

### Permanence MDPH à Nîmes

Tous les 2èmes jeudis du mois  
de 14h à 17h sur RDV

### Permanence RESEDA à Alès

Tous les 2èmes vendredis du mois  
de 14h à 17h sur RDV

### Permanence CCAS de Vauvert

Tous les 4èmes lundis du mois  
de 14h à 17h sur RDV

### Ateliers à la Maison des Asso

Tous les 1ers et 3èmes lundis  
du mois de 13h30 à 16h30

### Site internet

<https://assofibromyalgie30.fr/>



Asso Fibro'Actions du Gard



Asso FibroActionsDuGard

Adhésion en ligne sur HelloAsso

### Secrétariat téléphonique

**06.84.69.97.59**

**Du lundi au vendredi  
de 14h à 17h**

### **Le saviez-vous ?**

- ♦ 3% à 5% de la population est touché avec prédominance féminine.
- ♦ Depuis 1992, la Fibromyalgie est classée selon la numérotation M79.7 de l'OMS

Association loi 1901 d'intérêt général RNA  
W301004803 association créée le 17/07/2017

### **L'association propose:**

- Ecoute et soutien moral
- Meilleure compréhension de la fibromyalgie aux malades et à leur entourage
- Orientation vers le corps médical adapté et les Centres d'Evaluation et de Traitement de la Douleur
- Assistance administrative (MDPH, ALD, ...)
- Ateliers: manuels, hypnose/ sophrologie, sorties amicales, ....
- Rencontres Café d'Anais Nîmes (groupe de paroles entre malades et avec les aidants)



**Association  
Fibro'Actions  
du Gard**

**06.84.69.97.59**

fibroactionsdugard@gmail.com

**Siège social :**  
**Maison des Associations  
Immeuble Agora  
2 impasse Jean Macé  
30900 NIMES**

**INPS- Ne pas jeter sur la voie  
publique**



- Mal partout tout le temps ?
- Douleurs chroniques et inexplicables ?
- Fatigue chronique ?
- Troubles cognitifs ?

### **Et si c'était la fibromyalgie?**

### **Nos partenaires et soutiens**



## Fibromyalgie, qu'est ce que c'est ?

C'est un dysfonctionnement du système de régulation de la douleur dans le cerveau. Seuil de douleur abaissée = douleur plus importante

### Symptômes

- ⇒ Fatigue chronique
- ⇒ Sommeil non réparateur
- ⇒ Douleurs diffuses musculaires et/ou articulaires
  
- En plus peuvent se rajouter
- ⇒ Sensation de fourmillements, picotements ou de brûlures dans les membres inférieurs et supérieurs
- ⇒ Troubles digestifs
- ⇒ Problèmes de concentration, de mémoire, etc...

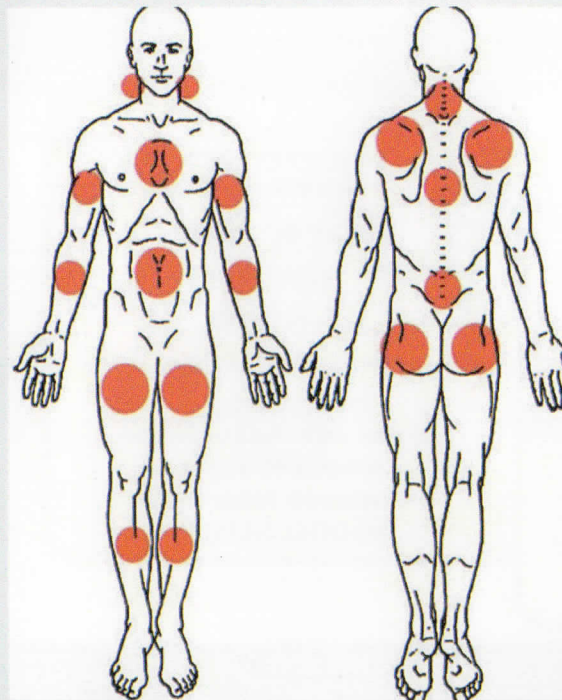
Tél: 06.84.69.97.59

## Causes et diagnostic

Les causes peuvent être multiples et les facteurs différents d'une personne à l'autre.

Le diagnostic se fait suivant le schéma ci-dessous et selon une échelle de sévérité des symptômes.

Schéma des zones douloureuses



## Existe-t-il un traitement ?

La Haute Autorité de Santé a établi un protocole de prise en charge pluridisciplinaire dans un rapport sur la fibromyalgie en 2010.

Elle préconise:

- ⇒ Certains médicaments sans indication "fibromyalgie" agissant sur la douleur
- ⇒ L'activité physique adaptée et gérée par le patient
- ⇒ Tout ce qui permet de gérer le facteur émotionnel (médecine douce, physiothérapie, kinésithérapie, cure thermale, La balnéothérapie psychothérapie...)

Une expertise collective de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) sur la fibromyalgie est apparue en octobre 2020.

<https://www.inserm.fr/expertise-collective/fibromyalgie/>

Ne restez pas isolés, rejoignez nous !