et créativité

- Création de bijoux
- Tricot
- Scrapbooking
- et bien d'autres à venir...

L'Association de la Fibromyalgie de Laval est un organisme à but non lucratif (OBNL) dont le rôle est de soutenir les personnes atteintes de fibromyalgie.

Notre mission ●●●

- Défendre et promouvoir leurs intérêts.
- Offrir de l'information et du support concernant les multiples aspects de la maladie (physiologiques, psychologiques, sociaux) ainsi que les ressources existantes.
- Sensibiliser l'entourage des personnes atteintes, le grand public et les professionnels de la santé et des services sociaux au syndrome de la Fibromyalgie.
- Favoriser et susciter les recherches médicales en vue de dépister, traiter, soigner et guérir les personnes atteintes de la maladie de la Fibromyalgie.
- Se procurer, aux fins mentionnées ci-dessus, des fonds ou autres biens par voie de souscriptions publiques.
- Les objets de la corporation ne lui permettent pas de se livrer, sur le territoire du Québec, à des activités qui tombent dans le champ d'exercice exclusif d'une profession en vertu de la loi.



Association de la
FIBROMYALGIE
de Laval

Si vous désirez obtenir plus de renseignements, ou pour devenir membre, vous pouvez nous joindre aux coordonnées suivantes :

1435, boulevard Saint-Martin Ouest bureau 310
Laval, Québec H7S 2C6

Tél : 450 933-1123
Fax : 450 933-1123

Fibromyalgie_Laval@hotmail.com
www.fibromyalgielaval.org



LA FIBROMYALGIE UN SYNDROME RÉEL



**UNE AIDE PRÉCIEUSE
L'ESPOIR PEUT REVIVRE**

**DOULEUR
FATIGUE PROFONDE
TROUBLES DU SOMMEIL
PERTES DE MÉMOIRE**



Association de la
FIBROMYALGIE
de Laval

La Fibromyalgie ●●●

FIBRO : tissus fibreux (tendons, ligaments,...)
MY(O) : muscle
ALGIE : douleur

Le syndrome de la Fibromyalgie est une affection courante. Celle-ci touche environ 3% de la population active, avec un ratio de neuf femmes pour un homme.

La Fibromyalgie est une affection chronique caractérisée par une sensation de douleur générale et un sentiment de fatigue profonde.

La douleur est souvent décrite comme une sensation de brûlure qui passe de la tête au pied. Son niveau d'intensité se manifeste d'un léger malaise à une douleur aiguë selon le degré d'atteinte. Elle crée un effet de fatigue extrême ou d'épuisement qui peut être amélioré par une médication contrôlée, de l'activité physique et une bonne alimentation.

Le diagnostic ●●●

La fibromyalgie est un syndrome qui se définit par une combinaison de symptômes.

Présentement, les tests sanguins et les scans ne permettent pas de détecter le syndrome de la fibromyalgie. Pour les médecins, la seule façon d'identifier le syndrome est de procéder par l'élimination des autres maladies ayant des symptômes semblables. Ces derniers se basent sur deux critères bien précis pour diagnostiquer :

- 1 - La sensation de douleur généralisée durant plus de trois mois consécutifs.
- 2 - La sensation de douleur ressentie par la pression sur au moins 11 des 18 points spécifiques.

Ces points sont appelés «**points gâchettes**» et ils sont très sensibles au toucher pour les personnes atteintes de la fibromyalgie.

Points gâchettes



Une collection de symptômes

Le SFM comprend une collection de symptômes, en plus de la douleur et de la fatigue. Ces symptômes appelés **concomitants** varient d'une personne atteinte de la fibromyalgie à une autre, de par leur intensité ou fréquence.

- Sommeil non réparateur (fatigue dès le réveil ou ankylose)
- Maux de tête
- Troubles de l'intestin (diarrhée, constipation, gaz épigastriques)
- Raideurs (surtout le matin)
- Engourdissements, fourmillements et/ou spasmes musculaires
- Intolérance au froid
- Sensibilité à certains aliments ou médicaments
- Douleurs thoraciques
- Dépression
- ...

Point d'observation

Ces symptômes peuvent également être associés à d'autres maladies. **IL EST DONC IMPORTANT DE CONSULTER UN MÉDECIN.**

Il faut également noter que plusieurs personnes atteintes du SFM ont une sensibilité accentuée :

- aux variations météorologiques
- au bruit
- à la fumée
- à la lumière (photosensibilité)
- au froid et aux courants d'air
- et surtout au stress

Causes ●●●

La cause réelle du SFM n'a pas encore été clairement définie. Par contre, les recherches ont permis de démontrer que la plupart des personnes atteintes sont privées du sommeil réparateur profond. Également, des chercheurs ont découvert que le SFM se manifeste souvent à la suite d'une expérience traumatique telle :

- une chute
- un accident de la route
- une infection virale
- un accouchement
- une intervention chirurgicale
- un deuil
- ...

Par contre, la Fibromyalgie peut parfois survenir sans cause apparente.

Traitements ●●●

À l'heure actuelle, les traitements de la Fibromyalgie visent à **réduire la douleur et à améliorer le sommeil**. Ainsi, ce sont les symptômes, plutôt que la maladie, qui sont traités. De plus, les thérapies actuelles suggérées abordent autant l'aspect physique que psychosocial du syndrome. Pour l'instant, il ressort que la meilleure façon de traiter la Fibromyalgie soit d'adapter son propre mode de vie. Une combinaison de chaleur, de repos, d'exercices et de réduction du stress permet à une personne atteinte de mieux vivre avec la Fibromyalgie.

