

Association Suisse des Fibromyalgiques  
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung  
Associazione Svizzera dei Fibromialgici

En route vers les 30 ans  
Richtung 30 Jahre  
Verso i 30 anni



1997 - 2027 ...

LOWE  
L'EM

ASFm

Ensemble face à la douleur – Unis par le cœur  
Gemeinsam gegen den Schmerz – Vereint im Herz  
Insieme di fronte al dolore – Uniti con il cuore

N° 40 | 2026

[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

# Membres du Comité Vorstandsmitglieder - Membri del Comitato



2016 (10ans)

**Dr Jean-Philippe Richter**  
*Vice-président / Vizepräsident / Vicepresidente*  
Référént nutrition  
Ernährungsreferent  
Consulente nutrizionale

**Amad Maholida**  
*Membre / Mitglied / Membro*  
Référént médecine chinoise  
Referent für Chinesische Medizin  
Referente di medicina cinese



2016 (10ans)



2022 (4ans)

**Sylvie Michel**  
*Membre / Mitglied / Membro*  
Responsable événementielle Valais  
Eventmanagerin Wallis  
Manager di eventi Vallese

**Philippe Schüpbach**  
*Président / Präsident / Presidente*  
Présidence générale, trésorerie, média,  
relations publiques, personnel et  
administration, coordination des groupes  
d'entraide  
Generalpräsidium, Finanzen, Medien,  
Öffentlichkeitsarbeit, Personal  
und Verwaltung, Koordination der  
Selbsthilfegruppen



2022 (4ans)



2023 (3ans)

**Valérie Notz**  
*Membre / Mitglied / Membro*  
Réponse téléphonique et responsable  
événementielle  
Telefonverantwortliche und  
Eventmanagerin  
Risposta telefonico e manager di eventi

Presidenza generale, tesoreria, media,  
pubbliche relazioni, personale e  
amministrazione, coordinamento dei  
gruppi di auto-aiuto

**Dr Pedro Ming Azevedo**  
*Membre / Mitglied / Membro*  
Référént rhumatologie et fibromyalgie  
Referent für Rheumatologie und  
Fibromyalgie  
Referente per la reumatologia e la  
fibromialgia



2023 (3ans)



2024 (2ans)

**Jeannette Rechsteiner**  
*Membre / Mitglied / Membro*  
Coordinatrice suisse alémanique  
Verantwortliche für die Deutschschweiz  
Coordinatore Svizzera tedesca

**Magali Stocker Deflon**  
*Membre / Mitglied / Membro*



2026 (0ans)

## Secrétariat central Zentralsekretariat - Segretariato centrale



2015 (11 ans)

**Sandrine Frey**  
*Administration / Verwaltung / Amministrazione*  
Secrétaire, comptable et pilier de l'ASFM  
Sekretärin, Buchhalterin und wichtige Stütze des ASFM  
Segretaria, contabile e pilastro dell'ASFM

# Agenda - Kalendar Diario 2026

## 07.02 | Constellations familiales

Atelier présenté par Mme Nicole Bart, praticienne certifiée en constellations familiales et énergétique

*Maison St-François, Delémont/JU*

## 04.04 | Décodage biologique

Atelier présenté par M. André Casanova, thérapeute spécialisé dans la santé psycho-émotionnelle

*Hôtel de la Dent-du-Midi, St-Maurice/VS*

## 11.04 | Vibration et diapason

Atelier présenté par M. Reynald Ries, fondateur de Fibromyagrir & Ries-Coaching, accompagnement mental, émotionnel & bien-être

*CPNE, La Chaux-de-Fonds/NE*

## 09.05 | Notre Journée de la Fibromyalgie

09h30-17h00 – Stands d'information et conseils

Conférences : la libération du péricarde, le fonctionnement de l'assurance invalidité et la formation Suisse romande sur le partenariat en santé

Retrouver le programme de cette journée sur notre site web

*Auditoire Charlotte Olivier, CHUV, Lausanne/VD*

## 12.05 | Journée mondiale de la Fibromyalgie

Créer une communauté des membres de l'ASFM, présenté par les membres du comité de l'ASFM

*Par visioconférence*

## 16.05 | Le jeu des Poutratzes

Atelier présenté par Mme Brigitte Dorsaz D'Allessio, thérapeute en travail énergétique

*Hôtel de la Dent-du-Midi, St-Maurice/VS*

## 30.05 | Se mobiliser avec confiance

Atelier présenté par M. Julien Thiémar, infirmier diplômé, coach sportif & accompagnateur en montagne, nutritionniste, étudiant en naturopathie — fondateur de l'espace santé Human to Nature à Puidoux

*Human to Nature, Puidoux/VD*

## 30.05 | Journée de la bonne action

Sensibiliser la population aux « handicaps invisibles », proposer une écoute aux personnes souffrant de douleurs chroniques, aider les clients du magasin et présenter les prestations de l'ASFM

*Centre Coop Bel-Air, Yverdon-les-Bains/VD*

## 29.08 | Sophrologie

Atelier présenté par Mme Jessica Fahrni-Peng, sophrologue et thérapeute agréée

*Rue de la Croix 7, Courroux/JU*

## 12.09 | Libération du péricarde

Atelier présenté par Mme Fabienne Fasel et M. Pierre Oberson, praticiens et formateurs

*Restaurant « du Jura », Fribourg/FR*

## 07.11 | Cap sur la confiance

Atelier présenté par Mme Susanne Gijman, enseignante de soutien pédagogique

*Centre Thérapies et Bien-être, Les Geneveys-sur-Coffrane/NE*

## 07.02 | ZOOM-Vortrag «Innovative Behandlungsmethoden und moderne Therapieformen»

Workshop modéré par Frau Jeannette Rechsteiner, Certified Fibromyalgia Advisor® und Certified Fibromyalgia Coach®

*Per Videokonferenz*

## 07.03 | Workshop im Praxisraum Surbaum

Workshop modéré par Herr Andreas Bertram, MyPesso-Coach

*Baselstrasse 105, Reinach/BL*

## 12.05 | Weltfibromyalgietag

Aufbau einer Gemeinschaft der ASFM-Mitglieder, vorgestellt von den Mitgliedern des ASFM-Vorstands

*Per Videokonferenz*

## 27.06 | Nervensystem & Stressregulation: das überreizte Fibro-Nervensystem verstehen & beruhigen

Workshop modéré par Frau Jeannette Rechsteiner, Certified Fibromyalgia Advisor® und Certified Fibromyalgia Coach®

*Müliacker 4, Rafz/ZH*

## 31.08 | ZOOM-Workshop «Kognition, Brain Fog & mentale Klarheit»

Workshop modéré par Frau Jeannette Rechsteiner, Certified Fibromyalgia Advisor® und Certified Fibromyalgia Coach®

*Per Videokonferenz*

## 30.09 | ZOOM-Workshop «Kommunikation im Umfeld / mit Familie, Abgrenzung»

Workshop modéré par Frau Jeannette Rechsteiner, Certified Fibromyalgia Advisor® und Certified Fibromyalgia Coach®

*Per Videokonferenz*

## 24.10 | Workshop «ViniYoga»

Workshop modéré par Frau Silja von Arx, Yogalehrerin & Yogatherapeutin in Ausbildung

*Yogaraum Lela, Basel/BS*

## 07.11 | ZOOM-Workshop «Achtsamkeit & Lebensqualität»

Workshop modéré par Frau Jeannette Rechsteiner, Certified Fibromyalgia Advisor® und Certified Fibromyalgia Coach®

*Per Videokonferenz*

## 12.05 | Giornata mondiale della fibromialgia

Creare una comunità dei membri dell'ASFM, presentata dai membri del comitato dell'ASFM

*Tramite videoconferenza*

Conférences et autres activités sont en cours de préparation, consultez régulièrement notre site internet.  
**Activités ouvertes à tout public**

Verschiedene Konferenzen und andere Aktivitäten sind in Vorbereitung, besuchen Sie regelmässig unsere Website. **Aktivitäten, die für alle offen sind**

Sono in preparazione diverse Conferenze e altre attività, visita regolarmente il nostro sito web.

**Attività aperte a tutti**

[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

# L'ASFM C'EST AUSSI – DIE ASFM IST AUCH L'ASFM È ANCHE

C'est qui ? Wer ist das? Chi è?

## **Les bénévoles & responsables des groupes d'entraide Ehrenamtliche Helfer & Leiter von Selbsthilfegruppen Volontari & leader di gruppi di auto-aiuto**

Caroline Dumont, Cécile Barman, Christine Michaud, Claudine Gilgen, Daniela Spelgatti, Danielle Macaluso, Delphine Bédât, Didier Blessemaille, Hulya Surmeli Budak, Isabelle Dubey, Isabelle Vallier Kablankan, Jacqueline Schwartz, Jessica Fahrni-Peng, Lisa Leisi, Maria Piazza, Marianne Fleury, Mariette Därendinger, Maud Saturnin, Nathalie Gallay, Odile Gerber, Sandra Martinet et/und/e Thomas Hugli Yar.

Membre d'honneur  
Ehrenmitglied  
Membro onorario

**Cécile Barman**

Conseil juridique  
Rechtsberatung  
Consulenza legale

**Nadine Frossard Goy**

Membre d'honneur à titre posthume  
Ehrenmitglied posthum  
Membro onorario a titolo postumo

**Michèle Mercanton**

## **Impressum**

Une publication de l'ASFM - Association Suisse des Fibromyalgiques  
Tirage : 1'500 exemplaires

## **Traductions / Übersetzungen / Traduzione**

Daniela Spelgatti, Thomas Hugli Yar

## **L'équipe / Das Team / Gruppo « L'envol »**

Valérie Notz, Sandrine Frey, Didier Blessemaille,  
Philippe Schüpbach

## **Photos / Fotos / Fotografie**

Jonathan Schüpbach

## **Couverture / Tilelseite / copertina**

Philippe Schüpbach

## **Réalisation graphique / Graphische Gestaltung / Grafica**

Didier Blessemaille [www.didier-blessemaille.ch](http://www.didier-blessemaille.ch)

## **Impression / Druck / Stampa**

Cavin Baudat à Grandson



- 05 Mot du Président
- 06 Fibromyalgie et perte de poids
- 08 Programme de traitement multimodal de la fibromyalgie au CHUV
- 10 Premier repas de soutien en faveur de l'ASFM
- 26 Groupes d'entraide
- 27 Avantages et prestations
- 28 « 1 pour 1 » Ensemble, renforçons notre association
- 29 Remerciements
- 30 Comment nous soutenir
- 31 Formulaire d'adhésion

### PARTENAIRES

Association Suisse du Lupus  
Association Suisse des Polyarthritiques  
Association Suisse des Sclérodermiques  
Bénévolat-Vaud  
Crohn Colite Suisse  
Info-Entraide BE  
Info-Entraide Suisse – Antenne Jura  
Info-Entraide Suisse – Antenne Neuchâtel  
Info-Entraide Suisse – Antenne Lausanne  
Ligues fribourgeoise, jurassienne, neuchâteloise, valaisanne et vaudoise contre le rhumatisme  
RéseauBénévolatNetzwerk  
Société suisse de la spondylarthrite ankylosante

### Bien chères/chers membres et ami.e.s de l'ASFM

Lors de mon mot dans le journal 2025, je vous avais parlé de projets et de développements de l'ASFM, et bien je ne m'attendais pas à ce que cela soit aussi intense et captivant.

### Hôpitaux favorables à l'entraide

Depuis octobre 2024, l'ASFM collabore avec d'autres associations de patients au sein d'un triangle de coopération. Cette démarche s'inscrit dans le processus de certification du service de rhumatologie du CHUV comme « hôpital favorable à l'entraide » piloté par les centres Info-Entraide. L'objectif est de créer un accord entre les parties pour qu'elles travaillent ensemble au bénéfice des patients en les orientant vers des groupes d'entraide.

Dans ce cadre, Valérie Notz, ma compagne, également bénévole responsable événementielle de l'ASFM, et moi-même avons assisté à leur rencontre nationale à Lucerne en août 2025.

### Club multimodal

Le 24 octobre 2024, avec Valérie, nous avons rencontré l'équipe du traitement multimodal du CHUV. Leur objectif étant la création du « Club multimodal », une initiative du professeur Thomas Hügler souhaitant offrir aux personnes ayant suivi leur traitement un soutien régulier sous forme de rencontres trimestrielles centrées sur des thèmes choisis par les participants eux-mêmes.

Toutefois, la problématique du CHUV concerne sa mise en place, faute de temps et de ressources suffisantes. De ce fait, le Dr Pedro Ming Azevedo a suggéré de confier cette démarche à l'ASFM, mesure que nous avons mise en place dès le 28 janvier 2025.

### Forum handicap Vaud

En 2025, l'ASFM a intégré « Forum handicap Vaud » pour que les handicaps invisibles soient un peu plus entendus et vus. Cette association dispose de leviers dans le monde politique et social afin de faire entendre les voix des personnes en situation de handicap. Cela nous a paru important d'y être représenté !

### 2027, l'année des 30 ans de l'ASFM

**VOTRE ASFM** a été fondée le 18 février 1997 par Mme Denise et M. Jean-Claude Murdter de Chexbres. L'objectif de votre bureau est de produire un numéro du journal « L'envol » en 2027 commémorant les 30 ans de l'association. Pour ce faire, nous sommes à la recherche d'anecdotes et de photos sur les 30 années de l'ASFM. Vous pouvez me les faire parvenir, soit par courrier postal (adresse au dos du journal) ou par courriel à [philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch).

J'attends avec enthousiasme vos documents. Nous trouvons important de marquer le coup !



Préparez-vous déjà à une surprise en 2027 pour célébrer cet anniversaire !

Cordialement,

**Philippe Schüpbach**

Président de l'ASFM

# Fibromyalgie et perte de poids : comprendre et agir

## Quand douleur et kilos en trop s'additionnent

La fibromyalgie est une maladie encore mal comprise. Elle se manifeste par des douleurs diffuses, une fatigue chronique, des troubles du sommeil et parfois des difficultés de concentration.

Comme si cela ne suffisait pas, beaucoup de patients souffrent également d'un excès de poids. Or, l'obésité aggrave la douleur, favorise l'inflammation et limite encore plus la mobilité.

Mais bonne nouvelle : **perdre du poids, même modérément, peut améliorer significativement la qualité de vie des personnes fibromyalgiques.** L'enjeu est de trouver une méthode douce, réaliste et adaptée.

## Pourquoi maigrir est un défi particulier

Chez une personne fibromyalgique, mincir n'est pas qu'une question de volonté. Plusieurs obstacles se dressent :

- **La douleur** : elle limite l'activité physique et rend difficile les séances de sport intenses.
- **La fatigue** : elle pousse au repos, réduit la motivation et favorise les grignotages rapides.
- **Le manque de sommeil** : il perturbe les hormones qui régulent l'appétit, donnant plus faim.
- **Les médicaments** : certains traitements comme la pregabaline ou certains antidépresseurs entraînent une prise de poids.
- **Le stress chronique** : il augmente le cortisol, une hormone qui favorise le stockage de graisses abdominales.

Résultat : le corps consomme moins d'énergie, mais l'appétit et les envies de sucre augmentent. Un vrai cercle vicieux !

## La clé : une alimentation anti-inflammatoire

La première étape est d'adopter une alimentation qui soutient le corps au lieu de l'enflammer.

- **Privilégier les légumes et fruits colorés** : riches en fibres, vitamines et antioxydants, ils réduisent l'inflammation et régulent la glycémie.
- **Miser sur les protéines** : poissons, œufs, yaourts naturels, volailles, légumineuses... Elles maintiennent la masse musculaire et donnent une bonne satiété.
- **Choisir les bons gras** : huile d'olive, noix, amandes, graines de chia ou de lin. Les oméga-3 des poissons gras (saumon, sardine, maquereau) sont de puissants anti-inflammatoires.
- **Limiter les sucres rapides et produits ultra-transformés** : boissons sucrées, pâtisseries, plats industriels entretiennent la fatigue et les douleurs.
- **Préférer les glucides complexes** : quinoa, riz complet, lentilles, patates douces. Pris le soir, ils favorisent la sérotonine et donc un meilleur sommeil.

## Exemple d'une journée type

- **Petit-déjeuner** : un yaourt grec nature, une poignée de fruits rouges, des graines de chia et un thé vert.
- **Déjeuner** : filet de poulet grillé, légumes vapeur colorés, un peu de quinoa et une cuillère d'huile d'olive.
- **Goûter** : une pomme croquante et une poignée d'amandes.
- **Dîner** : soupe de légumes maison, lentilles mijotées et un filet de saumon.

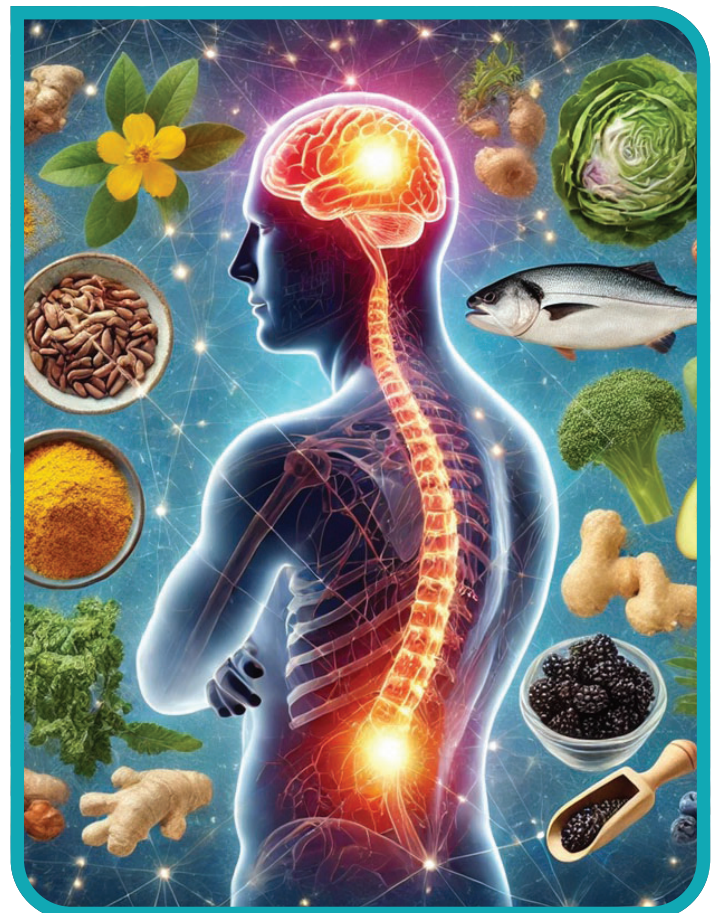
Résultat : énergie stable, meilleure satiété, moins d'envies de sucre, sommeil plus réparateur.

## Bouger sans souffrir

L'activité physique est indispensable pour relancer le métabolisme et réduire la douleur. Mais il ne s'agit pas de courir un marathon !

- **Marche douce** : 15 à 20 minutes quotidiennes suffisent pour commencer.
- **Aquagym ou natation** : l'eau soutient le corps et soulage les articulations.
- **Yoga, pilates, tai-chi** : parfaits pour la souplesse, la respiration et la détente.

Astuce : pratiquer par petites doses régulières plutôt qu'une longue séance épuisante. C'est ce qu'on appelle le pacing.



### Le rôle capital du sommeil

Un mauvais sommeil accentue la douleur et stimule l'appétit. Pour l'améliorer :

- Se coucher et se lever à heures fixes.
- Éteindre les écrans 1 h avant d'aller au lit.
- Préférer une tisane apaisante (tilleul, camomille) plutôt qu'un café ou un thé après 15 h.
- S'exposer à la lumière naturelle le matin.

Ces gestes simples aident le corps à retrouver son rythme naturel.

### Apprendre à gérer le stress

La douleur est un stress en soi. Mais plus le stress augmente, plus la douleur est ressentie fortement. Des techniques simples sont efficaces :

- **Cohérence cardiaque** : respirer calmement 6 fois par minute, 5 minutes, 3 fois par jour.
- **Méditation pleine conscience** : se recentrer sur l'instant présent.
- **Sophrologie ou relaxation musculaire** : apprendre à relâcher les tensions.

Ces pratiques abaissent le cortisol, favorisent un meilleur sommeil et aident à mieux contrôler le poids.

### Témoignage inspirant

Sophie, 45 ans, souffre de fibromyalgie depuis 8 ans. Avec un IMC de 32, elle était épuisée et découragée. Sur les conseils de son médecin, elle a adopté un programme simple :

- Alimentation riche en légumes et protéines, moins de sucre.
- Marche quotidienne de 20 minutes.
- Séances de yoga doux deux fois par semaine.
- Tisane le soir et horaires de sommeil réguliers.

Après 6 mois, elle a perdu 7 kilos, dort mieux et ressent moins de douleurs. Son énergie a augmenté, et elle a retrouvé confiance.

### Ce que dit la recherche

- Même une **perte de 5 à 10 % du poids corporel** atténue la douleur, améliore la mobilité et la qualité de vie.
- Les régimes restrictifs sont déconseillés : ils aggravent la fatigue et provoquent souvent un effet rebond.
- La combinaison alimentation + activité douce + sommeil + gestion du stress est la plus efficace à long terme.
- De nouvelles pistes thérapeutiques (médicaments, stimulation cérébrale, recherche sur le microbiote) pourraient renforcer l'arsenal disponible, mais elles ne remplacent pas l'hygiène de vie.

### En résumé

Maigrir quand on est fibromyalgique, c'est possible, mais cela demande une approche spécifique :

- 1. Une alimentation anti-inflammatoire, riche en protéines et en fibres.**
- 2. Une activité physique douce et régulière.**
- 3. Un sommeil réparateur.**
- 4. Une meilleure gestion du stress.**

Pas besoin de régimes miracles ni de privations extrêmes. Pas à pas, avec constance, ces changements permettent non seulement de perdre du poids, mais aussi d'alléger la douleur et de retrouver une meilleure qualité de vie.



#### Docteur Richter Jean-Philippe

Médecin Praticien – Micronutrition  
Avenir Santé – Clinique la Prairie  
Vice-Président de l'ASFM

# Programme de traitement multimodal de la fibromyalgie au CHUV : déroulement, preuves et perspectives

## Contexte : la fibromyalgie

La fibromyalgie est une affection chronique fréquente mais encore méconnue, caractérisée par des douleurs diffuses, une fatigue persistante, des troubles du sommeil, des difficultés cognitives (“fibro-fog”) et une hypersensibilité aux stimuli sensoriels comme la lumière, le bruit ou le toucher. Sa cause ne réside pas dans les muscles, les articulations ou les tendons, mais dans une hypersensibilité du système nerveux central, appelée “sensibilisation centrale”. Celle-ci touche la moelle épinière et le cerveau.

La fibromyalgie peut coexister avec d’autres maladies comme l’arthrose, les hernies discales ou des maladies rhumatismales inflammatoires (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, syndrome de Sjögren etc.). Ces associations complexifient la prise en charge, car les médicaments classiques contre les maladies inflammatoires sont peu efficaces sur la fibromyalgie. La fibromyalgie est une maladie réelle, démontrée par imagerie fonctionnelle cérébrale (encore utilisée uniquement à des fins de recherche).

Les causes sont multiples : génétique, traumatismes psychologiques ou physiques, migraines, infections (virales), effets secondaires médicamenteux, ou hypermobilité articulaire. Les douleurs depuis l’enfance sont fréquemment rapportées. Les phases hormonales comme la périménopause sont aussi propices au développement de la fibromyalgie. Des facteurs psychologiques contribuent également, sans qu’on sache encore s’ils sont cause ou conséquence. Enfin, l’environnement professionnel et personnel joue aussi un rôle majeur, comme facteur de stress ou conséquence d’un arrêt de travail prolongé.

Il est donc essentiel d’analyser le parcours individuel du patient pour proposer une prise en charge personnalisée.

## Les types de fibromyalgie

Au CHUV, nous avons identifié différents sous-types de fibromyalgie. Bien qu’ils partagent de nombreux symptômes, les causes et le parcours vers la maladie varient. Deux types sont fréquents:

1. Les femmes autour de 50 ans, en périménopause, souvent en surpoids, peu actives physiquement, avec des troubles du sommeil et une inflammation métabolique légère.
2. Les jeunes femmes entre 20 et 40 ans, souvent hypermobiles, souffrant de migraines et de douleurs depuis l’enfance (règles douloureuses, maux de ventre, douleurs articulaires).

D’autres types existent, et des formes mixtes sont fréquentes. Cette classification permet une approche thérapeutique plus ciblée.

## Traitement actuel

La prise en charge de la fibromyalgie est souvent longue et frustrante. Les antalgiques classiques sont peu efficaces. Les antidépresseurs à faible dose ont un effet documenté mais peuvent entraîner des effets secondaires. Notamment aux États-Unis, la fibromyalgie a contribué à la crise des opioïdes.

La physiothérapie diminue les douleurs, améliore le sommeil et même le système immunitaire, mais reste insuffisante seule. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC), en particulier via des applications numériques, montre une efficacité prouvée. Les recommandations internationales préconisent donc des programmes multimodaux, combinant activité physique, éducation, soutien psychologique et auto-gestion. Les résultats sont plus durables que ceux d’un traitement médicamenteux seul.

## Le programme multimodal du CHUV : déroulement et contenu

Depuis 7 ans, le CHUV propose un programme à base scientifique pour les patients atteints de fibromyalgie. Organisé par la rhumatologie en partenariat avec le service d’antalgie, il intègre aussi l’ergothérapie, la physiothérapie, la psychiatrie, l’ostéopathie et la chiropraxie.

Ce programme s’adresse à des patients francophones, mobiles, souffrant de douleurs musculosquelettiques chroniques réfractaires. Environ un tiers a une pathologie rhumatismale associée. Il est réservé aux patients motivés à s’impliquer activement. Il se déroule en hôpital de jour sur deux semaines, en groupes de quatre, avec hébergement à l’Hôtel des Patients et soins à l’Hôpital orthopédique.

Le programme commence par une évaluation (questionnaires, entretiens) pour confirmer le diagnostic, identifier le profil de fibromyalgie et exclure d’autres maladies. Cela inclut également un volet psychosocial évalué par l’ergothérapeute. La première semaine est souvent ressentie comme intense.

Le programme comprend:

- Physiothérapie en salle et en piscine
- TCC (thérapie cognitivo-comportementale)
- Éducation thérapeutique
- Techniques de relaxation
- Ergothérapie et stratégies du quotidien
- Analyse du sommeil
- Réalité virtuelle
- Ostéopathie et chiropraxie

Des bilans biologiques, radiologiques ou échographiques sont réalisés si besoin. Des réunions hebdomadaires permettent à l’équipe de suivre l’évolution de chaque patient.

## Évaluation scientifique

Les résultats scientifiques sont très encourageants :

- **Diminution de la douleur** : réduction significative de la douleur (Brief Pain Inventory).
- **Amélioration du traitement du signal douloureux** : bénéfice notable pour les douleurs nociplastiques.
- **Effets durables** : maintenus sur plusieurs semaines voire mois chez les patients engagés.
- **Différences entre profils** : certains profils répondent mieux à certains types de soins (ex. réalité virtuelle).
- **Amélioration de la qualité de vie** : meilleur sommeil, bien-être global accru.
- **Plus d'autonomie** : sentiment de compétence accru chez les participants.
- **Efficacité de la réalité virtuelle** : réduction de la douleur chez 50 % des patients et de l'anxiété chez 2/3, avec effet prolongé chez 1/3.

## Perspectives

Nous développons actuellement une application mobile (POCOS) pour améliorer le suivi avant et après le programme : exercices en vidéo, TCC numérique, journaux de douleur et sommeil, objectifs personnalisés. Cette application est actuellement à visée scientifique et nécessite une certification médicale pour un usage plus large.

En parallèle, nous souhaitons renforcer l'usage de la réalité virtuelle avec de nouveaux contenus immersifs. Une exploration de la stimulation neuronale profonde est également envisagée.

## Club Multimodal

Ce club réunit les anciens participants autour d'activités physiques, créatives et éducatives. Il est animé en collaboration avec l'ASFM (Association Suisse des Fibromyalgiques).

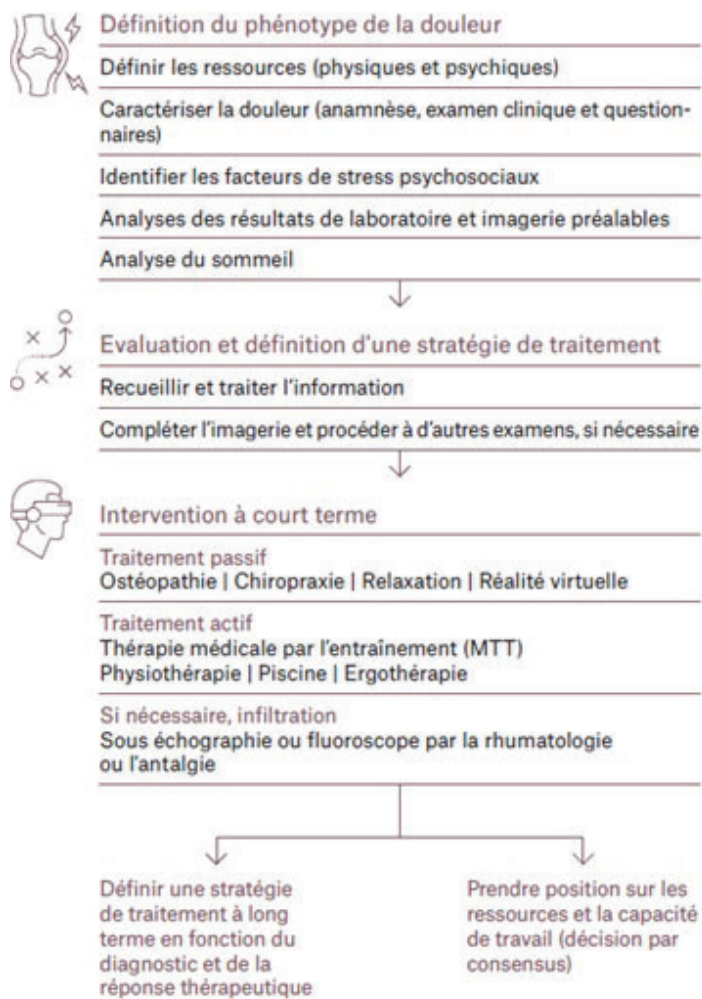
## Conclusion

Le programme du CHUV montre l'efficacité d'une prise en charge interdisciplinaire basée sur les preuves. Le soutien numérique et social prolonge ces effets positifs. La fibromyalgie est une maladie complexe mais traitable, à condition de recevoir l'aide adaptée au bon moment.

## Références

1. Hügler T. et al. ACR Open Rheumatology. 2024;6(11):790–798. DOI: 10.1002/acr2.11699
2. Pretat T. et al. Swiss Med Weekly. 2024;154:3466. DOI: 10.57187/s.3466
3. Pretat T. et al. Rheumatology Advances in Practice. 2025;9(2):rkaf024. DOI: 10.1093/rap/rkaf024
4. Mettler J. et al. Advances in Rheumatology. 2025; 65:27. DOI: 10.1186/s42358-025-00457-4
5. Pretat T. et al. PLOS Digital Health. 2025. DOI: 10.1371/journal.pdig

## Stratégie du traitement multimodal Les réunions fonctionnent de manière interdisciplinaire



### Thomas Hügler

Professeur et chef du service de rhumatologie - CHUV

# Premier repas de soutien en faveur de l'ASFM

## Bien chères/chers membres et ami.e.s de l'ASFM

Samedi 22 novembre 2025, a eu lieu à la grande salle de Champagne le tout premier repas de soutien en faveur de votre ASFM.

La joie et la bonne humeur étaient de rigueur pour les 140 personnes présentes (une huitantaine de participants et l'engagement d'une cinquantaine de bénévoles sur la journée).

La journée a démarré à 8 h pour la dizaine de bénévoles engagés à la préparation de la salle. Dès 11 h, les participants ont été invités à partager un apéritif convivial animé par notre chanteur **Brice** de la région d'Yverdon-les-Bains. Ce dernier a remporté le prix du public au «Swiss Voice Tour» de 2025. À midi, les participants ont pu déguster un repas savoureux composé exclusivement de produits frais et régionaux. Je tiens à remercier chaleureusement les divers fournisseurs qui nous ont offert une partie ou la totalité de certains ingrédients. Ce repas a été élaboré et concocté avec soin par notre chef à domicile, **Kevin Mouter** de Champagne, plus connu sous le nom d'**addict\_tartare**.

Dès 12 h, une équipe de bénévoles est partie à la chasse aux acheteurs pour les 600 billets de tombola à disposition ; ils ont tous trouvé preneur. Il faut dire que nos 150 lots, d'une valeur totale de plus de CHF 8'700.-, ont fortement contribué à motiver les participants. Je tiens à remercier une fois de plus tous les donateurs pour leur immense générosité.

À 14 h 30, les personnes présentes ont assisté au concert de **Brice**. Ce chanteur, qui interprète des reprises et compose également ses propres chansons, nous a profondément émus spécialement avec sa création «Ne laisse personne briser tes rêves», une véritable ode aux personnes qui font preuve de résilience face aux défis de la vie.

## Les bénévoles

Je tiens encore à remercier énormément la cinquantaine de bénévoles qui ont œuvré tout au long de cette magnifique journée. Sans eux, cela n'aurait tout simplement pas été possible.

Parmi eux, nous avons pu compter sur une formidable équipe les « **Bearded Bad Boys Swiss** » mené par leur président M. Thomas Millard. Ils effectuent un travail formidable avec pour but de venir en aide aux associations qui en ont besoin, comme l'ASFM, mais aussi pour l'autisme, les enfants, les personnes en situation de handicap, etc. Comme dit leur slogan « Derrière chaque barbe, un cœur qui bat pour les autres ». Merci infiniment pour votre immense générosité et votre gentillesse.

**Je tiens à adresser à nouveau mes plus sincères et énormes remerciements à nos généreux donateurs, sponsors, participants et bénévoles qui ont fait de cette journée un véritable succès.**

Cordialement,



**Philippe Schüpbach**  
Président de l'ASFM



L'affiche du repas de soutien



Kevin (en noir) et son équipe au service du repas  
[Instagram @addict\\_tartare\\_](https://www.instagram.com/addict_tartare/)



Brice lors de son concert  
[Facebook @brice.claveriesimon](https://www.facebook.com/brice.claveriesimon)



Les bénévoles du repas de soutien



L'équipe de choc des Bearded Bad Boys Swiss  
Facebook @BBBSuisse



Le stand des lots de la tombola



1 lot de la super tombola offert par le Dr Jean-Philippe Richter



L'assiette principale préparée par l'équipe de cuisine

# Inhalt

L'envol  
N° 40 | Februar 2026

- 12 Präsidiales Vorwort
- 13 Fibromyalgie und Gewichtsverlust
- 15 Multimodales Behandlungsprogramm für Fibromyalgie am CHUV
- 17 Erstes Unterstützungessen zugunsten der ASFM
- 26 Selbsthilfegruppen
- 27 Vorteile und Leistungen
- 28 « 1 für 1 » Lasst uns gemeinsam unsere Vereinigung stärken
- 29 Danksagungen
- 30 Wie Sie uns unterstützen können
- 31 Anmeldeformular

## PARTENAIRES

Crohn Colitis Schweiz  
Kantonale Rheumaligen : beider Basel, Bern und Oberwallis, Freiburg, Glaris, Luzern und Unterwalden, SG – GR – AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Schaffhausen, Solothurn, Thurgau, Uri und Schwyz. Zürich – Zug und Aargau  
RéseauBénévolatNetzwerk  
Schweizerische Lupus Vereinigung  
Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung  
Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew  
Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen  
Selbsthilfe Bern – Beratungszentrum Biel  
Selbsthilfe Schweiz

## 2025, ein Jahr im Zeichen der Zusammenarbeit für die ASFM

### Liebe Mitglieder und Freunde/Freundinnen der ASFM

In meinem Beitrag in der Ausgabe 2025 hatte ich Ihnen von den Projekten und Entwicklungen der ASFM berichtet, und ich hätte nie erwartet, dass diese so intensiv und spannend sein würden.

### Krankenhäuser, die Selbsthilfe fördern

Seit Oktober 2024 arbeitet die ASFM mit anderen Patientenorganisationen in einem Kooperationsdreieck zusammen. Dieser Schritt ist Teil des Zertifizierungsprozesses der Rheumatologieabteilung des CHUV als «Selbsthilfeförderndes Spital», der von den Info-Entraide-Zentren gesteuert wird. Ziel ist es, eine Vereinbarung zwischen den Parteien zu schaffen, damit sie zum Wohle der Patienten und Patientinnen zusammenarbeiten und diese an Selbsthilfegruppen weiterverweisen können.

In diesem Rahmen nahmen meine Partnerin Valérie Notz, die ehrenamtlich für die ASFM als Veranstaltungsverantwortliche tätig ist, und ich im August 2025 an ihrem nationalen Treffen in Luzern teil.

### Multimodaler Club

Am 24. Oktober 2024 trafen Valérie und ich das Team für multimodale Behandlung des CHUV, dessen Ziel die Gründung eines «Club multimodal» ist, einer Initiative von Professor Thomas Hügler, der Patienten und Patientinnen, die ihre Behandlung abgeschlossen haben, regelmäßige Unterstützung in Form von vierteljährlichen Treffen ermöglichen möchte, deren Themen von den Teilnehmenden selbst bestimmt werden.

Das CHUV hatte aufgrund von Zeit- und Ressourcenmangel Probleme mit der Umsetzung der Idee. Aus diesem Grund schlug Dr. Pedro Ming Azevedo vor, die Aufgabe der ASFM zu übertragen, was wir ab dem 28. Januar 2025 in die Tat umgesetzt haben.

### Forum handicap Vaud

Im Jahr 2025 trat die ASFM dem «Forum handicap Vaud» bei, damit auch unsichtbare Behinderungen etwas mehr Gehör und Sichtbarkeit erhalten. Dieser Verein verfügt über Einflussmöglichkeiten in Politik und Gesellschaft, um Menschen mit Behinderungen eine Stimme zu geben. Es erschien uns wichtig, hier mit dabei zu sein!

### 2027, das Jahr des 30-jährigen Bestehens der ASFM

Ihre ASFM wurde am 18. Februar 1997 von Frau Denise und Herr Jean-Claude Murdter aus Chexbres gegründet. Das Ziel Ihres Vorstands ist es, 2027 eine Ausgabe der Zeitschrift «L'envol» zum 30-jährigen Jubiläum des Vereins herauszugeben. Zu diesem Zweck suchen wir Anekdoten und Fotos aus den 30 Jahren des Bestehens der ASFM. Sie können mir diese entweder per Post (Adresse auf der Rückseite der Zeitung) oder per E-Mail an [philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch) zusenden. Ich freue mich auf Ihre Beiträge. Wir finden es wichtig, dieses Ereignis zu würdigen!



Freuen Sie sich schon jetzt auf eine Überraschung im Jahr 2027 zur Feier des Jubiläums!

Mit freundlichen Grüssen

**Philippe Schupbach**  
Präsident der ASFM

# Fibromyalgie und Gewichtsverlust : verstehen und handeln

## Wenn Schmerzen und überflüssige Pfunde zusammenkommen

Fibromyalgie ist eine noch immer wenig erforschte Krankheit. Sie äußert sich durch diffuse Schmerzen, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen und manchmal Konzentrationsschwierigkeiten.

Als ob das noch nicht genug wäre, leiden viele Patienten und Patientinnen auch unter Übergewicht. Übergewicht verschlimmert jedoch die Schmerzen, begünstigt Entzündungen und schränkt die Mobilität noch weiter ein.

- Aber es gibt auch gute Nachrichten: **Selbst eine moderate Gewichtsabnahme kann die Lebensqualität von Fibromyalgie-Patienten/-innen erheblich verbessern.** Die Herausforderung besteht darin, eine sanfte, realistische und geeignete Methode zu finden.

## Warum Abnehmen eine besondere Herausforderung ist

Für Menschen mit Fibromyalgie ist Abnehmen nicht nur eine Frage des Willens. Es gibt mehrere Hindernisse :

- **Schmerzen** : Sie schränken die körperliche Aktivität ein und erschweren intensive Trainingseinheiten.
- **Müdigkeit** : Sie zwingt zur Ruhe, mindert die Motivation und fördert das schnelle Naschen.
- **Schlafmangel** : Er stört die Hormone, die den Appetit regulieren, und führt zu mehr Hunger.
- **Medikamente** : Bestimmte Behandlungen wie Pregabalin oder bestimmte Antidepressiva führen zu einer Gewichtszunahme.
- **Chronischer Stress** : Er erhöht den Cortisolspiegel, ein Hormon, das die Speicherung von Bauchfett fördert.

Das Ergebnis: Der Körper verbraucht weniger Energie, aber der Appetit und das Verlangen nach Zucker nehmen zu. Ein echter Teufelskreis!

## Der Schlüssel: eine entzündungshemmende Ernährung

Der erste Schritt besteht darin, sich so zu ernähren, dass der Körper unterstützt wird, anstatt Entzündungen zu fördern.

- **Bevorzugen Sie buntes Obst und Gemüse** : Es ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien, reduziert Entzündungen und reguliert den Blutzuckerspiegel.
- **Setzen Sie auf Proteine** : Fisch, Eier, Naturjoghurt, Geflügel, Hülsenfrüchte... Sie erhalten die Muskelmasse und sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl.
- **Wählen Sie die richtigen Fette** : Olivenöl, Nüsse, Mandeln, Chia- oder Leinsamen. Die Omega-3-Fettsäuren in fettem Fisch (Lachs, Sardinen, Makrelen) wirken stark entzündungshemmend.
- **Begrenzen Sie den Konsum von schnell verfügbaren Zuckern und stark verarbeiteten Produkten** : Zuckerhaltige Getränke, Gebäck und Fertiggerichte fördern Müdigkeit und Schmerzen.
- **Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate** : Quinoa, Vollkornreis, Linsen, Süßkartoffeln. Wenn Sie diese abends zu sich nehmen, fördern sie die Serotoninproduktion und damit einen besseren Schlaf.

## Beispiel für einen typischen Tag

- **Frühstück** : ein griechischer Joghurt, eine Handvoll rote Beeren, Chiasamen und ein Grüntee.
- **Mittagessen** : gegrilltes Hähnchenfilet, buntes Dünstgemüse, etwas Quinoa und ein Löffel Olivenöl.
- **Nachmittagspause** : ein knackiger Apfel und eine Handvoll Mandeln.
- **Abendessen** : hausgemachte Gemüsesuppe, geschmorte Linsen und ein Lachsfilet.

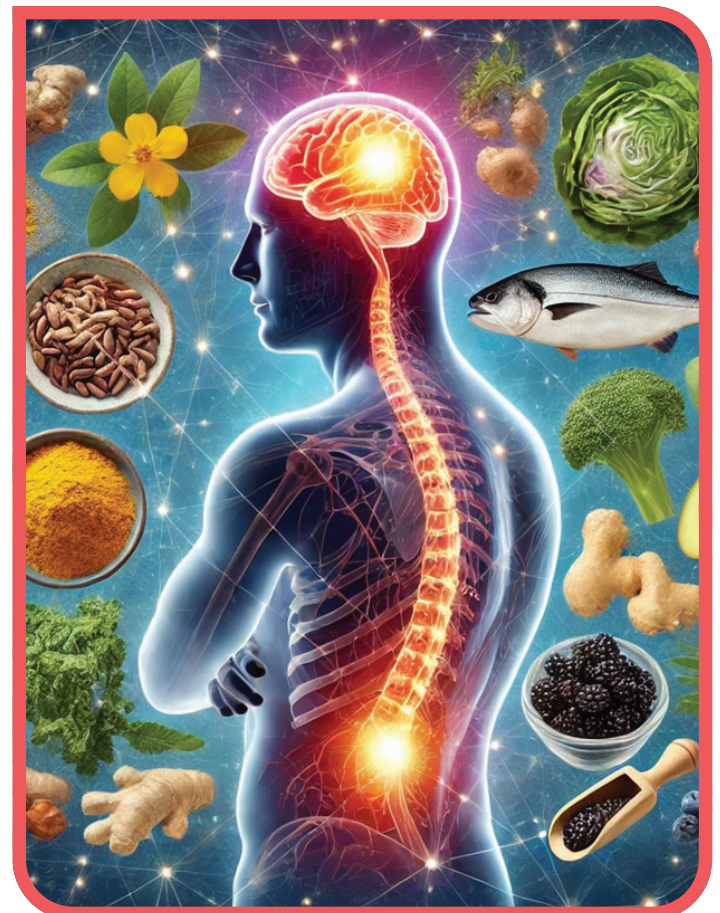
Ergebnis: stabile Energie, besseres Sättigungsgefühl, weniger Heißhunger auf Zucker, erholsamerer Schlaf.

## Sich ohne Schmerzen bewegen

Körperliche Aktivität ist unerlässlich, um den Stoffwechsel anzukurbeln und Schmerzen zu lindern. Aber es geht nicht darum, einen Marathon zu laufen!

- **Sanftes Gehen** : 15 bis 20 Minuten täglich reichen für den Anfang aus.
- **Wassergymnastik oder Schwimmen** : Das Wasser stützt den Körper und entlastet die Gelenke.
- **Yoga, Pilates, Tai-Chi** : ideal für Beweglichkeit, Atmung und Entspannung.

Tipp: Trainieren Sie lieber regelmäßig in kleinen Einheiten als in einer langen, anstrengenden Sitzung. Das nennt man Pacing.



### Die wichtige Rolle des Schlafs

Schlechter Schlaf verstärkt Schmerzen und regt den Appetit an. So verbessern Sie Ihren Schlaf:

- Gehen Sie zu festen Zeiten ins Bett und stehen Sie zu festen Zeiten auf.
- Schalten Sie Bildschirme 1 Stunde vor dem Schlafengehen aus.
- Trinken Sie nach 15 Uhr lieber einen beruhigenden Kräutertee (Linde, Kamille) als Kaffee oder Tee.
- Setzen Sie sich morgens dem natürlichen Licht aus.

Diese einfachen Maßnahmen helfen dem Körper, seinen natürlichen Rhythmus wiederzufinden.

### Lernen Sie, mit Stress umzugehen

Schmerz ist an sich schon Stress. Aber je mehr der Stress zunimmt, desto stärker wird der Schmerz empfunden. Einfache Techniken sind wirksam:

- **Kardiale Kohärenz** : Atmen Sie 5 Minuten lang 3 Mal täglich 6 Mal pro Minute ruhig ein und aus.
- **Achtsamkeitsmeditation** : sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren.
- **Sophrologie oder Muskelentspannung** : Lernen Sie, Spannungen loszulassen.

Diese Praktiken senken den Cortisolspiegel, fördern einen besseren Schlaf und helfen, das Gewicht besser zu kontrollieren.

### Inspirierendes Zeugnis

Sophie, 45 Jahre alt, leidet seit 8 Jahren an Fibromyalgie. Mit einem BMI von 32 war sie erschöpft und entmutigt. Auf Anraten ihres Arztes hat sie ein einfaches Programm eingeführt:

- Eine Ernährung reich an Gemüse und Proteinen, weniger Zucker.
- Täglicher 20-minütiger Spaziergang.
- Zweimal pro Woche sanfte Yoga-Sitzungen.
- Kräutertee am Abend und regelmäßige Schlafenszeiten.

Nach 6 Monaten hat sie 7 Kilo abgenommen, schläft besser und hat weniger Schmerzen. Sie hat mehr Energie und ihr Selbstvertrauen ist zurückgekehrt.

### Was die Forschung sagt

- Schon eine **Gewichtsabnahme von 5 bis 10 % des Körpergewichts** lindert Schmerzen, verbessert die Mobilität und Lebensqualität.
- Restriktive Diäten sind nicht zu empfehlen: Sie verstärken die Müdigkeit und führen oft zu einem Jojo-Effekt.
- Die Kombination aus Ernährung, leichter körperlicher Aktivität, Schlaf und Stressbewältigung ist langfristig am wirksamsten.
- Neue therapeutische Ansätze (Medikamente, Hirnstimulation, Forschung zur Mikrobiota) könnten das verfügbare Arsenal verstärken, ersetzen jedoch nicht eine gesunde Lebensweise.

### Zusammenfassung

Als Fibromyalgie-Patient/-in abzunehmen ist möglich, erfordert jedoch einen spezifischen Ansatz:

- 1. Eine entzündungshemmende Ernährung, reich an Proteinen und Ballaststoffen.**
- 2. Sanfte und regelmäßige körperliche Aktivität.**
- 3. Erholsamer Schlaf.**
- 4. Besserer Umgang mit Stress.**

Es sind keine Wunderdiäten oder extreme Entbehrungen erforderlich. Schritt für Schritt und mit Ausdauer führen diese Veränderungen nicht nur zu einer Gewichtsabnahme, sondern auch zu einer Linderung der Schmerzen und zu einer besseren Lebensqualität.



#### Dr. Richter Jean-Philippe

Arzt – Mikronährstoffe  
Avenir Santé – Clinique la Prairie  
Vizepräsident der ASFM

# Multimodales Behandlungsprogramm für Fibromyalgie am CHUV : Ablauf, Nachweise und Perspektiven

## Hintergrund: Fibromyalgie

Fibromyalgie ist eine häufige, aber noch wenig bekannte chronische Erkrankung, die durch diffuse Schmerzen, anhaltende Müdigkeit, Schlafstörungen, kognitive Schwierigkeiten („Fibro-Fog“) und Überempfindlichkeit gegenüber sensorischen Reizen wie Licht, Lärm oder Berührungen gekennzeichnet ist. Die Ursache liegt nicht in den Muskeln, Gelenken oder Sehnen, sondern in einer Überempfindlichkeit des zentralen Nervensystems, der sogenannten „zentralen Sensibilisierung“. Diese betrifft das Rückenmark und das Gehirn.

Fibromyalgie kann zusammen mit anderen Erkrankungen wie Arthrose, Bandscheibenvorfällen oder entzündlichen rheumatischen Erkrankungen (rheumatoide Arthritis, Spondylitis, Sjögren-Syndrom usw.) auftreten. Diese Kombinationen erschweren die Behandlung, da herkömmliche Medikamente gegen entzündliche Erkrankungen bei Fibromyalgie nur wenig wirksam sind. Fibromyalgie ist eine echte Erkrankung, die durch funktionelle Bildgebung des Gehirns (die derzeit noch ausschließlich zu Forschungszwecken eingesetzt wird) nachgewiesen werden kann.

Die Ursachen sind vielfältig: Genetik, psychische oder physische Traumata, Migräne, (virale) Infektionen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder Gelenküberbeweglichkeit. Häufig wird über Schmerzen seit der Kindheit berichtet. Auch hormonelle Phasen wie die Perimenopause begünstigen die Entwicklung von Fibromyalgie. Psychologische Faktoren tragen ebenfalls dazu bei, wobei noch nicht bekannt ist, ob sie Ursache oder Folge sind. Schließlich spielt auch das berufliche und persönliche Umfeld eine wichtige Rolle, sei es als Stressfaktor oder als Folge einer längeren Arbeitsunterbrechung.

Es ist daher unerlässlich, den individuellen Werdegang des Patienten zu analysieren, um eine personalisierte Behandlung anzubieten.

## Arten von Fibromyalgie

Am CHUV haben wir verschiedene Subtypen der Fibromyalgie identifiziert. Obwohl sie viele Symptome gemeinsam haben, variieren die Ursachen und der Verlauf der Erkrankung. Zwei Arten treten häufig auf:

1. Frauen um die 50, in den Wechseljahren, oft übergewichtig, wenig körperlich aktiv, mit Schlafstörungen und leichten Stoffwechselentzündungen.
2. Junge Frauen zwischen 20 und 40 Jahren, oft hypermobil, die seit ihrer Kindheit unter Migräne und Schmerzen leiden (schmerzhafte Regelblutungen, Bauchschmerzen, Gelenkschmerzen).

Es gibt noch weitere Arten, und Mischformen sind häufig. Diese Klassifizierung ermöglicht einen gezielteren therapeutischen Ansatz.

## Aktuelle Behandlung

Die Behandlung von Fibromyalgie ist oft langwierig und frustrierend. Herkömmliche Schmerzmittel sind wenig wirksam. Niedrig dosierte Antidepressiva haben eine nachgewiesene Wirkung, können jedoch Nebenwirkungen haben. Insbesondere in den Vereinigten Staaten hat Fibromyalgie zur Opioidkrise beigetragen.

Physiotherapie lindert Schmerzen, verbessert den Schlaf und sogar das Immunsystem, reicht jedoch allein nicht aus. Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT), insbesondere über digitale Anwendungen, hat sich als wirksam erwiesen. Internationale Empfehlungen sehen daher multimodale Programme vor, die körperliche Aktivität, Aufklärung, psychologische Unterstützung und Selbstmanagement kombinieren. Die Ergebnisse sind nachhaltiger als bei einer alleinigen medikamentösen Behandlung.

## Das multimodale Programm des CHUV: Ablauf und Inhalt

Seit sieben Jahren bietet das CHUV ein wissenschaftlich fundiertes Programm für Patienten und Patientinnen mit Fibromyalgie an. Es wird von der Rheumatologie in Zusammenarbeit mit der Schmerztherapie organisiert und umfasst auch Ergotherapie, Physiotherapie, Psychiatrie, Osteopathie und Chiropraktik.

Dieses Programm richtet sich an französischsprachige, mobile Patienten und Patientinnen, die unter chronischen, therapieresistenten Muskel-Skelett-Schmerzen leiden. Etwa ein Drittel hat eine damit verbundene rheumatische Erkrankung. Das Programm ist Patienten und Patientinnen vorbehalten, die motiviert sind, sich aktiv zu beteiligen. Es findet über zwei Wochen in einer Tagesklinik in Vierergruppen statt, mit Unterbringung im Hôtel des Patients und Behandlung im Orthopädischen Spital.

Das Programm beginnt mit einer Beurteilung (Fragebögen, Gespräche), um die Diagnose zu bestätigen, das Fibromyalgie-Profil zu ermitteln und andere Erkrankungen auszuschließen. Dazu gehört auch ein psychosozialer Teil, der vom Ergotherapeuten beurteilt wird. Die erste Woche wird oft als intensiv empfunden.

Das Programm umfasst:

- Physiotherapie im Raum und im Schwimmbad
- KVT (kognitive Verhaltenstherapie)
- Therapeutische Aufklärung
- Entspannungstechniken
- Ergotherapie und Strategien für den Alltag
- Schlafanalyse
- Virtuelle Realität
- Osteopathie und Chiropraktik

Bei Bedarf werden biologische, radiologische oder ultraschallbasierte Untersuchungen durchgeführt. In wöchentlichen Besprechungen verfolgt das Team die Entwicklung jedes einzelnen Patienten.

## Wissenschaftliche Bewertung

Die wissenschaftlichen Ergebnisse sind sehr ermutigend:

- **Schmerzlinderung** : signifikante Verringerung der Schmerzen (Brief Pain Inventory).
- **Verbesserung der Schmerzsignalverarbeitung** : deutlicher Nutzen bei nozizeptiven Schmerzen.
- **Nachhaltige Wirkung** : hält bei engagierten Patienten über mehrere Wochen oder sogar Monate an.
- **Unterschiede zwischen den Profilen** : Bestimmte Profile sprechen besser auf bestimmte Behandlungsarten an (z. B. virtuelle Realität).
- **Verbesserung der Lebensqualität** : besserer Schlaf, gesteigertes allgemeines Wohlbefinden.
- **Mehr Selbstständigkeit** : gesteigertes Kompetenzgefühl bei den Teilnehmenden.
- **Wirksamkeit der virtuellen Realität** : Schmerzlinderung bei 50 % der Patienten und Angstlinderung bei 2/3, mit anhaltender Wirkung bei 1/3.

## Ausblick

Wir entwickeln derzeit eine mobile Anwendung (POCOS), um die Nachsorge vor und nach dem Programm zu verbessern: Videoübungen, digitale KVT, Schmerz- und Schlaftagebücher, personalisierte Ziele. Diese Anwendung dient derzeit wissenschaftlichen Zwecken und erfordert eine medizinische Zertifizierung für eine breitere Nutzung.

Parallel dazu möchten wir den Einsatz von Virtual Reality mit neuen immersiven Inhalten verstärken. Eine Erforschung der tiefen neuronalen Stimulation wird ebenfalls in Betracht gezogen.

## Multimodaler Club

Dieser Club bringt ehemalige Teilnehmer zu sportlichen, kreativen und lehrreichen Aktivitäten zusammen. Er wird in Zusammenarbeit mit der ASFM (Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung) organisiert.

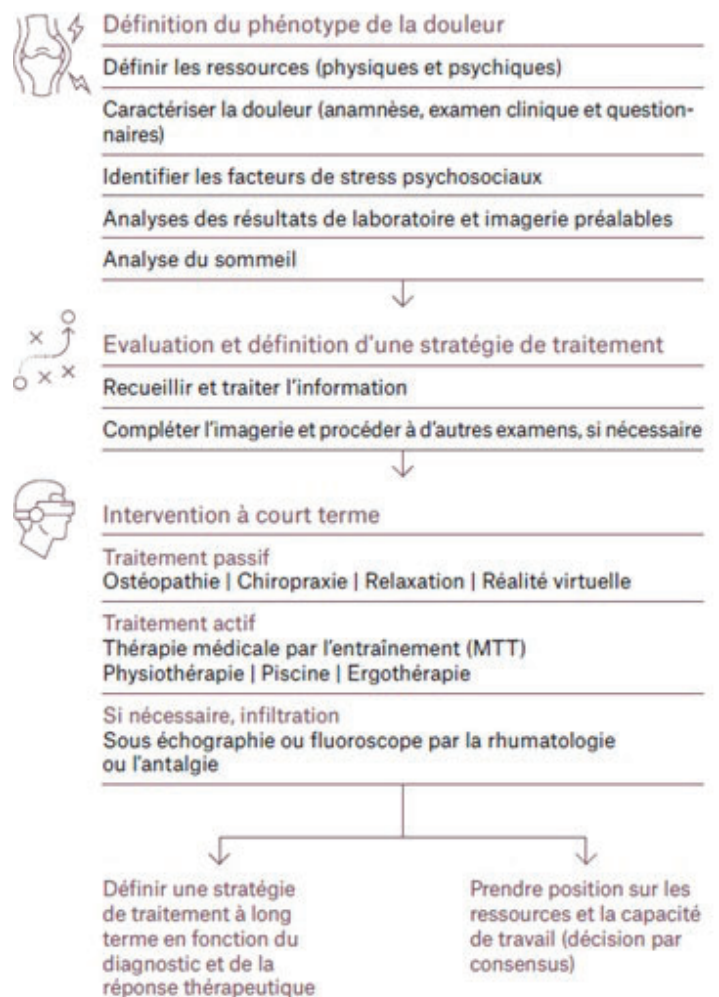
## Fazit

Das Programm des CHUV zeigt die Wirksamkeit einer evidenzbasierten interdisziplinären Behandlung. Digitale und soziale Unterstützung verlängern diese positiven Effekte. Fibromyalgie ist eine komplexe, aber behandelbare Erkrankung, sofern zum richtigen Zeitpunkt die richtige Hilfe angeboten wird.

## Referenzen

1. Hügler T. et al. *ACR Open Rheumatology*. 2024;6(11):790–798. DOI: 10.1002/acr2.11699
2. Pretat T. et al. *Swiss Med Weekly*. 2024;154:3466. DOI: 10.57187/s.3466
3. Pretat T. et al. *Rheumatology Advances in Practice*. 2025;9(2):rkaf024. DOI: 10.1093/rap/rkaf024
4. Mettler J. et al. *Advances in Rheumatology*. 2025; 65:27. DOI: 10.1186/s42358-025-00457-4
5. Pretat T. et al. *PLOS Digital Health*. 2025. DOI: 10.1371/journal.pdig

## Stratégie du traitement multimodal Les réunions fonctionnent de manière interdisciplinaire



**Thomas Hügler**

Professor und Leiter der Abteilung für Rheumatologie – CHUV

# Erstes Unterstützungssessen zugunsten der ASFM

## Liebe Mitglieder sowie Freunde und Freundinnen der ASFM

Am Samstag, den 22. November 2025, fand im grossen Saal von Champagne das allererste Unterstützungssessen zugunsten Ihrer ASFM statt. Die 140 Anwesenden waren in bester Stimmung (rund 80 Teilnehmende und etwa 50 Freiwillige, die den ganzen Tag im Einsatz standen).

Der Tag begann um 8 Uhr für die rund 10 Freiwilligen, die mit der Vorbereitung des Saals beschäftigt waren. Ab 11 Uhr waren die Teilnehmenden zu einem geselligen Aperitif geladen, der vom Sänger Brice aus der Region Yverdon-les-Bains animiert wurde. Dieser gewann 2025 den Publikumspreis der «Swiss Voice Tour». Um 12 Uhr konnten die Teilnehmenden ein köstliches Mittagessen geniessen, das ausschliesslich aus frischen Produkten aus der Region zubereitet war. Ich möchte mich ganz herzlich bei den verschiedenen Lieferanten bedanken, die uns alle oder einen Teil der Zutaten gespendet haben. Das Mittagessen wurde von unserem «Koch zu Hause» Kevin Mouter aus Champagne – besser bekannt als «addict\_tartare» – sorgfältig zusammengestellt und zubereitet.

Ab 12 Uhr machte sich ein Team von Freiwilligen auf die Suche nach Kaufenden für die 600 verfügbaren Tombola-Lose, die schliesslich alle einen Abnehmer/eine Abnehmerin fanden. Es muss gesagt werden, dass unsere 150 Preise im Gesamtwert von über CHF 8'700.-- wesentlich zur Kauflust der Teilnehmenden beigetragen haben. Ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal bei allen Spenderinnen und Spendern für ihre immense Grosszügigkeit bedanken.

Um 14:30 Uhr kamen die Anwesenden in den Genuss des Konzerts von Brice. Der Sänger, der Coverversionen interpretiert und auch eigene Songs komponiert, hat uns besonders mit dem Titel «Ne laisse personne briser tes rêves» («Lass niemanden deine Träume zerstören») tief bewegt – eine wahre Ode an

Menschen, die angesichts der Herausforderungen des Lebens Resilienz zeigen.

## Die Freiwilligen

Ich möchte mich bei den rund 50 Freiwilligen ganz herzlich bedanken, die während dieses wunderschönen Tages im Einsatz waren. Ohne sie wäre der Anlass ganz einfach nicht möglich gewesen.

Unter ihnen konnten wir auf ein grossartiges Team zählen, die «**Bearded Bad Boys Swiss**» unter Leitung ihres Präsidenten Thomas Millard. Diese leisten hervorragende Arbeit, um Unterstützung suchenden Vereinen (wie der ASFM), aber auch ganz allgemein Menschen mit Autismus, Kindern, Menschen mit Behinderungen usw. zu Hilfe zu kommen. Wie ihr Slogan besagt: «Hinter jedem Bart schlägt ein Herz für andere». Vielen Dank für eure ausserordentliche Grosszügigkeit und eure Freundlichkeit.

**Ich möchte mich noch einmal ganz herzlich bei unseren grosszügigen Spendern/-innen, Sponsor/-innen, Teilnehmenden und Freiwilligen bedanken – sie haben diesen Tag zu einem echten Erfolg gemacht.**

Mit freundlichen Grüssen



**Philippe Schüpbach**

Präsident der ASFM



Das Plakat für das Benefizessen



Kevin (in Schwarz) und seinem Team beim Servieren des Essens  
Instagram @addict\_tartare\_/



Brice während seines Konzerts  
Facebook @brice.claveriesimon



Die Freiwilligen des Unterstützungsessens



Das Dreamteam der Bearded Bad Boys Swiss  
Facebook @BBBSuisse



Der Stand mit den Tombola-Preisen



1 Los für die Super-Tombola, gestiftet von  
Dr. Jean-Philippe Richter



Das Hauptgericht, zubereitet vom Küchenteam

# Sommario

L'envol  
N° 40 | Febbraio 2026

- 19 Parola del Presidente
- 20 Fibromialgia e perdita di peso
- 22 Programma di trattamento multimodale della fibromialgia al CHUV
- 24 Ultimo pranzo di sostegno a favore dell'ASFM
- 26 gruppi di auto-aiuto
- 27 Vantaggi e servizi
- 28 « 1 per 1 » Insieme rafforziamo la nostra associazione
- 29 Ringraziamenti
- 30 Come sostenerci
- 31 Modulo di adesione

## PARTENAIRES

Associazione Svizzera Morbo di Bechterew  
Associazione Svizzera dei Poliartrici  
Associazione Svizzera della Sclerodermia  
Associazione Svizzera Lupus Eritermatoso  
Auto-Aiuto Ticino  
Crohn Colite Suisse  
Lega ticinese contro il reumatismo

## 2025 anno ricco in collaborazione per l'ASFM

### Care e cari membri e amici dell'ASFM,

nel mio messaggio pubblicato sul giornale 2025 vi avevo parlato dei progetti e degli sviluppi dell'ASFM; non mi aspettavo però che tutto ciò si rivelasse così intenso e coinvolgente.

### Ospedali favorevoli all'aiuto reciproco

Dal mese di ottobre 2024, l'ASFM collabora con altre associazioni di pazienti all'interno di un triangolo di cooperazione. Questo approccio rientra nel processo di certificazione del servizio di reumatologia del CHUV come «ospedale favorevole all'aiuto reciproco», promosso dai centri Info-Entraide.

L'obiettivo è quello di creare un accordo tra le parti affinché lavorino insieme a beneficio dei pazienti, orientandoli verso gruppi di auto-aiuto.

In questo contesto, Valérie Notz, mia compagna e anche volontaria responsabile degli eventi dell'ASFM, e io stesso abbiamo partecipato al loro incontro nazionale a Lucerna nell'agosto 2025.

### Club multimodale

Il 24 ottobre 2024, insieme a Valérie, abbiamo incontrato il team del trattamento multimodale del CHUV. Il loro obiettivo è la creazione del «Club multimodale», un'iniziativa del professor Thomas Hügler che intende offrire alle persone che hanno seguito questo trattamento un sostegno regolare sotto forma di incontri trimestrali, incentrati su temi scelti dagli stessi partecipanti.

Tuttavia, il CHUV incontra difficoltà nella realizzazione del progetto a causa della mancanza di tempo e di risorse sufficienti. Per questo motivo, il dottor Pedro Ming Azevedo ha suggerito di affidare questa iniziativa all'ASFM, soluzione che abbiamo attuato a partire dal 28 gennaio 2025.

### Forum handicap Vaud

Nel 2025, l'ASFM ha aderito al «Forum handicap Vaud» affinché le disabilità invisibili siano maggiormente ascoltate e riconosciute. Questa associazione dispone di importanti strumenti nel mondo politico e sociale per far sentire la voce delle persone in situazione di disabilità. Ci è sembrato fondamentale esservi rappresentati.

### 2027, l'anno del 30° anniversario dell'ASFM

La **VOSTRA ASFM** è stata fondata il 18 febbraio 1997 da Denise e Jean-Claude Murdter a Chexbres. L'obiettivo del comitato è quello di pubblicare, nel 2027, un numero speciale del giornale L'Envol per commemorare i 30 anni dell'associazione.

A tal fine, siamo alla ricerca di aneddoti e fotografie che ripercorrono i 30 anni di storia dell'ASFM. Potete inviarmeli per posta (indirizzo sul retro del giornale) oppure via e-mail all'indirizzo [philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch). Attendo con entusiasmo i vostri contributi. Per noi è importante celebrare adeguatamente questo anniversario!



Preparatevi fin d'ora a una sorpresa nel 2027 per festeggiare questo importante traguardo!

Cordiali saluti,

**Philippe Schüpbach**

Presidente dell'ASFM

# Fibromialgia e perdita di peso : comprendere e agire

## Quando dolore e chili di troppo si sommano

La fibromialgia è una malattia ancora poco compresa. Si manifesta con dolori diffusi, stanchezza cronica, disturbi del sonno e talvolta difficoltà di concentrazione.

Come se non bastasse, molti pazienti soffrono anche di sovrappeso. L'obesità, infatti, peggiora il dolore, favorisce l'infiammazione e limita ulteriormente la mobilità.

Ma c'è una buona notizia: perdere peso, anche in modo moderato, può migliorare in maniera significativa la qualità di vita delle persone con fibromialgia. La sfida è trovare un metodo dolce, realistico e adatto alla propria condizione.

## Perché dimagrire è una sfida particolare

Per una persona fibromialgica, perdere peso non è solo una questione di forza di volontà. Esistono diversi ostacoli:

- **Il dolore** : limita l'attività fisica e rende difficili gli allenamenti intensi.
- **La stanchezza** : spinge al riposo, riduce la motivazione e favorisce gli spuntini veloci.
- **La mancanza di sonno** : altera gli ormoni che regolano l'appetito, aumentando la fame.
- **I farmaci** : alcuni trattamenti, come la pregabalina o certi antidepressivi, possono causare aumento di peso.
- **Lo stress cronico** : aumenta il cortisolo, un ormone che favorisce l'accumulo di grasso addominale.

Il risultato è un vero circolo vizioso: il corpo consuma meno energia, mentre l'appetito e il desiderio di zuccheri aumentano.

## La chiave: un'alimentazione antinfiammatoria

Il primo passo consiste nell'adottare un'alimentazione che sostenga il corpo invece di infiammarlo:

- **Privilegiare frutta e verdura colorate** : ricche di fibre, vitamine e antiossidanti, riducono l'infiammazione e regolano la glicemia.
- **Puntare sulle proteine** : pesce, uova, yogurt naturale, pollame, legumi... aiutano a mantenere la massa muscolare e aumentano il senso di sazietà.
- **Scegliere i grassi buoni** : olio d'oliva, noci, mandorle, semi di chia o di lino. Gli omega-3 del pesce grasso (salmone, sardine, sgombro) sono potenti antinfiammatori.
- **Limitare zuccheri rapidi e alimenti ultra-processati** : bevande zuccherate, dolci e piatti industriali alimentano stanchezza e dolore.
- **Preferire carboidrati complessi** : quinoa, riso integrale, lenticchie, patate dolci. Consumati la sera favoriscono la produzione di serotonina e quindi un sonno migliore.

## Esempio di una giornata tipo

- **Colazione** : yogurt greco naturale, una manciata di frutti di bosco, semi di chia e tè verde.
- **Pranzo** : petto di pollo alla griglia, verdure al vapore colorate, un po' di quinoa e un cucchiaino di olio d'oliva.
- **Spuntino** : una mela croccante e una manciata di mandorle.
- **Cena** : zuppa di verdure fatta in casa, lenticchie stufate e un filetto di salmone.

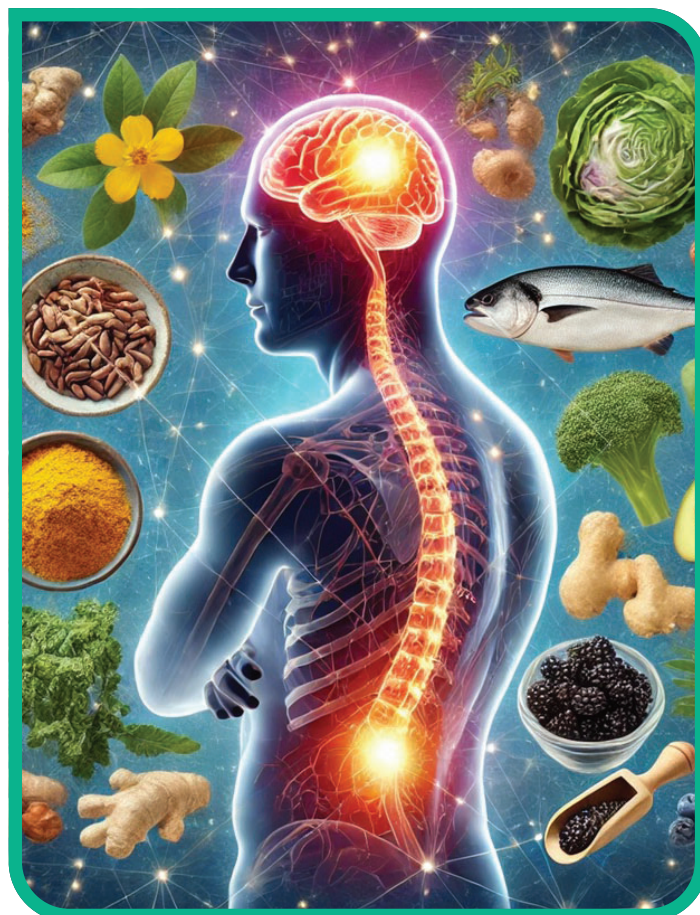
Risultato: energia stabile, maggiore sazietà, meno voglia di zuccheri e un sonno più ristoratore.

## Muoversi senza soffrire

L'attività fisica è essenziale per riattivare il metabolismo e ridurre il dolore, ma non si tratta di correre una maratona:

- **Camminata dolce** : 15-20 minuti al giorno sono sufficienti per iniziare.
- **Acquagym o nuoto** : l'acqua sostiene il corpo e allevia le articolazioni.
- **Yoga, pilates, tai chi** : ideali per migliorare flessibilità, respirazione e rilassamento.

Suggerimento: meglio piccole dosi regolari che una lunga seduta sfiancante. Questo approccio si chiama "pacing".



### Il ruolo fondamentale del sonno

Un sonno di scarsa qualità accentua il dolore e stimola l'appetito. Per migliorarlo:

- Andare a letto e svegliarsi a orari regolari.
- Spegnerne gli schermi un'ora prima di dormire.
- Preferire una tisana rilassante (tiglio, camomilla) invece di caffè o tè dopo le 15.
- Esporsi alla luce naturale al mattino.

Questi semplici gesti aiutano il corpo a ritrovare il suo ritmo naturale.

### Imparare a gestire lo stress

Il dolore è già di per sé una fonte di stress. Ma più lo stress aumenta, più il dolore viene percepito intensamente. Alcune tecniche semplici possono aiutare:

- **Coerenza cardiaca** : respirare lentamente 6 volte al minuto, per 5 minuti, 3 volte al giorno.
- **Meditazione mindfulness** : concentrarsi sul momento presente.
- **Sofrologia o rilassamento muscolare** : imparare a sciogliere le tensioni.

Queste pratiche riducono il cortisolo, migliorano il sonno e aiutano a controllare meglio il peso.

### Una testimonianza incoraggiante

Sophie, 45 anni, soffre di fibromialgia da 8 anni. Con un BMI di 32, si sentiva esausta e scoraggiata. Su consiglio del medico ha adottato un programma semplice:

- alimentazione ricca di verdure e proteine, con meno zuccheri;
- camminata quotidiana di 20 minuti;
- yoga dolce due volte alla settimana;
- tisana serale e orari di sonno regolari.

Dopo 6 mesi, ha perso 7 chili, dorme meglio e avverte meno dolore. La sua energia è aumentata e ha ritrovato fiducia in sé stessa.

### Cosa dice la ricerca

- Anche una **perdita del 5-10% del peso corporeo** allevia il dolore, migliora la mobilità e la qualità della vita.
- Le diete restrittive sono sconsigliate: aumentano la stanchezza e spesso causano l'effetto yo-yo.
- La combinazione di alimentazione + attività dolce + sonno + gestione dello stress è la strategia più efficace a lungo termine.
- Nuove piste terapeutiche (farmaci, stimolazione cerebrale, ricerca sul microbiota) potrebbero ampliare le possibilità di trattamento, ma non sostituiscono uno stile di vita sano.

### In sintesi

Dimagrire con la fibromialgia è possibile, ma richiede un approccio specifico:

1. **Un'alimentazione antinfiammatoria, ricca di proteine e fibre.**
2. **Un'attività fisica dolce e regolare.**
3. **Un sonno ristoratore.**
4. **Una migliore gestione dello stress.**

Non servono diete miracolose né privazioni estreme. Passo dopo passo, con costanza, questi cambiamenti permettono non solo di perdere peso, ma anche di ridurre il dolore e migliorare la qualità di vita.



#### Dottore Richter Jean-Philippe

Medico praticante – Micronutrizione  
Avenir Santé – Clinique la Prairie  
Vicepresidente dell'ASFAM

# Programma di trattamento multimodale della fibromialgia al CHUV : svolgimento, evidenze e prospettive

## Contesto: la fibromialgia

La fibromialgia è una patologia cronica frequente ma ancora poco conosciuta, caratterizzata da dolori diffusi, stanchezza persistente, disturbi del sonno, difficoltà cognitive (il cosiddetto “fibro-fog”) e un’ipersensibilità agli stimoli sensoriali come luce, rumore o contatto fisico. La sua origine non risiede nei muscoli, nelle articolazioni o nei tendini, bensì in un’ipersensibilità del sistema nervoso centrale, definita sensibilizzazione centrale, che coinvolge il midollo spinale e il cervello.

La fibromialgia può coesistere con altre patologie quali l’artrosi, le ernie discali o malattie reumatologiche infiammatorie (artrite reumatoide, spondiloartrite, sindrome di Sjögren, ecc.). Queste associazioni rendono più complessa la presa in carico, poiché i farmaci classici contro le malattie infiammatorie risultano poco efficaci sulla fibromialgia. La fibromialgia è una malattia reale, dimostrata tramite tecniche di imaging funzionale cerebrale (attualmente utilizzate solo a scopo di ricerca).

Le cause sono molteplici: fattori genetici, traumi psicologici o fisici, emicrania, infezioni (soprattutto virali), effetti collaterali dei farmaci o ipermobilità articolare. Spesso vengono riferiti dolori presenti fin dall’infanzia. Anche le fasi ormonali, come la premenopausa, favoriscono lo sviluppo della fibromialgia. I fattori psicologici contribuiscono alla malattia, sebbene non sia ancora chiaro se rappresentino una causa o una conseguenza. Infine, anche l’ambiente lavorativo e personale gioca un ruolo importante, sia come fonte di stress sia come conseguenza di un’assenza lavorativa prolungata.

Diventa quindi essenziale analizzare il percorso individuale del paziente per proporre una presa in carico personalizzata.

## I tipi di fibromialgia

Al CHUV sono stati identificati diversi sottotipi di fibromialgia. Pur condividendo molti sintomi, le cause e il percorso verso la malattia possono variare. Due tipi sono particolarmente frequenti:

1. Donne intorno ai 50 anni, in premenopausa, spesso in sovrappeso, poco attive fisicamente, con disturbi del sonno e una
2. lieve infiammazione metabolica.
3. Donne giovani tra i 20 e i 40 anni, spesso ipermobili, che soffrono di emicrania e di dolori fin dall’infanzia (mestruazioni dolorose, dolori addominali, dolori articolari).

Esistono altri tipi e sono frequenti le forme miste. Questa classificazione consente un approccio terapeutico più mirato.

## Trattamento attuale

La gestione della fibromialgia è spesso lunga e frustrante. Gli analgesici tradizionali risultano poco efficaci. Gli antidepressivi a basso dosaggio hanno un’efficacia documentata, ma possono causare effetti collaterali. Negli Stati Uniti, la fibromialgia ha contribuito in parte alla crisi degli oppioidi.

La fisioterapia riduce il dolore, migliora il sonno e persino il sistema immunitario, ma da sola non è sufficiente. La terapia

cognitivo-comportamentale (TCC), in particolare tramite applicazioni digitali, ha dimostrato un’efficacia comprovata. Le raccomandazioni internazionali indicano quindi programmi multimodali che combinano attività fisica, educazione terapeutica, supporto psicologico e auto-gestione. I risultati sono più duraturi rispetto a un trattamento esclusivamente farmacologico.

## Il programma multimodale del CHUV: svolgimento e contenuti

Da sette anni il CHUV propone un programma basato su solide evidenze scientifiche per i pazienti affetti da fibromialgia. Organizzato dal servizio di reumatologia in collaborazione con il servizio di terapia del dolore, il programma coinvolge anche l’ergoterapia, la fisioterapia, la psichiatria, l’osteopatia e la chiropratica.

Il programma è destinato a pazienti francofoni, mobili, affetti da dolori muscoloscheletrici cronici refrattari. Circa un terzo presenta una patologia reumatologica associata. È riservato a persone motivate a impegnarsi attivamente nel percorso terapeutico. Si svolge in regime di day hospital per due settimane, in gruppi di quattro persone, con alloggio presso l’Hotel des Paziente e cure presso l’Ospedale Ortopedico.

Il programma inizia con una valutazione approfondita (questionari e colloqui) per confermare la diagnosi, identificare il profilo di fibromialgia ed escludere altre patologie. È incluso anche un aspetto psicosociale valutato dall’ergoterapista. La prima settimana è spesso percepita come particolarmente intensa.

Il programma comprende:

- fisioterapia in palestra e in piscina
- terapia cognitivo-comportamentale (TCC)
- educazione terapeutica
- tecniche di rilassamento
- ergoterapia e strategie per la vita quotidiana
- analisi del sonno
- realtà virtuale
- osteopatia e chiropratica

Se necessario, vengono effettuati esami biologici, radiologici o ecografici. Riunioni settimanali permettono all’équipe di monitorare l’evoluzione di ciascun paziente.

## Valutazione scientifica

I risultati scientifici sono molto incoraggianti:

- **Riduzione del dolore** : diminuzione significativa del dolore (Brief Pain Inventory).
- **Miglioramento dell'elaborazione del segnale doloroso** : beneficio marcato per i dolori nociplastici.
- **Effetti duraturi** : mantenuti per settimane o mesi nei pazienti maggiormente coinvolti.
- **Differenze tra profili** : alcuni profili rispondono meglio a specifici interventi (ad es. realtà virtuale).
- **Miglioramento della qualità di vita** : sonno migliore e benessere generale aumentato.
- **Maggiore autonomia** : aumento del senso di competenza e auto-efficacia.
- **Efficacia della realtà virtuale** : riduzione del dolore nel 50% dei pazienti e dell'ansia in due terzi, con effetto prolungato in un terzo dei casi.

## Prospettive

Attualmente è in fase di sviluppo un'applicazione mobile (POCOS) per migliorare il follow-up prima e dopo il programma: esercizi in video, TCC digitale, diari del dolore e del sonno, obiettivi personalizzati. L'app è attualmente destinata alla ricerca scientifica e necessita di certificazione medica per un utilizzo più ampio.

Parallelamente, si intende potenziare l'uso della realtà virtuale con nuovi contenuti immersivi. È inoltre allo studio l'esplorazione della stimolazione neuronale profonda.

## Club Multimodale

Il Club Multimodale riunisce gli ex partecipanti attorno ad attività fisiche, creative ed educative. È animato in collaborazione con l'ASFM (Associazione Svizzera dei Fibromialgici).

## Conclusione

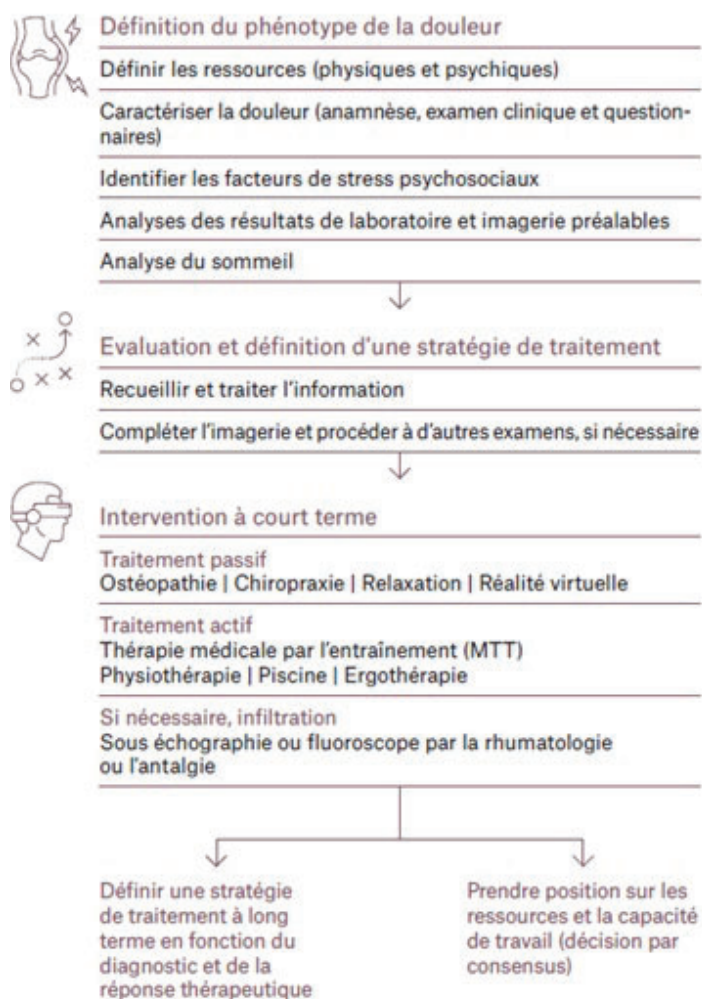
Il programma del CHUV dimostra l'efficacia di una presa in carico interdisciplinare basata sulle evidenze scientifiche. Il supporto digitale e sociale consente di prolungare nel tempo questi effetti positivi. La fibromialgia è una malattia complessa, ma trattabile, a condizione di ricevere l'aiuto adeguato nel momento giusto.

## Riferimenti

1. Hügler T. et al. ACR Open Rheumatology. 2024;6(11):790–798. DOI: 10.1002/acr2.11699
2. Pretat T. et al. Swiss Med Weekly. 2024;154:3466. DOI: 10.57187/s.3466
3. Pretat T. et al. Rheumatology Advances in Practice. 2025;9(2):rkaf024. DOI: 10.1093/rap/rkaf024
4. Mettler J. et al. Advances in Rheumatology. 2025; 65:27. DOI: 10.1186/s42358-025-00457-4
5. Pretat T. et al. PLOS Digital Health. 2025. DOI: 10.1371/journal.pdig

## Stratégie du traitement multimodal

Les réunions fonctionnent de manière interdisciplinaire



**Thomas Hügler**

Professore e Primario del Servizio di Reumatologia – CHUV

# Ultimo pranzo di sostegno a favore dell'ASFM

## Care e cari membri e amici dell'ASFM

sabato 22 novembre 2025 si è svolto, nella grande sala di Champagne, il primissimo pranzo di sostegno a favore della vostra ASFM.

La gioia e il buonumore hanno accompagnato le 140 persone presenti (una ottantina di partecipanti e l'impegno di una cinquantina di volontari durante l'intera giornata).

La giornata è iniziata alle 8.00 con una decina di volontari impegnati nella preparazione della sala. A partire dalle 11.00, i partecipanti sono stati invitati a condividere un aperitivo conviviale, animato dal nostro cantante **Brice**, proveniente dalla regione di Yverdon-les-Bains. Quest'ultimo ha vinto il premio del pubblico allo "Swiss Voice Tour" 2025. A mezzogiorno, i partecipanti hanno potuto gustare un pasto delizioso composto esclusivamente da prodotti freschi e regionali. Desidero ringraziare calorosamente i diversi fornitori che ci hanno offerto una parte o la totalità di alcuni ingredienti. Il pasto è stato ideato e preparato con grande cura dal nostro chef a domicilio **Kevin Mouter** de Champagne, meglio conosciuto con il nome **d'addict\_tartare**.

A partire dalle 12.00, un'équipe di volontari è partita alla ricerca di acquirenti per i 600 biglietti della tombola messi a disposizione; tutti hanno trovato un acquirente. Va detto che i 150 premi, per un valore complessivo superiore a CHF 8'700. -, hanno fortemente motivato i partecipanti. Desidero ringraziare ancora una volta tutti i donatori per la loro immensa generosità.

Alle 14.30, le persone presenti hanno assistito al concerto di **Brice**. Questo cantante, che interpreta cover ma compone anche brani originali, ci ha profondamente emozionati, in particolare con la sua creazione «Non lasciare che nessuno infranga i tuoi sogni», una vera ode alle persone che dimostrano resilienza di fronte alle sfide della vita.

## I volontari

Desidero ringraziare di cuore la cinquantina di volontari che hanno operato durante tutta questa splendida giornata. Senza di loro, tutto questo non sarebbe stato possibile.

Tra di loro, abbiamo potuto contare su una squadra straordinaria, i «**Bearded Bad Boys Swiss**», guidati dal loro presidente Thomas Millard. Svolgono un lavoro eccezionale con l'obiettivo di sostenere le associazioni che ne hanno bisogno, come l'ASFM, ma anche quelle che si occupano di autismo, bambini, persone con disabilità, e molto altro. Come recita il loro slogan: «Dietro ogni barba, un cuore che batte per gli altri». Un grazie infinito per la vostra enorme generosità e gentilezza.

**Desidero rinnovare i miei più sinceri e sentiti ringraziamenti ai nostri generosi donatori, sponsor, partecipanti e volontari che hanno reso questa giornata un vero successo.**

Cordiali saluti,



**Philippe Schüpbach**  
Presidente dell'ASFM



**Il manifesto della cena di beneficenza**



**Kevin (in nero) e la sua team al servizio del pasto**  
[Instagram @addict\\_tartare\\_](#)



**Brice durante il suo concerto**  
[Facebook @brice.claveriesimon](#)



I volontari del pranzo di sostegno



Il team d'élite dei Bearded Bad Boys Swiss  
Facebook @BBBSuisse



Lo stand dei premi della tombola



1 lotto della super tombola offerto dal  
Dott. Jean-Philippe Richter



Il piatto principale preparato dalla squadra di cucina

# Groupes de parole/d'entraide Selbsthilfegruppen Gruppi di auto-aiuto

## SUISSE ROMANDE

### JURA AJOIE / DELÉMONT

Responsable : Jessica Fahrni-Peng  
Tél. 079 873 75 94  
E-mail: [jessica@harmonie-en-soi.ch](mailto:jessica@harmonie-en-soi.ch)  
Tous les premiers jeudis du mois dès 18h30  
Lieu de rencontre à définir à chaque séance  
Contactez la responsable s.v.p.

### JURA BERNOIS / BIENNE

Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »  
Responsable : Philippe Schüpbach  
Tél. 076 322 33 16  
E-mail :  
[philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch)  
Tous les derniers mercredis du mois  
dès 14h00  
Au café Brésil, Place de la Gare 9,  
2501 Bienne

### VALAIS & CHABLAIS VAUDOIS

Responsables :  
Sylvie Michel - Tél. 079 591 43 63  
E-mail: [sajm.mpl@gmail.com](mailto:sajm.mpl@gmail.com)  
Odile Gerber - Tél. 078 758 16 93  
Rencontres mensuelles  
Les samedis après-midi, d'autres jours  
possibles sur demande et entente  
Lieu de rencontre à St-Maurice et dans  
divers lieux proposés à chaque séance  
Contactez les responsables s.v.p.

### NEUCHÂTEL

Groupe d'entraide « La renaissance du  
Papillon »  
Responsable : Hulya Surmeli Budak  
Tél. 079 740 19 41  
E-mail: [hulya.therapie@gmail.com](mailto:hulya.therapie@gmail.com)  
Tous les 1ers mercredis du mois  
de 18h00 – 20h00  
Hulya Thérapie, Rue du Concert 6  
(4e étage), 2000 Neuchâtel

### VAUD / LAUSANNE

Responsable : Delphine Bédât  
Tél. 077 433 12 73  
E-mail: [delphine.bedat@gmail.com](mailto:delphine.bedat@gmail.com)  
Ad intérim jusqu'à fin juin 2026  
Valérie Notz – Tél. 077 409 92 28  
E-mail: [valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch)  
Tous les 1ers lundis du mois  
de 14h00 - 16h00  
Brasserie de Tivoli, Rue de Tivoli 1,  
1007 Lausanne

### VAUD / YVERDON-LES-BAINS

Groupe d'entraide « La récréé »  
Responsable : Mariette Därendinger  
Tél. 024 534 06 98  
E-mail: [info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch)  
Lieu de rencontre à définir à chaque séance  
Contactez la responsable s.v.p.

### ROMANDIE / PAR VISIOCONFÉRENCE

Responsable : Valérie Notz  
Tél. 077 409 92 28  
E-mail: [valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch)  
Tous les 1ers mardis du mois  
de 19h30 - 21h00  
Contactez la responsable s.v.p.

### VAUD / LA COTE

Groupe d'entraide « La chrysalide »  
Responsables:  
Danielle Macaluso - Tél. 076 334 82 25  
Jacqueline Schwartz  
E-mail: [jackline.schwartz@gmail.com](mailto:jackline.schwartz@gmail.com)  
Tous les 2èmes mardis du mois  
de 13h30 - 16h15  
Paroisse Catholique de Morges  
Rue du Rond-Point 2, 1110 Morges

### FRIBOURG

Groupe d'entraide « Serenity »  
Responsable: Caroline Dumont  
Tél. 076 347 39 13  
Tous les 1ers mercredis du mois  
de 14h00 - 16h00  
Lieu de rencontre à définir à chaque séance  
Contactez la responsable s.v.p.

### GENEVE

Responsable : Nathalie Gally  
Tél. 079 611 66 01  
E-mail: [natalyys2001@gmail.com](mailto:natalyys2001@gmail.com)  
Facebook : Fibromyalgie-Genève  
Réunion mensuelle.  
Lieu de rencontre à définir à chaque séance  
Contactez la responsable s.v.p.

Pour accroître son champ d'action, l'ASFM est à la recherche de personnes motivées pour créer de nouveaux groupes d'entraide. Nous souhaitons développer des groupes dans votre région, ouverts à toute personne touchée par la maladie, mais également à celles souffrant de douleurs chroniques, ainsi qu'aux proches et aux aidants. Intéressé.e ou besoin d'information ? Contactez Philippe au 076 322 33 16 ou par courriel à [philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch)

## DEUTSCHSCHWEIZ

### BASELSTADT / AESSCH

Selbsthilfegruppe « Sunneblueme »  
Verantwortliche: Marianne Fleury  
Tel. 079 643 22 75  
Falls Sie an einem Treffen interessiert sind,  
setzen Sie sich bitte telefonisch  
mit Frau Fleury in Verbindung

### ST. GALLEN / TOGGENBURG

Selbsthilfegruppe « Sunnestrahl »  
Verantwortliche: Lisa Leisi  
Tel. 071 983 39 49  
Monatliches Treffen  
Falls Sie an einem Treffen  
interessiert sind, setzen Sie sich bitte  
telefonisch mit Frau Leisi in Verbindung

### DEUTSCHSPRACHIG DURCH ZOOM

Verantwortliche: Andreas Bertram  
E-Mail: [kontakt@mypesso.ch](mailto:kontakt@mypesso.ch)  
Jeweils am Mittwoch-Abend von 18.30 bis  
20.00 Uhr

Um ihren Wirkungsbereich zu vergrössern,  
sucht die ASFM motivierte Personen, die neue  
Selbsthilfegruppen gründen möchten. Wir  
möchten Gruppen in Ihrer Region aufbauen,  
die allen Betroffenen offenstehen, aber auch  
Menschen mit chronischen Schmerzen  
sowie Angehörigen und Pflegekräften. Sind  
Sie interessiert oder wünschen Sie weitere  
Informationen?

Kontaktieren Sie Philippe per E-Mail unter  
[philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch)

## SVIZZERA ITALIANA

### TICINO

Responsabile: Daniela Spelgatti  
Tel. 079 488 65 42  
E-mail: [daniela.spelgatti@bluewin.ch](mailto:daniela.spelgatti@bluewin.ch)  
Luogo dell'incontro da definire ad ogni  
sessione  
Si prega di contattare la responsabile

# Avantages et prestations Vorteile und Leistungen Vantaggi e servizi

## En tant que membre de l'ASFM, voici les avantages et les prestations dont vous pouvez bénéficier.

L'ASFM s'adresse aux personnes souffrant de fibromyalgie, de douleurs chroniques ainsi qu'à leur famille et les proches aidants.

L'ASFM se fait un point d'honneur, depuis bientôt 30 ans, de faire connaître la maladie et de donner aux malades des outils de modulation de la douleur à travers divers moyens et événements organisés tout au long de l'année.

- Une réponse téléphonique du lundi au jeudi 08h30 à 11h30 au 077 409 92 28
- Une permanence téléphonique du lundi au jeudi de 18h00 à 21h00 au 076 585 20 54
- Divers groupes d'entraide répartis dans toute la Suisse
- Un soutien social selon nos conditions
- Un soutien juridique selon nos conditions
- Le journal annuel de l'ASFM « L'envol »
- Le site internet de l'ASFM [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)
- Des ateliers et des sorties
- Diverses conférences
- Divers stands lors de manifestation
- Un soutien aux étudiants en fin de formation pour les assister (TPA, master et bachelor)

## Als Mitglied der ASFM profitieren Sie von folgenden Vorteilen und Leistungen.

Das Angebot der ASFM richtet sich an Personen, die an Fibromyalgie oder chronischen Schmerzen leiden, und an deren Familien und pflegenden Angehörigen.

Die ASFM hat es sich seit fast 30 Jahren zur Aufgabe gemacht, über die Krankheit zu informieren und den Betroffenen auf verschiedenen Wegen - unter anderem mit Veranstaltungen über das ganze Jahr hinweg - Hilfsmittel zur Schmerzmodulation zur Verfügung zu stellen.

- Eine telefonische Antwort von Montag bis Donnerstag 08:30 bis 11:30 Uhr unter 077 409 92 28
- Eine Telefonbereitschaft von Montag bis Donnerstag von 18.00 bis 21.00 Uhr unter 076 585 20 54
- Verschiedene Selbsthilfegruppen, die über die ganze Schweiz verteilt sind
- Soziale Unterstützung nach unseren Bedingungen
- Rechtliche Unterstützung nach unseren Bedingungen
- Die jährliche Zeitung der ASFM "L'envol"
- Die Website des ASFM [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)
- Workshops und Ausflüge
- Verschiedene Konferenzen
- Verschiedene Stände bei Veranstaltungen
- Eine Unterstützung für Studierende am Ende ihrer Ausbildung, um ihnen beizustehen (TPA, Master und Bachelor)

## In qualità di membro dell'ASFM, ecco i vantaggi e i benefici a vostra disposizione.

L'ASFM si rivolge alle persone affette da fibromialgia e dolore cronico, alle loro famiglie e a chi se ne prende cura.

Da quasi 30 anni, l'ASFM si fa un punto d'onore di sensibilizzare la popolazione sulla malattia e di fornire ai pazienti strumenti per la modulazione del dolore attraverso vari mezzi ed eventi organizzati nel corso dell'anno.

- Servizio di segreteria telefonica dal lunedì al giovedì, dalle 8.30 alle 11.30 al numero 077 409 92 28
- Una linea telefonica di assistenza dal lunedì al giovedì, dalle 18.00 alle 21.00, al numero 076 585 20 54
- Vari gruppi di auto-aiuto in tutta la Svizzera
- Supporto sociale secondo le nostre condizioni
- Assistenza legale secondo le nostre condizioni
- Il bollettino annuale dell'ASFM "L'envol"
- Il sito web dell'ASFM [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)
- Laboratori e uscite
- Conferenze varie
- Vari stand in occasione di eventi
- Sostegno agli studenti al termine del percorso formativo (TPA, master e laurea triennale)



# « 1 pour 1 » Ensemble, renforçons notre association « 1 für 1 » Lasst uns gemeinsam unsere Vereinigung stärken « 1 per 1 » Insieme rafforziamo la nostra associazione

## Au fil des années, l'ASFM voit le nombre de ses membres diminuer.

Aujourd'hui, l'enjeu n'est plus de « sauver » l'association, mais bien de la **consolider**, de la **renforcer** et de lui donner les moyens de poursuivre son action avec force et crédibilité.

Pour continuer à défendre les intérêts des personnes atteintes de fibromyalgie et de douleurs chroniques, assurer la reconnaissance de la maladie et peser en tant que représentant légitime en Suisse, l'ASFM a besoin d'un réseau solide et engagé.

C'est pourquoi nous faisons appel à vous, **membres de l'ASFM**. Votre soutien est précieux : en parlant de l'association autour de vous, vous contribuez directement à son rayonnement. Les nouveaux membres peuvent être fibromyalgiques ou non – toute personne solidaire de la cause est la bienvenue.

L'idée est simple et efficace :

**Si chaque membre convainc une seule nouvelle personne de rejoindre l'ASFM**, l'association gagnera en stabilité, en visibilité et en impact.

Un petit geste pour vous, un grand pas pour l'ASFM.

**Merci sincèrement pour votre engagement et votre participation à cette campagne de solidarité « 1 pour 1 ».**



## Über die Jahre hinweg verzeichnet die ASFM einen stetigen Rückgang ihrer Mitgliederzahl.

Heute geht es nicht mehr darum, den Verein zu „retten“, sondern ihn **zu festigen, zu stärken** und ihm die Mittel zu geben, seine Arbeit mit Nachdruck und Glaubwürdigkeit fortzusetzen. Um weiterhin die Interessen von Menschen mit Fibromyalgie und chronischen Schmerzen wahrzunehmen, die Anerkennung der Krankheit sicherzustellen und als legitime Vertretung in der Schweiz auftreten zu können, benötigt die ASFM ein starkes und engagiertes Netzwerk.

Deshalb wenden wir uns an Sie, **die Mitglieder der ASFM**. Ihre Unterstützung ist von unschätzbarem Wert: Indem Sie in Ihrem Umfeld über den Verein sprechen, tragen Sie direkt zu seiner Bekanntheit bei. Neue Mitglieder können selbst von Fibromyalgie betroffen sein oder nicht – jede Person, die sich mit der Sache solidarisch zeigt, ist herzlich willkommen.

Die Idee ist einfach und wirkungsvoll:

**Wenn jedes Mitglied nur eine einzige neue Person davon überzeugt**, der ASFM beizutreten, gewinnt der Verein an Stabilität, Sichtbarkeit und Einfluss.

Eine kleine Geste für Sie, ein großer Schritt für die ASFM.

**Wir danken Ihnen aufrichtig für Ihr Engagement und Ihre Beteiligung an dieser Solidaritätskampagne „1 für 1“.**

## Nel corso degli anni, l'ASFM ha visto diminuire il numero dei suoi membri.

Oggi la sfida non è più quella di « salvare » l'associazione, bensì di **consolidarla, rafforzarla** e darle i mezzi necessari per proseguire la sua azione con forza e credibilità.

Per continuare a difendere gli interessi delle persone affette da fibromialgia e da dolori cronici, garantire il riconoscimento della malattia e avere peso come rappresentante legittimo in Svizzera, l'ASFM ha bisogno di una rete solida e impegnata.

Per questo ci rivolgiamo a voi, **membri dell'ASFM**. Il vostro sostegno è prezioso: parlando dell'associazione intorno a voi, contribuite direttamente alla sua visibilità. I nuovi membri possono essere affetti da fibromialgia oppure no – chiunque sia solidaire con la causa è il benvenuto.

L'idea è semplice ed efficace:

**se ogni membro convince una sola nuova persona ad aderire all'ASFM**, l'associazione guadagnerà in stabilità, visibilità e impatto.

Un piccolo gesto per voi, un grande passo per l'ASFM.

**Grazie di cuore per il vostro impegno e per la partecipazione a questa campagna di solidarietà «1 per 1».**

## Concours

**Un concours avec tirage au sort lors de notre prochaine AG sera organisé pour récompenser un membre qui aura participé à cette action ainsi que la personne qui aura ramené le plus de nouveaux membres!**

**Anlässlich unserer nächsten GV wird ein Wettbewerb mit einer Verlosung organisiert werden, um ein Mitglied zu belohnen, das sich an der Aktion beteiligt hat. Prämiert wird auch die Person, welche am meisten neue Mitglieder gewinnen konnte!**

**Verrà organizzato un concorso con una lotteria al nostro prossimo GA per premiare un membro che ha partecipato a questa azione e la persona che ha portato il maggior numero di nuovi membri!**



# ASFM

Nous remercions chaleureusement nos partenaires pour leur accueil et disponibilité, nos donateurs connus ou anonymes pour leur soutien et en particulier à :

Wir danken unseren Partnerinnen und Partnern herzlich für ihr Engagement und ihre Verfügbarkeit sowie den bekannten und anonymen Spenderinnen und Spendern für ihre Unterstützung. Insbesondere geht unser Dank an:

Desideriamo estendere i nostri più sentiti ringraziamenti ai nostri partner per la loro calorosa accoglienza e disponibilità, ai nostri donatori noti e anonimi per il loro sostegno e, in particolare, a:



**Rheumaliga Schweiz**  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo

**CAVIN**   
**BAUDAT**  
making creativity simple

Commune de  
Champagne



*Le Champagnoux*



**INFO-CONCEPT**

SUPPORT  
INFORMATIQUE

# Ensemble face à la douleur – Unis par le cœur Gemeinsam gegen den Schmerz – Vereint im Herz Insieme di fronte al dolore – Uniti con il cuore

Ensemble, soutenez l'ASFM pour faire avancer nos actions et apporter de l'espoir à ceux qui en ont besoin.

**Chaque don compte !**


Sie können die Arbeit der ASFM unterstützen und denen Hoffnung schenken, die sie brauchen.

**Jede Spende zählt !**

Insieme, sostenete l'ASFM per far progredire le nostre attività e portare speranza a chi ne ha bisogno.

**Ogni donazione fa la differenza !**

**TWINT** Ce bulletin de versement QR peut également être scanné avec TWINT.

Récépissé		Section paiement		Compte / Payable à	
Compte / Payable à CH09 8080 8002 7247 0355 8 Association suisse des fibromyalgiques Rue du Village 13 1424 Champagne				CH09 8080 8002 7247 0355 8 Association suisse des fibromyalgiques Rue du Village 13 1424 Champagne	
Payable par (nom/adresse)				Payable par (nom/adresse)	
Monnaie	Montant	Monnaie	Montant		
CHF		CHF			
Point de dépôt					

twint/light/02:8cf202917fa747539f939022ddf9010e#6c4aebef52a0a90618a0d8135b13b8fe33eb95a#



**ADHESION  
ANMELDUNG  
ADESIONE**

**Cotisation annuelle / Jahresbeitrag / Quota annuale**

<b>Nom et Prénom de la marraine ou du parrain</b>		
<input type="checkbox"/> Individuelle : SFr. 60.- <input type="checkbox"/> Einzelperson : SFr. 60.- <input type="checkbox"/> Individuale : SFr. 60.-	<input type="checkbox"/> Famille (minimum 2 personnes) : SFr. 50.- par personne dès 18 ans <input type="checkbox"/> Familie (mind. 2 Personen) : SFr. 50.- pro Person ab 18 Jahren <input type="checkbox"/> Famiglie (minimo 2 persone) : SFr. 50.- dai 18 anni	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">         Nom et Prénom de la personne déjà membre / Name und Vorname der Person, die bereits Mitglied ist / Cognome e nome della persona che è già membro       </div>
Nom/Name/Nom		Prénom/Vorname/Cognome
Adresse / Adresse / indirizzo		
NPA-Ville / PLZ-Wohnort / CAP Domicilio		
Tél. fixe et portable / Festnetz u. Handy / Tel.fissa e cellulare		
Genre / Geschlecht / Genere		
<input type="radio"/> masculin/männlich/maschile <input type="radio"/> féminin/weiblich/femminile		
Date de naissance / Geburtsdatum / Data di nascita		
jour / Tag / giorno      mois / Monat / mese      année / Jahr / anno		
E-mail		
Souhaitez-vous recevoir les Newsletter / Möchten Sie den Newsletter erhalten / Desidera ricevere la newsletter		
<input type="radio"/> oui / ja / sì <input type="radio"/> non / nein / no		

**Nous vous sommes reconnaissants de bien vouloir répondre aux questions suivantes**

**Wir sind Ihnen dankbar, folgende Fragen zu beantworten**

**La ringraziamo per voler gentilmente rispondere alle seguenti domande**

Souffrez-vous de fibromyalgie? Leiden Sie an Fibromyalgie? Lei Soffre di fibromialgia?	<input type="radio"/> oui / ja / sì <input type="radio"/> non / nein / no
Votre maladie est-elle reconnue par un médecin ? Ist ihre Krankheit von einem Arzt anerkannt? La sua malattia è riconosciuta da un medico?	<input type="radio"/> oui / ja / sì <input type="radio"/> non / nein / no
Désirez-vous participer au fonctionnement d'un groupe ? Wären Sie bereit, sich für eine Selbsthilfegruppe einzusetzen? Desidera partecipare al funzionamento di un gruppo?	<input type="radio"/> oui / ja / sì <input type="radio"/> non / nein / no
Langue désirée pour la correspondance Gewünschte Sprache für die Korrespondenz Lingua desiderata per la corrispondenza	<input type="radio"/> français <input type="radio"/> deutsch <input type="radio"/> italiano
Comment avez-vous connu l'ASFM ? Wie sind Sie auf die ASFM aufmerksam geworden? Come avete conosciuto l'ASFM?	<input type="radio"/> famille <input type="radio"/> connaissances <input type="radio"/> site internet <input type="radio"/> autre _____ <input type="radio"/> Familie <input type="radio"/> Kenntnisse <input type="radio"/> Website <input type="radio"/> Sonstiges _____ <input type="radio"/> famiglia <input type="radio"/> conoscenze <input type="radio"/> sito internet <input type="radio"/> altro _____

Les statuts de l'ASFM sont à disposition sur notre site internet [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch) ou peuvent être demandés au bureau de l'ASFM, tél. 077 409 92 28 ou par courriel à [info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch). Par ma signature ci-dessous, je confirme avoir pris connaissance des statuts et les accepte.

Die Statuten der ASFM stehen auf unserer Homepage [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch) zur Verfügung oder können im Sekretariat, Tel. 077 409 92 28 oder per E-Mail an [info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch) angefordert werden. Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die Statuten eingesehen habe und sie akzeptiere.

Gli statuti dell'ASFM sono a disposizione sul nostro sito internet [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch) o possono essere richiesti all'ufficio dell'ASFM al numero di tel. 077 409 92 28 o per e-mail [info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch). Con la mia firma sottostante, confermo di aver letto gli articoli e di accettarli.

Lieu /Ort/ Luogo/ & Date/Datum/Data: \_\_\_\_\_ Signature/Unterschrift/Firma: \_\_\_\_\_



# ASF<sub>M</sub>

Membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme  
Mitglied der Rheumaliga Schweiz  
Membro della Lega svizzera contro il reumatismo

## **ASF<sub>M</sub>**

Rue du Village 13 - 1424 Champagne - Suisse

[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

[info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch)

**Secrétariat / Administration / Comptabilité**

Du lundi au jeudi, de 8h30 à 11h30

**Sekretariat / Verwaltung / Buchhaltung**

Von Montag bis Donnerstag, von 8.30 bis 11.30 Uhr

**Segretariato / Amministrazione / Contabilità**

Da lunedì a giovedì, dalle 8.30 alle 11.30

**+41 77 409 92 28**

**Permanence en soirée du lundi au jeudi de 18h à 21h**

Mme Christine Michaud

**+41 76 585 20 54**