

FORMULAIRE D'ADHÉSION



Association de la Fibromyalgie des Laurentides

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Téléphone : (rés.) _____

(autres) _____

Courriel : _____

Membre atteint : _____ × 20 \$ =

Membre accompagnateur : _____ × 20 \$ =

Membre supporteur : _____ × 20 \$ =

Pourquoi devenir membre

Remplir la demande d'adhésion et la poster, accompagnée de votre paiement à l'adresse indiquée sur ce dépliant.

Catégories de membre :

Membre atteint : Toute personne atteinte de la fibromyalgie et diagnostiquée par un professionnel de la santé.

Membre accompagnateur : Conjoint, conjointe ou toute autre personne désignée, sans qui le membre atteint ne pourrait participer aux activités de l'Association.

Membre supporteur : Toute personne sensibilisée et intéressée à supporter financièrement l'Association.

*Être membre, c'est de partager avec
d'autres la même réalité, c'est d'investir
en soi pour tendre vers un mieux-être.
C'est de se faire accompagner !*



Vous n'êtes plus seul!



Mission

Offrir de l'information et du support aux membres et leur entourage concernant les multiples aspects de la maladie ainsi que sur les ressources existantes. Informer et sensibiliser le grand public ainsi que les professionnels de la santé et les intervenants des services sociaux.

Services offerts

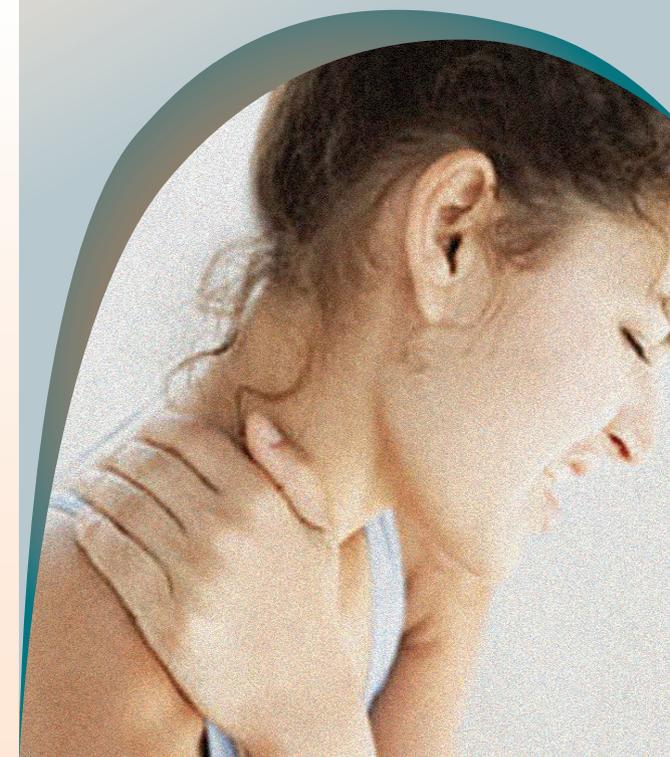
- Ligne d'écoute téléphonique
- Site web, Facebook, Twitter
- Cours d'activités physiques adaptés aux personnes atteintes
- Groupes de soutien dans différents secteurs des Laurentides afin de briser l'isolement
- Journal FIBRO-SOLEIL
- Conférences, ateliers et informations
- Location de livres et documents disponibles
- DVD : conférence du Dr. Pierre Arsenault sur la fibromyalgie (explications détaillées sur la maladie, pistes de recherche, médications, traitements, etc.).

Site web

Pour plus d'information sur les activités, visitez le www.fibromyalgie-des-laurentides.ca



Association de la Fibromyalgie des Laurentides



366, rue Laviolette, Saint-Jérôme, Qc J7Y 2S9

Tél. : 450 569-7766

Sans frais : 1 877 705-7766

Télec. : 450 569-7769

Courriel : afl@videotron.ca



Site web : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca



Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

La fibromyalgie n'est pas une maladie imaginaire, elle est réelle et reconnue au niveau médical. Il s'agit d'une maladie chronique qui s'attaque à la masse musculaire. En 1992, l'organisation mondiale de la santé a reconnu officiellement le diagnostic de fibromyalgie. L'âge moyen des personnes atteintes de FM se situe entre 30 et 55 ans. Elle peut également affecter les enfants et les personnes âgées.

La fibromyalgie est un **trouble d'hyperexcitabilité du système nerveux** central qui se manifeste par un ensemble de douleurs aux muscles, aux ligaments et aux tendons dans toutes les parties du corps sans présence d'inflammation.

Chez les personnes atteintes de fibromyalgie, les fibres nerveuses, présentes dans tout l'organisme, sont plus sensibles et plus actives que la normale, ce qui leur cause plus de douleur qu'aux personnes qui ne souffrent pas de cette maladie. La douleur est parfois décrite comme une sensation de brûlure. Elle peut parfois être généralisée ou passer d'une partie du corps à l'autre.

Manifestation des symptômes

Cette douleur diffuse est prédominante depuis au moins 3 mois et s'accompagne d'autres symptômes tels que :

- Fatigue et douleurs généralisées
- Troubles du sommeil
- Troubles cognitifs (brouillard cérébral)
- Troubles de l'humeur et anxiété
- Douleurs et crampes abdominales
- Raideur, maux de tête, côlon irritable, cystite, etc.

Les causes de la douleur chronique peuvent être de nature physique ou psychologique. La douleur peut être provoquée par un traumatisme physique ou psychologique. D'autres traumatismes connexes, comme une intervention chirurgicale, des efforts répétitifs, un accouchement, une infection virale et une exposition aux produits chimiques peuvent être mis en cause. Une prédisposition génétique peut aussi être à l'origine, si plus d'un membre de la famille en est atteint. Certains cas se manifestent graduellement sans aucune cause apparente.



Traitements

Les médicaments seuls ne constituent pas une solution. Ils doivent être accompagnés d'un programme personnel visant à tonifier les muscles (aquaforme, stretching, marche, etc.) et d'une bonne hygiène alimentaire: aliments riches en potassium, magnésium, en antioxydants, en oméga 3 (huiles de poisson). Une remise en question de la façon d'être, de voir la vie, de gérer le stress peut être bénéfique.

Tout exercice de relaxation profonde et d'imagerie mentale positive peut être bienfaisant. La relaxation avec respiration lente et profonde détend les muscles et les débarrasse des toxines; l'imagerie mentale chasse l'anxiété et ouvre la porte à l'espoir.

L'exercice n'aggrave pas la maladie et n'augmente pas les douleurs, au contraire, elle calme la douleur et favorise un meilleur sommeil. La recherche démontre qu'un programme d'exercices physiques adaptés à vos capacités et votre condition produit immédiatement un effet bénéfique autant sur le plan physique que psychologique.

Pour une personne atteinte de fibromyalgie, l'exercice régulier est essentiel afin d'améliorer l'état de santé et diminuer le niveau de la douleur.

Questionnaire

Avez-vous eu un diagnostic de fibromyalgie ?

Oui Non

Si oui, depuis quand ?

Par quel professionnel ?

Comment avez-vous découvert notre association ?

Seriez-vous intéressé à être bénévole à l'association ?
