

AFIM

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE
Région Île-de-Montréal



L'AFIM, fondée en 1995, s'adresse principalement à la population de l'Île-de-Montréal et a pour mission :

D'offrir de l'information et de l'appui concernant les aspects physiologiques, psychologiques et sociaux de la fibromyalgie.

De défendre et promouvoir les intérêts des personnes atteintes.

De sensibiliser l'entourage, les professionnels de la santé et des services sociaux, ainsi que la population en général.



Si vous êtes atteint(e) du syndrome de la fibromyalgie, ou croyez l'être, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Une brochure explicative sur ce syndrome ainsi que d'autres textes sont disponibles sur demande.

Vous pourriez devenir membre de l'Association, vous joindre à un groupe d'entraide, assister à des conférences ou participer à d'autres activités.

Novembre 2005

LE TRAITEMENT

Une approche pluridisciplinaire est nécessaire dans le traitement de la fibromyalgie.



Un programme d'exercices physiques adaptés, une bonne technique de relaxation et des bains chauds aident à améliorer la qualité de vie.



Les médicaments les plus utilisés pour soulager les douleurs et/ou améliorer le sommeil sont :
les analgésiques,
les antidépresseurs (à faibles doses)
et les relaxants musculaires.



Certaines médecines alternatives peuvent aussi apporter une aide précieuse. Un soutien psychologique est parfois nécessaire pour aider à faire face à ce syndrome.

AFIM



**ASSOCIATION
DE LA FIBROMYALGIE**

Région Île-de-Montréal

*Membre de la
Fédération québécoise de la fibromyalgie*

AFIM

1140, rue Jean-Talon E.
Bureau 300
Montréal (Québec) H2R 1V9

Téléphone : (514) 259-7306
Télécopieur : (514) 259-2526
Courriel : afim_mtl@yahoo.ca
Site Web : www.afim.qc.ca

Avez-vous MAL PARTOUT ?

Avez-vous des douleurs plus ou moins aiguës qui apparaissent tantôt dans une région du corps, tantôt dans une autre ?

Avez-vous des sensations de raideurs diffuses au réveil ?

Ressentez-vous des brûlures dans les muscles ?

Souffrez-vous d'insomnie ou d'un sommeil non réparateur ?

Vous sentez-vous souvent fatigué(e) et même épuisé(e) ?



Si vous ressentez quelques-uns de ces symptômes, vous souffrez peut-être de fibromyalgie.

AFIM

Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

La fibromyalgie est une affection chronique, douloureuse, non articulaire, impliquant surtout les muscles.

Souvent, le syndrome se manifeste dans une région du corps pour se propager progressivement à d'autres.

Elle atteint dix fois plus de femmes que d'hommes. En plus des symptômes mentionnés précédemment, une foule de symptômes secondaires sont rapportés par les patients, notamment :
maux de tête, spasmes musculaires, problèmes intestinaux (côlon irritable), fourmillements et/ou engourdissements, perte de mémoire, anxiété, dépression, etc.



Les causes

Le syndrome de la fibromyalgie se manifeste souvent après un traumatisme physique ou psychologique. Cependant, il peut également survenir sans aucune cause apparente. Malgré les recherches qui se font actuellement, la ou les causes exactes du syndrome n'ont pas encore été déterminées.

Certaines études parlent de réactions accentuées du système nerveux autonome devant diverses stimulations, d'autres parlent d'un niveau anormal de quelques neurotransmetteurs dans l'organisme (ex. : la sérotonine) ou d'une anomalie du sommeil qui pourrait inhiber la production de certaines hormones.

Mais si aucune cause n'est officiellement établie jusqu'à présent, le syndrome lui, est de plus en plus répandu.

AFIM

Diagnostic

Le diagnostic de la fibromyalgie ne se fonde pas sur des radiographies ou sur des analyses du sang, mais principalement sur les critères suivants :

critères obligatoires

(reconnus internationalement)

Douleurs musculaires et/ou raideurs persistantes au-delà de trois (3) mois.

Sensibilités locales, légères ou aiguës, à des points précis dans les régions suivantes : cou, épaules, omoplates, haut de la cage thoracique, coudes, bas du dos, fesses et genoux.

critères secondaires

Fatigabilité chronique
Sommeil non réparateur
Anxiété
Irritabilité
Etc.



Le diagnostic peut être fait par un rhumatologue ou par un médecin généraliste intéressé à traiter les patients atteints de fibromyalgie.

AFIM