



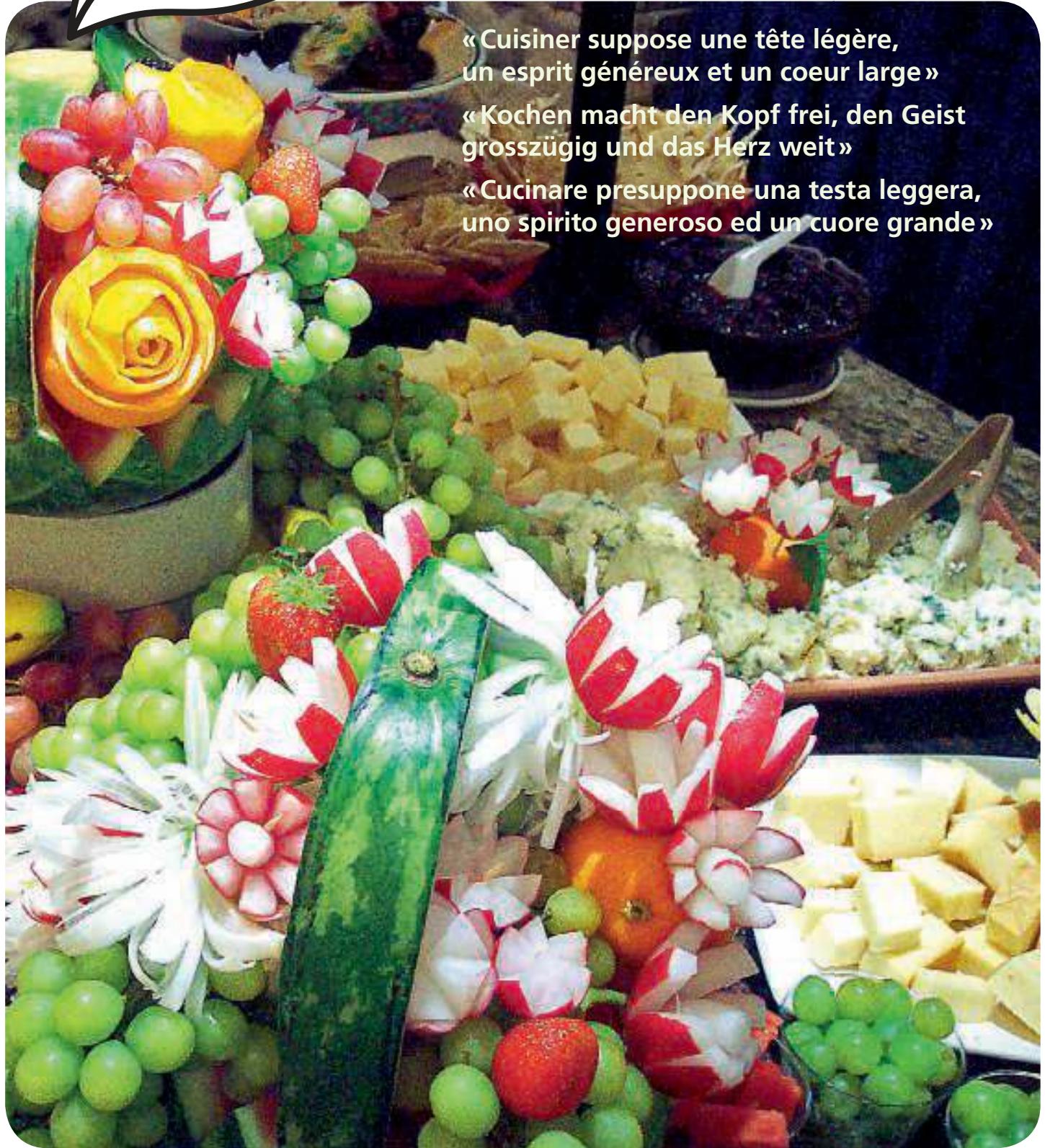
L'envoi

ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI

**«Cuisiner suppose une tête légère,
un esprit généreux et un cœur large»**

**«Kochen macht den Kopf frei, den Geist
grosszügig und das Herz weit»**

**«Cucinare presuppone una testa leggera,
uno spirito generoso ed un cuore grande»**



MEMBRES | MITGLIEDER | MEMBRI

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

2013		Comité Suisse	Schweizer Vorstand	Comitato Svizzero
Henri P. Monod	Président	Présidence générale Trésorerie Média PR Personnel/administration	Generalpräsidentschaft Kassenführung Medien PR Personal/Administration	Presidenza generale Tesoreria Media PR Personale/Amministrazione
Marc Bigiardi Sidler	Vice-président	Formation des responsables de groupes Développements et projets Coordination « conseil et soutien médical »	Bildung der Gruppen-verantwortlichen Entwicklung und Projekte « Beratung und med. Unterstützung »	Formazione dei responsabile di gruppi Sviluppo e progetto « consiglio e sostegno medico »
Liliane Rusch	Membre	Organisation générale Coordination Secteur A Jura/Ajoie/Franches Mont./ Neuchâtel/Nord Vaudois Thérapie/projets	Generalorganisation Koordination Bereich A Jura/Ajoie/Die Freiberge/ Neuenburg/Waadtländer Norden Therapie/Projekte	Organizzazione generale Coordinazione Settore A Givra/Ajoie/La Franches-Montagnes/Neuchâtel/Nord-Vaudois Terapia/Progetti
Claudie Zulauff	Membre	Relations extérieures Coordination Secteur B Fribourg + Visites Formation/thérapie/projet	Aussenbeziehungen Koordination Bereich B Freiburg + Besuche Ausbildung/Therapien/Projekte	Relazioni esterne Coordinazione Settore B Friburgo + Visite Formazione/Terapia/progetto
Marie Vaucher	Membre	Administration (remplaçante) Visites extérieures	Administration (Stellvertreterin) Besuche extern	Amministrazione (sostituta) Visite esterne
Régine Morosoli	Membre	Visites diverses Coordination Secteur C Vaud/Genève Tâches spontanées	Diverse Besuche Koordination Bereich C Waadt/Genf Spontane Aufgaben	Visite diverse Coordinazione Settore C Vaud/Ginevra Lavori spontanei
Dersim Avdar	Membre	Coordination Suisse-Allemagne Divers projets	Koordination Deutschschweiz Verschiedene Projekte	Coordinazione ST Progetti diversi
Filiz Mélissa Törün	Membre	L'Envol Coordination Suisse-Allemagne Divers projets	L'Envol Koordination Deutschschweiz Verschiedene Projekte	L'Envol Coordinazione ST Progetti diversi
Hosan Zilan Avdar	Membre	Coordination Suisse-Italienne Divers projets	Koordination Ticino Verschiedene Projekte	Coordinazione e organizzazione TI Progetti diversi
Maria Piazza	Membre	Coordination TI Resp. de groupes Traductions italien	Koordination Ticino Gruppenverantwortliche Italienische Übersetzungen	Coordinazione e organizzazione TI Resp. gruppi/visite/ascolto telef. Traduzioni italiano

**Secrétariat central / Zentralsekretariat / Segreteria centrale
Yverdonles-Bains:**

Sophie Guggi, secrétaire (f/d) 30 %
Fabienne Blondeau, secrétaire comptable (f/d) 50%
Géraldine Glauser, collaboratrice pour tâches particulières
Franziska Vetter , traductrice F/A

**Médecinconseil / Medizinische Beratung / Medici di fiducia:
Groupe sociomédical**

Dr Jean-Jacques Volken – FMH en Médecine Interne et rhumatologie / Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie FMH / Specialista FMH, Medicina interna, reumatologia
Dr. Serge Guggi – Membre associé de la société suisse de Rhumatologie avec FMH en médecine interne générale A+SG / Mitglied des schweizerischen Rheumaverbandes mit FMH in Allgemeinmedizin und Internist A+SG / Membro associato della società svizzera di Reumatologia con FMH in medicina interna e generale A + SG
Dr N. Keller – Spécialiste FMH en médecine interne et rhumatologie – président LSR Tessin / Internist FMH, Rheumatologe FMH, Internist und Rheumatologe – Präsident der Tessiner Rheumaliga / Specialista FMH in medicina interna e reumatologia – Presidente LSR Ticino
Madame J. Fragnière

Service Juridique / Rechtsdienst / Servizio giuridico:

Nadine Frossard

Informatique / Informatik / Informatica:

PC Mania

Traductions / Übersetzungen / Traduzione:

Maria Piazza, Franziska Vetter

Président d'honneur / Ehrenpräsident / Presidente d'onore:

Professeur Jean Eisinger, Toulon

Membre d'honneur / Ehrenmitglied / Membro d'onore:

André Tornay, Monthey et Madame Christiane Arnaud, Lausanne

Photos / Fotos / fotografie:

Cécile Barman, Henri P. Monod

Coordination / Koordinierung / Coordonazione:

Cécile Barman, Géraldine Glauser, Filiz Mélissa Törün

**Conception, réalisation graphique / Graphische Gestaltung /
Grafica, impression / Druck / Stampa:**

Jordi AG, 3123 Belp

© 1/2013 association Suisse des Fibromyalgiques/Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung/Associazione Svizzera dei Fibromialgici

ACTIVITÉS DIVERSES

Ateliers: Se sentir mieux avec la Fibromyalgie

Du 2 au 4 mai 2013 à Lausanne. Les informations complémentaires seront sur notre site internet dès le mois de février.



Consulter notre site internet www.suisse-fibromyalgie.ch, nous vous informons régulièrement des manifestations, conférences ou autres à venir.

VERSCHIEDENE AKTIVITÄTEN

Zum Tag, keine genauere Angabe

Im Internet, unsere Website ansehen : www.suisse-fibromyalgie.ch regelmässig informieren wir Sie über Veranstaltungen, Konferenzen oder sonstiges, was stattfinden wird.

INFORMAZIONE

Al momento non abbiamo nessuna informazione

Consultate il nostro sito internet www.suisse-fibromyalgie.ch, vi informiamo regolarmente su eventuali manifestazioni, conferenze o altro.



Chers Membres, chers Amis de l'ASFM,

La formule est consacrée mais je peux vous assurer qu'elle vient du fond du cœur :

BONNE et HEUREUSE ANNÉE 2013 !

Nous voilà donc déjà en train de démarrer cette année 2013 qui, à n'en pas douter, risque d'être aussi chargée que 2012

Nous n'avons vraiment pas vu passer le temps cette année ! Ce ne peut être que bon signe.

Entre les recherches de fonds, les représentations aux journées de la fibromyalgie à Berne, Fribourg, La Tour de Peilz et Genève, les trois jours de représentation au congrès de rhumatologie de Genève, le cours pour responsables de groupes, notre passage au Tessin, les contacts avec Novartis et encore dernièrement l'entretien à Berne avec Monsieur le Conseiller Fédéral Alain Berset et ses collaborateurs (une porte est maintenant ouverte à Berne), tout ce que tout ça comporte de préparation et de contacts, sans parler du quotidien, l'été a été bien rempli.



Quelques soucis d'informatique et d'autres plus généraux nous ont également occupés largement.

Un grand point négatif malgré tout. Le séminaire Fil Rouge, que nous avons, **sur demande, décentralisé** a dû être annulé pour 5 journées. C'est très décevant de faire tout ce travail pour rien. C'est en plus gratuit pour nos membres. Pensezy !

Nous espérons trouver une formule adéquate pour 2013 !

Cette année 2013 sera un peu une année de transition au niveau du comité.

En effet, notre Amie Cécile Barman ayant émis légitimement le vœu de se retirer après de si longues années de service pour la cause, la place de vice-Président sera occupée par Marc Bigliardi Sidler. Quelques nouveaux membres renforceront notre comité. Ils sont jeunes et plein d'énergie et nous ne pouvons que nous réjouir de cet apport bienvenu.

En tout cas et de tout cœur :

MERCI CECILE !

pour tout ce que tu as fait pour l'ASFM. Nous te devons tous une fière chandelle !

Nous continuons de recevoir des appels peu agréables au bureau. Si nous comprenons que certaines personnes soient peu bien et croyez bien que nous en sommes désolé nous faisons vraiment un maximum pour vous servir. L'impossible n'étant, hélas, pas dans nos possibilités. Merci de le comprendre.

Merci en tout cas à nos « Dames du bureau » pour leur gentillesse et leur efficacité.

La communication est quelquefois difficile. Si l'information est un droit, ici ou là, d'aller la chercher si elle ne vient pas pourrait être considéré comme un devoir.

Certes nous faisons des recherches de fonds mais ce sont principalement et toujours les cotisations donc les membres qui nous permettent de fonctionner. Notre situation financière est maintenant stable et saine. Cela ne veut pas dire que nous devons nous endormir, loin de là. Nous sommes sur le bon chemin alors allonsy d'un bon pas tous ensemble.

Je vous souhaite une magnifique année pleine de bonheur et de choses positives et me réjouis déjà des futures rencontres que j'aurai l'occasion de faire.

Les résultats sont tangibles et il n'y a aucune raison que cela s'arrête ! « En avant toute » notre mot d'ordre est de plus en plus actuel encore faut-il éviter les écueils.

Bien à vous avec tous mes plus cordiaux messages.

Votre président
Henri P. Monod

FIBROMYALGIE ET ALIMENTATION

La fibromyalgie est un syndrome qui n'est pas prouvé actuellement d'origine alimentaire, mais des symptômes peuvent intervenir sur le plan digestif. Ces symptômes peuvent être soulagés avec des régimes alimentaires: je pense particulièrement au côlon spastique et autres problèmes digestifs souvent présents avec la fibromyalgie.

Par contre, d'autres troubles d'origine alimentaires peuvent provoquer des symptômes très proches de ceux de la fibromyalgie et parmi ceux-ci nous pouvons penser à:

- Une intolérance au gluten (peut être dépistée à l'aide d'un test sanguin)
- Un déséquilibre acido- basique (peut être testé soi-même sur l'urine)
- Une intolérance aux édulcorants (surtout l'aspartame, essayez de les supprimer)
- Une intolérance aux additifs alimentaires (il y en a beaucoup, partout, difficiles à supprimer.)
- Une intolérance au lactose et au fructose
- Un excès de consommation de sucre blanc

Si vous avez accès à Internet, vous pouvez faire des recherches dans chacun de ces domaines et voir s'il y a des pistes qui vous parlent plus.

Nombres de mes amies fibromyalgiques ont découvert chez elles des intolérances alimentaires et ont amélioré leur santé en suivant un régime adéquat.

Mangez sain et équilibré

Mon premier conseil se résume à une phrase: mangez sain, équilibré et le plus naturel possible.

- Mangez avec plaisir lentement, prenez du plaisir, dégustez chaque bouchée et faites une petite pause toutes les 3 bouchées, cela permet d'apprécier ce que l'on mange et de percevoir la sensation de réplétion, cela nous aide à moins manger si l'on a tendance au surpoids.
- Veillez à vous nourrir sainement. Évitez les plats achetés déjà préparés, prohibez les produits et additifs artificiels: rien n'est prouvé quant à leur innocuité. Cuisinez vous-même.
- Mangez beaucoup de légumes et fruits frais. Privilégiez les légumineuses et vérifiez à ne pas dépasser les dosages quotidiens pour les protéines animales. (voir les conseils spécifiques au côlon irritable).
- Si vous souffrez de surpoids attention au régimes souvent carents en nutriments essentiels: Mes amies infirmières nous



proposent 2 régimes: le régime MLM. « Mangez Légèrement Moins » ou avec plus d'humour, le régime BLM: « Bouffez La Moitié ». Le meilleur truc: se servir une assiette pleine en respectant son appétit et les proportions suivantes: une bonne moitié de légumes, un quart de protéines et le dernier quart des glucides. Et buvez beaucoup d'eau.

- Variez et privilégiez l'utilisation des huiles végétales pressées à froid pour les salades. Pensez aux Omega 6 et surtout 3 (prévention de la dépression entre autres)
- La pyramide alimentaire nous aide à visualiser les proportions des aliments qui sont indispensables pour une bonne santé. D'autre part, pour éviter le surpoids, ne vous privez pas des aliments que vous aimez, mais regarder votre assiette: une bonne moitié de légumes et fruits, un quart de protéines, pas plus, le dernier quart et pas plus de glucides (féculents). Quand vous mangez des légumes et des fruits qui contiennent beaucoup de féculents (carottes, petits pois, lentilles, bananes, etc.) diminuez en conséquence la ration de glucides.

L'intolérance au gluten

En cas d'intolérance au gluten prouvé par des tests médicaux, il faut une suppression totale et stricte des 4 céréales qui contiennent du gluten: blé (ou froment et épeautre), orge, seigle, triticale (= blé + seigle) et de tous les produits du commerce contenant ces céréales. L'alimentation doit être parfois supplémentée pour compenser les déficits alimentaires liés à la suppression de ces céréales et à la mauvaise absorption de certaines vitamines (B1, B2, niacine, acide folique) et sels minéraux (sélénium, fer).

En cas de test sanguin négatif, il peut aussi s'agir d'une intolérance minime qui provoque surtout un inconfort intestinal voire des coliques. Dans ce cas, essayez de diminuer simplement la consommation de gluten.

L'intolérance au lactose et au fructose

- Les intolérances au lactose et au fructose peuvent provoquer des symptômes de côlon irritable (voir ci-après). Faites des tests pour connaître votre sensibilité.
- Le principal apport de calcium dans notre alimentation occidentale se fait par les produits laitiers. Le manque de calcium a de graves conséquences sur notre santé, en particulier chez les individus atteints de fibromyalgie.
- Indispensable dans la constitution des os et des dents, leur solidité et leur entretien. Il participe au métabolisme de plusieurs vitamines. Il est essentiel à la bonne santé du système nerveux, facilite le sommeil et prévient la dépression. Il joue un rôle dans le fonctionnement cardiaque et la coagulation du sang. Il a une action de protection contre les cancers du côlon et du rectum. La carence en calcium provoque: caries, aphètes, spasmophilie, troubles du sommeil, nervosité, douleurs musculaires, dépigmentation...

- Voici la liste des autres aliments riches en calcium qui sont à privilégier en cas d'intolérance au lactose :

Teneur en calcium des aliments mg / 100g (Wikipedia)

wakamé (algue séchée)	1300
Sésame (graine séchée)	975
Amarante	490
Sardine à l'huile Atlantique avec arête égouttée	380
Amande	247
Persil	200
Cresson	160
Figue sèche	160
Poudre de cacao	140
Jaune d'œuf cru	127
Noyaux de graines de sésame (secs)	125
Épinard	104
Fenouil	100
Olives	90
Moutarde jaune préparée	80
Datté sèche	62
Noix	61
Figue fraîche	60
Flétan cuit chaleur sèche	60
Cassis	55
Œuf entier cru	52
Brocoli cru	50
Chou cru	47
Brocoli bouilli égoutté	40
Orange	40
Raisin sec	40
Lait de soja liquide	38
Poudre de lait entier (pour comparaison)	950

- un tiers des gens souffrant du syndrome de l'intestin irritable seraient également intolérants au fructose Le fructose est principalement présent dans les fruits, le miel, les légumes et les aliments avec des fruits comme ingrédients. Des quantités mineures de fructose pourraient toujours être tolérées mais cela dépend encore une fois de la tolérance de chacun. Faites attention : le fructose peut également être ajouté comme composant alimentaire dans les produits industriels. Actuellement, le fructose industriel est surtout extrait du maïs.

En cas de côlon irritable

- Vous souffrez du fait que votre côlon est irritable et pourtant on vous a dit que vos tests étaient tous normaux. Comment est-ce possible?
- Vos malaises sont dus à un mauvais fonctionnement et à une hypersensibilité de votre intestin. Les tests qui existent ne permettent pas de « voir » ces anomalies ; c'est pourquoi leurs résultats sont « normaux ». Mais cela n'empêche pas que vos malaises sont bien réels et qu'ils ne sont pas attribuables à votre « imagination » !
- Puisque vos tests seront toujours normaux, il n'est pas nécessaire que vous en passiez d'autres que ceux déjà recommandés par votre médecin. Ce dont vous avez besoin, ce n'est pas de plus d'examens, mais d'un soulagement de vos malaises. C'est là qu'il faut concentrer les efforts.
- Bien que plusieurs approches puissent calmer vos symptômes, on ne peut actuellement guérir du syndrome de l'intestin irritable. Il vous faudra donc apprendre à vivre avec lui ! La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas dangereux et qu'il n'entraîne pas d'autres maladies. Et, comme les malaises ont tendance à fluc-

tuer, vous pouvez espérer connaître des périodes où vos symptômes seront moins intenses.

(Dr Jean-Daniel Baillargeon, gastroentérologue)

- Boire de l'eau régulièrement au cours de la journée. Les adultes devraient boire 8 tasses d'eau (250 ml) par jour. Cela s'avère particulièrement important pour les personnes souffrant de syndrome de l'intestin irritable. Il faut boire de façon équilibrée tout au long de la journée, jamais plus de 250 ml à la fois.
- Manger à des heures régulières, bien mastiquer et ne pas sauter de repas. Une prise régulière de nourriture permet d'éviter les rages alimentaires qui nous amènent à manger n'importe quoi, trop vite et en trop grande quantité. Une personne qui souffre du syndrome de l'intestin irritable devrait, idéalement, manger 3 repas principaux et 1 ou 2 collations.
- Attention aux aliments irritants, certains aliments crus, acides ou épices, surtout pris seuls et à jeun, peuvent contribuer à l'irritation. Les crudités et les salades de légumes crus déclenchent des crises lorsque l'intestin est déjà le siège d'une irritation permanente. Il faut donc consommer les salades et légumes crus à la fin des repas et en quantité modérée. Ajouter un aliment féculent (riz, pomme de terre, pâtes) permet souvent d'augmenter la tolérance aux légumes crus. Une salade repas n'est donc pas conseillée si on souffre de syndrome de l'intestin irritable.

(Voir tableau à droite)

L'équilibre acido-basique

Pour être en bonne santé, notre organisme a besoin d'autant de substances basiques qu'acides. La rupture de cet équilibre vers une acidification du terrain est source de nombreux maux : manque d'énergie, état dépressif, insomnie, nervosité, maux de tête, douleurs articulaires, eczémas, rhumes chroniques, faiblesse des défenses immunitaires, etc. Très courant de nos jours en raison de nos habitudes alimentaires et de notre mode de vie, l'acidification du terrain peut facilement être corrigée par des moyens naturels. La distinction entre aliments acides et alcalins est donc primordiale. Les aliments peuvent être divisés en trois grands groupes : les aliments producteurs d'acides (ou acidifiants), les aliments acides et les aliments alcalinisants.

1) Les aliments acidifiants ne contiennent pas de substances acides en tant que telles, mais ils en produiront comme conséquence naturelle des transformations digestives auxquelles ils sont soumis ou lors de leur utilisation au niveau cellulaire. La production d'acides par ces aliments est donc inévitable, mais normale, et touche autant les personnes sensibles aux acides que celles qui ne le sont pas. D'où le nom d'aliments producteurs d'acides.



Pour résumer en cas de côlon irritable:

Catégorie d'aliments	A privilégier	A limiter
Pain et substituts	Pain de son d'avoine (sans blé entier), gruau, farine et son d'avoine, céréales d'avoine type Cherrios original, orge, crème d'orge, farine et céréales d'orge, pain de seigle ou pumpernickel, riz basmati, pain de kamut, millet, quinoa, sarrasin, pâtes blanches et pain blanc enrichis ou non de fibres (inuline)	Blé entier, son de blé, germe de blé, pain et pâtes de blé entier, céréales type All Bran ou Bran Flakes, pain multi grains, pain aux graines de lin, pâtes au blé entier, boulgour, céréales multi grains, épeautre.
Légumes	Les consommer cuits de préférence : carotte, pomme de terre sans pelure, courge, courgette, asperge, betterave, épinard, chou-fleur, poivron, céleri, laitue, patate douce, haricot vert, panais, tomate, artichaut.	Salades et légumes crus Brocoli, chou-fleur, chou, choux de Bruxelles, chou de Savoie, chou chinois, navet, rutabaga, oignon, pois vert, maïs, concombre, radis, pomme de terre avec pelure.
Fruits	Nectarine, myrtille, mûre, canneberge, kumquat, pamplemousse, clémentine, lime, citron, mandarine, orange, banane, ananas, rhubarbe, tamarillo, framboise, fraise, kiwi, fruit de la passion (leurs petits noyaux pourraient irriter l'intestin chez certains. À consommer selon la tolérance).	À limiter si intolérance au fructose : Pomme, poire, goyave, melon miel, mangue, papaye, carambole, melon d'eau, cantaloup, raisin, cerise, litchi. Fruits séchés : pomme, abricot, datte, figue, poire, prune, raisin, pêche (contient du sorbitol). Jus contenant ces fruits. Noix de coco, barres de fruits séchés, miel, sirop à haute teneur en fructose, sirop de maïs, jus de fruits concentrés, nectar d'agave, chutney, sauce aux prunes, sauce sucrée et salée, sauce barbecue.
Viandes et substituts	Viandes maigres, volaille partie blanche, poisson, fruits de mer, œuf, tofu, protéines végétales hydrolysées, beurre d'arachide crémeux, beurre d'amande, beurre de noix, graines moulues sauf de lin, salba ou chia (peuvent être consommées non moulues)	Viandes grasses, poissons panés, charcuteries, poulet partie brune ou avec peau. Légumineuses, graines de lin, autres graines non moulues
Lait et substituts	Lait sans lactose, fromage à pâte dure et mi-dure, boisson de soya, boisson de riz, boisson d'amande, yogourt de soya, fromage de soya, fromage de riz, pouding de soya, crème glacée de soya	À limiter seulement si intolérance au lactose : Lait de vache, de chèvre; lait concentré ou en poudre, lait au chocolat. Fromage ricotta, cottage, dama blanc, quark, fromage à la crème, crème, crème sure, crème glacée, lait glacé, potage à base de lait ou crème. Yogourt.
Autres	Toutes les fines herbes, tisanes suivantes : menthe, camomille, gingembre, fenouil, café de céréales	Poivre, chili, cari, curcuma, gingembre, anis, aneth, pavot, paprika, muscade, moutarde, cumin, coriandre, clou de girofle, carvi, cannelle, baie de genièvre, graines de céleri. Alcool, café, thé, chocolat noir : à consommer avec modération et en milieu ou fin de repas. Boissons gazeuses, eau gazéifiée

C'est le cas, par exemple, pour la viande. La digestion et l'utilisation des protéines aboutissent nécessairement à la production d'acides, dont le plus connu est l'acide urique.

La plupart des « aliments producteurs d'acides » sont aussi des nutriments de base pour notre alimentation. La solution consiste à veiller aux quantités. L'effet acidifiant ne sera effectif et néfaste que si ces aliments sont consommés en excès.

Liste des aliments acidifiants

- la viande, la volaille, la charcuterie, les extraits de viande, le poisson
- les oeufs
- le fromage (les fromages forts sont plus acides que les doux)
- les corps gras animaux
- les huiles végétales, surtout l'arachide et les huiles durcies ou raffinées
- les céréales, complètes ou non, avoine, ... surtout le millet
- le pain, les pâtes, les flocons et aliments à base de céréales
- les légumineuses : arachide, soja, haricot blanc, fève, etc.
- le sucre raffiné et blanc
- les sucreries : sirop, pâtisseries, chocolat, bonbons, confiture, etc.
- les fruits oléagineux : noix, noisette, etc. (sauf l'amande)
- le café, le thé, le cacao, le vin

2) Les aliments acides contiennent de nombreuses substances sous forme acide, ce qui les rend aisément reconnaissables au goût. Par exemple le citron, la rhubarbe, le vinaigre, ... Les aliments acides ont une action acidifiante ou alcalinisante suivant la personne qui les consomme. Les personnes sensibles aux acides doivent veiller tout particulièrement aux aliments figurant dans cette liste, car chez elles, l'effet de ces aliments sera toujours acidifiant. A l'exception des fruits, ils ne sont pas indispensables,

comme l'était la grande partie des aliments producteurs d'acides. La suppression ou de fortes réductions de la consommation de ces aliments est facilement réalisable si nécessaire.

Liste des aliments acides

- le yogourt, lait caillé, kéfir, fromage blanc peu égoutté, etc.
- les fruits pas mûrs (moins le fruit est mûr, plus il est acide)
- les fruits acides : les petits fruits, groseilles, cassis, framboises, ...
- les agrumes : citron, pamplemousse, orange, ...
- certaines variétés de pommes (cloche), de cerises (griottes), les prunes, les abricots, ...
- l'excès de fruits doux
- les légumes acides : tomate, rhubarbe, oseille, cresson
- la choucroute
- les jus de fruits, jus de citron (ce dernier dans la sauce à salade !)
- les boissons industrielles sucrées : limonades et boissons à base de cola
- certains miels
- le vinaigre

3) les aliments alcalinisants

Ces aliments sont riches en bases et ne contiennent pas ou que peu de substances acides. Leur transformation et utilisation par le corps ne sont pas non plus productrices d'acides, si bien que ces aliments ont des vertus alcalinisantes pour le terrain, quelles que soient les quantités ingérées. Cette vertu est valable pour tous, indépendamment des capacités métaboliques de chacun. Ce sont ces aliments qui doivent être consommés avant tout par les personnes acidifiées. Bien sûr, accompagnés par des quantités bien mesurées, mais indispensables, d'aliments acidifiants.

Liste des aliments alcalinisants

- les pommes de terre
- les légumes verts, crus ou cuits: salade, laitue, haricot vert, chou,...
- les légumes colorés: carotte, betterave, etc (sauf tomate)
- le lait, le lait en poudre, le séré bien égoutté, la crème
- la banane
- l'amande, la noix de Brésil
- la châtaigne
- les fruits secs (sauf abricot)
- l'eau minérale alcaline
- boissons à la purée d'amande

Les édulcorants artificiels

L'édulcorant est une substance qui donne une saveur douce, le goût sucré. Le contrôle de l'apport calorique est le rêve de ceux qui souhaitent perdre du poids, c'est aussi un objectif pour la personne diabétique. Mais utiliser des édulcorants permet-il aux uns et aux autres d'atteindre leur but? Et surtout est-ce sans danger pour la santé?

Leurs effets secondaires à long terme ne sont pas connus avec certitude.

Au sujet de l'aspartame certaines personnes ont fait état de réactions d'intolérance dont les manifestations sont variées:

- maux de tête, vertiges, palpitations, insomnies,
- gonflement des mains, des pieds ou du visage,
- troubles gastro-intestinaux,
- aggravation des symptômes chez certains sujets dépressifs (agressivité, anxiété, fatigue,...),
- et, exceptionnellement, allergie.

À éviter lorsque l'on souffre déjà de fibromyalgie et/ou de côlon spastique.

Les scientifiques ont analysé toutes les données concernant les édulcorants actuellement disponibles. Mais le problème est qu'ils s'appuient souvent sur des travaux dont les recherches... sont financées par de grandes firmes parfois liées à l'industrie agroalimentaire... Ou comme pour le cas des produits dérivés de la stévia, il faudrait avoir plus de recul pour affirmer leurs innocuités. Alors, un doute subsiste. De plus comment savoir à l'avance si l'on fait partie des personnes dotées d'une hypersensibilité. Notre conseil est donc d'éviter les produits en contenant.

Pour mieux dormir

Les problèmes du sommeil sont parties intégrantes du syndrome de la fibromyalgie. Nous allons passer en revue tous les petites astuces qui concernent l'alimentation et qui favorisent une meilleure qualité du sommeil :

Évitez de vous coucher à jeun, mangez votre dernier repas environ 2 heures avant d'aller dormir.

Mangez une ration de féculents au repas du soir: leurs sucres complexes stimulent la sécrétion d'insuline favorisant l'absorption de tryptophane (un acide aminé) par le système nerveux et sa transformation en sérotonine (molécule régulant le cycle veille sommeil). Une ration de féculents le soir augmente les phases de sommeil lent de réparation.

Évitez les repas trop lourds le soir. Le fromage doit être consommé le matin et/ou à midi plutôt que le soir, car un lien a été établi entre une alimentation trop grasse et des réveils fréquents.

Idem pour le chocolat qui contient en plus des corps gras, de la théobromine qui a les mêmes effets que la caféine.

Évitez les boissons excitantes depuis 14 heures: café, thé, tisane de menthe, boissons énergisantes, cola, contenant de la caféine et/ou de la vitamine C.

Évitez également de fumer, la nicotine est excitante.

Buvez un verre de lait ou mangez un yogourt, source de calcium tryptophane qui participe à la synthèse de la sérotonine.

Tisanes conseillées à partir de 16h00: roïbos, basilic, tilleul, camo-

mille, citronnelle, fleur d'oranger, valériane, marjolaine, verveine, passiflore.

Prévenir la dépression

- Veillez à une alimentation qui contienne des omégas 3, important dans l'équilibre de l'humeur.
- Faites-vous plaisir en mangeant sain, naturel, des repas préparés avec amour.
- Accordez-vous assez souvent une banane et quelques carrés de chocolat, outre le magnésium, ils contiennent des éléments nutritionnels importants dans la lutte contre la douleur.
- Les aliments contenant du calcium favorisent le sommeil, donc également la bonne humeur.

Fibromyalgie et intoxication

- Les intoxications et les pollutions représentent d'importants stress pour l'organisme et sont souvent évoqués comme étant des causes possibles de la fibromyalgie.
- Les intoxications alimentaires: une attention particulière est à apporter à l'hygiène de votre frigidaire, vérifier les dates limites des aliments.
- Lavage fréquents des mains lors de la préparation des aliments, attention toute particulière à la manipulation du poisson, fruits de mer, des œufs et de la volaille.
- Ne conservez pas les aliments d'une boîte de conserve entamée, mettez-les dans un récipient adapté.
- Ne consommez pas d'aliments d'une boîte déformée ou endommagée.
- Si vous faites vos conserves en bocaux, vérifiez que le vide d'air est intact.



Pour résumer, bon appétit!

Prenez du plaisir à manger ce qui vous plaît en petites quantités. Vous avez remarqué que la banane est un aliment qui se trouve toujours dans la bonne catégorie. Alors n'oubliez pas la banane, surtout sur votre visage....

Cécile Barman

Sources:

- Internet, Wikipédia
- Anderson JW. Plant Fiber in Foods. 2nd ed. HCF Nutrition Research Foundation Inc, PO Box 22124, Lexington, KY 40522, 1990.



ARTICLE TÉMOIGNAGE

Mesdames, Messieurs,

Il y a longtemps que je voulais écrire quelques lignes à publier dans notre journal. Par des coïncidences étranges j'ai enfin réussi à mettre par écrit quelques unes de mes réflexions, ainsi que mon expérience et à raconter comment ma vie est en train de changer à la suite du diagnostic de fibromyalgie qui a été posé.

Je travaille comme infirmière et je suis en train de m'engager dans la prévention et la promotion de la santé. Par mon travail il m'arrive de rencontrer (malheureusement de plus en plus souvent) des personnes atteintes de fibromyalgie et je crois qu'il est très important de nous soutenir et de nous autoriser à suivre notre rythme et être à l'écoute de notre corps ainsi qu'à réaliser certains rêves qui nous tiennent à cœur.

En sortant du cabinet de mon médecin, il y a bientôt 2 ans, ce dernier m'a dit en me serrant la main : « Il faut maintenant trouver votre voie madame. Il venait en effet de poser un diagnostic de fibromyalgie sur mes douleurs et ma fatigue. »

D'une certaine manière je me sentais soulagée parce que j'avais une explication pour ce sentiment de « inadéquation, folie...diversité » qui m'accompagnait depuis longtemps. D'un autre côté, j'avais peur, je me sentais désespérée, perdue comme si j'avais reçu une sentence à vie, dont je ne savais vraiment pas que faire. Je m'en serais passée !

Je souffrais de fortes et fréquentes migraines, de douleurs au cou ainsi que de crampes aux pieds et aux jambes, d'une fatigue qui ne me quittait jamais et d'insomnies.

Au travail je subissais du mobbing, ce qui ne faisait qu'augmenter la tension, les douleurs, mon sens d'inadéquation, de découragement, un cercle vicieux qui m'enfermait de plus en plus sur moi-même et qui me faisait perdre ma joie de vivre et l'envie de communiquer avec les autres.

« Trouver votre route » résonnait en moi comme une invitation à penser à moi et j'ai donc cherché à comprendre le message de mon corps et l'enseignement que je pouvais en tirer.

Pour des raisons de santé, j'avais déjà quitté mon travail (infirmière dans un service d'aide à domicile) j'essayais de proposer mes services dans les écoles socio-santaires pour transmettre aux nouvelles



générations l'expérience et la valeur des relations humaines dans le processus de prise en charge des personnes.

Pleine d'idéaux, de volonté, de fierté, d'envie de faire je me suis jetée tête la première dans mille et une activités. J'étudiais pour être à la hauteur à l'école avec les enfants, je faisais des heures en tant qu'infirmière à domicile, j'enseignais et, comme si cela ne suffisait pas, je projetais l'ouverture d'un cabinet de thérapies naturelles, dans lequel utiliser ma formation de Conseiller corporel. Je me suis donnée à fond dans tout ce que j'aimais et désirais faire, à en devenir hyperactive.





Inutile de dire que tout ceci n'a pas duré. Mon corps a commencé non seulement à envoyer des messages, mais à hurler. En peu de temps, il était à nouveau en morceaux et moi de nouveau sans travail !

Maintenant je me rends compte que je n'écoutes pas les messages de mon corps, mais je crois qu'au plus profond de moi, je fuyais littéralement l'étiquette de fibromyalgie qui m'effrayait tant, me faisait honte, me donnait un tel sens de solitude et d'incompréhension !

Lors d'une séance d'acupuncture, mon médecin, m'a proposé un changement dans mes habitudes alimentaires.

Lentement, j'ai changé d'alimentation, j'ai consommé plus d'eau, de fruits et légumes, des aliments crus, moins de sucre, plus de simplicité dans la préparation des repas, en introduisant la consommation de diverses céréales, de poisson, toujours moins de viande et j'ai ajouté un complément alimentaire à base de fruits, légumes et baies. J'ai pensé que si je désintoxiquais mon corps, tout pouvait simplement aller mieux. Et c'est vraiment ainsi !

Après seulement quelques mois, mes douleurs ont diminué, les migraines sont devenues toujours plus rares, les crampes nocturnes occasionnelles et je commençais à mieux dormir.

Je me suis rendu compte que je suivais simplement les recommandations de l'OMS de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, mais encore mieux, le panier de courses changeait de contenu, de couleurs et de parfums sans que je ne m'en aperçoive. Je sentais un changement de l'intérieur, simplement, intrigant et engageant pour moi et pour mes enfants !



Ma santé va en s'améliorant, j'ai moins de douleurs et toujours plus d'énergie et de vitalité; je réussis de plus en plus à faire ce que je souhaite, à profiter du plaisir de vivre... On ne guérit peut-être pas, au sens propre du mot, de la fibromyalgie, peut-être que chacun peut donner sa propre définition à cette maladie, certains continueront à croire qu'elle n'existe pas, que c'est le fruit de notre imagination, quelques-uns continueront à essayer de soulager les différents symptômes qui se succèdent, peut-être qu'un jour prochain la science donnera de nouvelles et importantes explications, peut-être, mais pour l'instant, je pense que chacun peut trouver et chercher sa propre voie.

Je crois que chaque jour, lorsque je marche et suis mon parcours vers une meilleure santé et qualité de vie, je découvre et trouve ma voie ! Parler d'alimentation, de prévention et de promotion de la santé, de fruits et légumes et de compléments alimentaires est devenu mon activité et mon plus grand intérêt ! Je travaille encore quelques heures en tant qu'infirmière indépendante, j'adore les relations avec les personnes ainsi que dédier du temps et du plaisir aux relations humaines et de coeur !



J'aime mettre mon expérience personnelle et professionnelle au service des autres et je cherche chaque jour « le verre à moitié plein » plutôt qu'à moitié vide, il y a tant de choses pour lesquelles je suis reconnaissante à la vie.

Si aujourd'hui je devais dire ce que mon corps et la vie me disent à travers l'étiquette de fibromyalgie, je dirais qu'ils ont donné le départ à un parcours de paix et de réconciliation avec moi-même, de respect, le retour à mon cœur et ma santé, la découverte de talents et valeurs, un retour à la simplicité de la nature, le désir de sérénité et de paix !

Si j'ai titillé votre intérêt, votre curiosité, ou pourquoi pas touché votre cœur, contactons-nous, il serait bien d'échanger des idées, être créatifs, et qui sait, voir pointer d'autres talents et rêves laissés dans des tiroirs.

Je vous embrasse et je vous souhaite santé et vitalité !

Mme Maria Luisa Oleggini
olegginimarialuisa@hotmail.it

RÉFÉRENCES DES GROUPES

Groupe de Lausanne :

Au mois de mai, au hasard de recherches d'info sur les réseaux sociaux, une de nos membres tombe sur la diffusion d'une photo d'une alpiniste sur le toit du monde avec un drapeau d'une association de fibromyalgiques, plus précisément celle du Québec.

Pour ne pas la nommer, c'est Monique Richard, qui est la sœur de Chantal Richard, fibromyalgique, responsable du groupe de Montréal. Associant plusieurs paramètres entre la maladie de sa sœur et les efforts consentis pour assouvir sa passion de la montagne, elle décide de parler de notre cause et d'afficher l'étendard, bien haut, sur beaucoup de sommets qu'elle atteints.

Notre membre se met en relation avec Monique Richard et lui demande si elle serait d'accord de venir escalader notre Cervin à l'occasion de la journée internationale le 12 mai 2013. Elle répond positivement.

Mais ayant les fourmis dans les jambes et lui restant encore quelques jours de vacances en 2012, elle décide de venir en Europe et plus particulièrement en Suisse, 10 jours, fin juin ! Elle nous avertit quinze jours avant et nous propose de gravir le Cervin, l'Eiger et la Jungfrau et nous demande notre drapeau pour le brandir là-haut !

Gros stress... Nous n'avons pas de drapeau... Nous n'avions qu'à en confectionner un dans l'urgence... En deux jours il sera fait, à deux, Patricia et moi : vite le penser, chercher le tissus, le dessiner et grâce aux p'tits doigts agiles de Patricia il est réalisé dans les temps !

Patricia se propose de recevoir l'alpiniste et le lui remettre. Malheureusement les dates retenues tombent pendant la période de mauvais temps dans les Alpes et Monique Richard doit renoncer à faire les 3 sommets. Cependant elle parvient à escalader le 4 juillet la Jungfrau et hisse bien haut notre pavillon, en compagnie de Robert de Vries !

Juste avant de rentrer au Canada nous l'accueillons pour la remercier, lors d'une réunion improvisée à notre stam en n'oubliant pas d'y convier notre Président ainsi que deux membres du comité. C'était déjà la période des vacances et bien des personnes étaient absentes, raison pour laquelle, en plus du temps très court entre l'annonce de sa venue et sa présence, nous n'avons pas pu organiser quelque chose de plus grand. Elle nous a raconté son parcours de vie et la motivation qui la pousse à parler de la fibromyalgie... Encore le 31 octobre elle était au sommet de l'Ama Dablam, une des plus belles montagnes népalaises, avec son drapeau pour la reconnaissance de la fibromyalgie !

Michèle Mercanton



Monique Richard et Robert de Vries au sommet de la Jungfrau

INTERVIEW À DEUX VOIX

Questions à Cécile

1) Parle-moi de ton parcours. Qu'est-ce qui t'as poussée à travailler pour l'Association Suisse des Fibromyalgiques?

Dans mon parcours de vie, j'ai toujours eu conscience que faire quelque chose toute seule pour améliorer ma vie et celle des autres n'était pas le plus efficace. Il me semblait qu'avoir des projets et les construire avec d'autres personnes intéressées par ces projets étaient beaucoup plus efficace. Faire les choses ensemble, avec l'apport de chacun, dans nos différences, un vrai travail d'équipe, voilà ce que j'aime.

Je me suis donc intéressée aux autres individus atteints de fibromyalgie et à l'Association Suisse des Fibromyalgiques. Le comité ASFM connaissait quelques problèmes de recrutement et j'ai proposé mes services.

2) Quelle a été ta meilleure expérience? A quel problème récurrent as-tu été confrontée?

La meilleure expérience est sans doute l'ambiance des séminaires : rencontrer des personnes pour lesquelles j'avais organisé ces rencontres et voir leur satisfaction, leur reconnaissance d'avoir trouvé des pistes pour améliorer leur quotidien.

Je profite de cette occasion pour remercier toutes les personnes qui ont accepté d'y participer et qui ont apporté, grâce à leur témoignage une meilleure compréhension de nos problèmes de Fibromyalgiques.

Ma reconnaissance va aussi aux différents professionnels qui sont intervenus lors de ces journées. Je pense surtout à Claude Ducommun qui nous a apporté sa compassion, ses compétences et son amitié.

Un problème récurrent est la trop grande attente de certains membres. Le comité ASFM n'est pas « magique » et ne peut pas répondre à des attentes trop idéalistes. Surtout si ces membres ne répondent pas à nos propositions d'activités organisées pour eux et ne prennent pas la peine de lire notre « Envol » qui les en informe.

Je désire adresser un grand merci à M. Henri-P. Monod, notre Président actuel qui se dévoue sans compter pour notre cause. Merci aussi au comité actuel qui partage ses soucis.

3) Qu'est-ce que la fibromyalgie aujourd'hui en Suisse? Quels espoirs pour une reconnaissance future?

Aujourd'hui, grâce au comité de l'ASFM, nous avons une commission médico-sociale avec entre autres trois médecins qui s'intéressent à notre syndrome et sont à disposition pour nous informer des dernières connaissances sur le sujet, nous rassurer - nous ne sommes plus des « oubliés » d'une certaine médecine - et nous donner les dernières pistes pour des traitements actualisés.

4) Tu passes maintenant le flambeau de l'Envol. Comment te sens-tu? Comment vas-tu occuper tes journées à présent?

C'est un grand plaisir pour moi de pouvoir te transmettre ce flambeau et je sais que tu vas mettre beaucoup de chaleur et l'enthousiasme de ta jeunesse dans cette tâche.

Mes journées resteront pleines : je garde la responsabilité du groupe du Bas Valais et mes activités de grand-mère d'une part. D'autres parts, j'espère pouvoir m'occuper un peu plus de mon bien-être et m'adonner à des activités artisanales qui me manquent.



Questions à Filiz

1) Quelles sont les motivations qui t'ont faits accepter d'entrer au sein de l'ASFM ?

Il y a quelques années encore, je ne connaissais absolument rien de la fibromyalgie. Un syndrome plutôt connu par les personnes qui y sont confrontées, soit directement ou indirectement. C'est en rencontrant Dersim, qui fait aujourd'hui également partie de l'ASFM et dont la mère est atteinte de fibromyalgie, que j'ai découvert l'existence de ce syndrome et des difficultés qui en découlent telles que la fatigue et les douleurs chroniques, pour n'en citer que quelques-unes. J'ai été touchée par l'impuissance qu'on ressent face à la fibromyalgie, que ce soit de la part de la personne elle-même, de la famille ou même parfois des médecins. Quand l'opportunité s'est présentée à moi de pouvoir agir activement pour l'ASFM, j'y ai vu là l'occasion de faire avancer une cause qui aujourd'hui me tient à cœur.

2) Qu'as-tu envie d'apporter aux membres de l'ASFM au travers de l'Envol ?

J'ai envie de communiquer avec eux au travers de l'Envol, pour qu'ils sachent qu'ils ne sont pas oubliés et que l'ASFM continue à se battre pour faire reconnaître le syndrome de la fibromyalgie. J'espère que, grâce à mon dynamisme et à ma jeunesse, je pourrai leur apporter un peu de réconfort et d'espoir et, surtout, les encourager à participer activement aux activités proposées par l'ASFM.



3) As-tu un souhait ou une idée qui te tient à cœur et dont tu désirerais parler ?

Le souhait qui me tient à cœur, c'est de pouvoir faire ressentir à chaque membre de l'ASFM ainsi qu'à chaque personne atteinte de fibromyalgie, qu'elles ne sont pas seules et qu'il y a des gens qui travaillent avec beaucoup de ténacité afin de continuer à faire avancer leur cause. La meilleure façon de rester informé et soutenu reste la participation aux activités proposées par l'ASFM, qui sont le résultat de nombreuses heures de travail et qui sont, à mon avis, des occasions uniques de pouvoir partager ses expériences avec d'autres personnes vivant dans la même situation. Pour conclure j'aimerais rappeler qu'il est effectivement difficile de voir toutes les victoires gagnées par l'association, mais elles sont bien réelles et, de plus, d'autres sont encore à venir !

LE FIL ROUGE 2012

Les 15 et 16 mars 2012, le groupe de Vevey-Riviéra a eu le grand plaisir de bénéficier gratuitement de plusieurs cours donnés par deux intervenants dans le cadre du Fil Rouge.

Les personnes furent accueillies chaleureusement par notre président M. Henri P. Monod et le groupe de Vevey-Riviéra au sein de leur salle de réunions du Centre de Vassin situé dans les hauts de la commune de La Tour-de-Peilz. Quelques participantes venues du Valais et du canton de Vaud purent expérimenter avec enthousiasme les bienfaits de l'Art-thérapie. Madame Claudie Zulauff tout au long de la journée nous introduit dans un monde de créativité, d'expression corporelle, de sons, de rythmes et de relaxation à travers divers outils. Nous avons « habillé » une boîte en carton en mettant en évidence son extérieur et son intérieur: « ce que je vois ou que l'autre perçoit de moi en juxtaposant ce qu'intérieurement je suis ou ressens vraiment. Mes parties pleine de lumière et mes zones d'ombres. Mon ressenti profond s'exprime et je le laisse venir en surface. » Après ces interactions, les bénéficiaires ont échangé en petits groupes et fait éclore en toute confidentialité leurs émotions.

Le lendemain nous avons partagé notre journée avec Monsieur Jean-Marc Ouellet qui nous a parlé des liens entre besoins, valeurs et santé. Monsieur Ouellet nous a parlé en détails de notre cerveau et de son fonctionnement. Ce fut un moment exaltant et passionnant.

Nous avons appris que l'être humain de notre ère possède un néocortex extrêmement développé contrairement à celui de l'homme des cavernes. Qu'en cas de conflits ou de concessions renouvelées, notre stress augmente, le PH de notre corps change, nos hormones se modifient et déclenchent de l'acidité et finalement, à force de faire le poing dans la poche, la personne tombe malade. Si nous sommes trop longtemps mal dans une situation, nous sommes en désaccord avec nos besoins. Le conseil de



mise est: lorsque quelque chose nous dérange, en parler à la personne impliquée.

Durant ces deux jours nous avons eu le plaisir de manger au restaurant «Le Domino» situé au bord du Lac Léman dans le cadre du Château de La Tour-de-Peilz. Deux journées intenses, placées sous le signe du soutien et des échanges. Belle réussite au sein de notre Association. Et pourtant un grand bémol: le peu de participants alors que ces journées nous sont gracieusement offertes. Un chaleureux merci encore !

Micheline Hösl

Mme Claudie Bonneau – Art-thérapie

Jean-Marc Ouellet – Liens entre besoins, valeurs et Santé

NOUVELLES FRAÎCHES DU TESSIN

L'année dernière, la Ligue suisse contre le rhumatisme a consacré une semaine d'action sur le thème de la fibromyalgie. La ligue tessinoise a organisé un après-midi d'information à Lugano avec son président, Dr. Nicola Keller. La réaction du public a été vraiment considérable avec la présence de plus de 400 personnes démontrant leur intérêt à l'égard de la fibromyalgie et des difficultés qui en découlent.

Il est vraiment important de maintenir cette flamme, dans l'espoir que les choses évoluent et que notre présence continue de s'améliorer tant dans la forme que dans le fond, l'union faisant la force ! Notre association fait de grands progrès et nous devons tous y participer.

Bien que je risque de me répéter, j'aimerais souligner l'importance des groupes d'entraide ; la rencontre, l'échange, le soutien, l'information sont d'une grande aide.

Avec beaucoup de bonne volonté, il est possible de changer les choses, sans attendre que les autres le fassent pour nous.

A propos... avant que j'oublie : ceux qui souhaiteraient devenir bénévoles au Tessin sont cordialement invités à me contacter et je vous en remercie par avance.

Entre-temps, j'aimerais rappeler à votre bon souvenir nos cours de gymnastique en collaboration avec la ligue tessinoise contre le rhumatisme.

Bonne année 2013, si possible sans douleurs !

Maria



Liebe Mitglieder und Freunde der SFMV,

Der Satz ist geläufig, aber ich kann Ihnen versichern dass er von Herzen kommt:

Ein gutes neues Jahr!

Und schon beginnen wir das Jahr 2013, das sicherlich genauso ausgefüllt sein wird wie 2012.

Die Zeit verging wie im Flug, und das ist sicher ein gutes Zeichen.

Aufgeteilt in die Suche nach finanziellen Mitteln, die Präsenz während der Fibromyalgie-Tage in Bern, Fribourg, La Tour de Peilz, drei Tage Anwesenheit am Rheumatologie-Kongress in Genf, die Weiterbildung der Gruppenverantwortlichen, unserem Besuch im Tessin, die Kontakte mit Novartis und kürzlich ein Gespräch mit Bundesrat Alain Berset und seinen Mitarbeitern (eine Tür hat sich für uns geöffnet in Bundesbern), ganz zu schweigen vom Alltag, der Sommer war wirklich reich!

Einige EDV-Probleme und andere noch schwerwiegender haben uns auch sehr beschäftigt.

Ein grosser negativer Punkt trotz allem: Das Kursangebot «Fil Rouge», das wir auf Anfrage hin dezentralisiert hatten musste an fünf Tagen wegen mangelnder Anmeldungen annulliert werden. Eine grosse Enttäuschung, die ganzen Vorbereitungen für nichts gemacht zu haben. Im Übrigen ist dieses Angebot für unsere Mitglieder gratis. Denken Sie daran!

Wir hoffen sehr die richtige Form zu finden für 2013!

Das Jahr 2013 wird auch im Komitee ein Uebergangsjahr sein.

Tatsächlich hat unsere liebe Freundin Cécile Barman den Wunsch geäussert nach vielen Jahren im Dienst unserer Anliegen uns zu verlassen. Die Vize-Präsidentenschaft wird von Marc Bigliardi übernommen werden.

Einige neue Mitglieder werden unser Komitee ergänzen. Sie sind jung, voller Energie und Ideen und wir freuen uns über diese willkommene Bereicherung.

Auf jeden Fall aus ganzem Herzen:

DANKE CECILE!

Für alles was Du für die SFMV gemacht hast. Wir schulden Dir grossen Dank!

Wir erhalten noch immer unangenehme Anrufe im Büro. Natürlich verstehen wir, dass es manchen nicht gut geht und wir tun alles in unserer Macht stehende um zu helfen. Aber auch wir können keine Wunder vollbringen. Danke für euer Verständnis.

Ein grosses Danke schön an unsere Damen vom Büro, für ihre Freundlichkeit und ihre Effizienz.

Die Kommunikation ist manchmal schwierig. Wenn die Information ein Recht ist, egal in welcher Richtung, dann muss die Suche danach wenn sie nicht geliefert wird als Aufgabe betrachtet werden.

Gewiss sind wir ständig auf der Suche nach finanzieller Unterstützung, aber es sind immer noch die Mitgliedsbeiträge, die es uns ermöglichen zu funktionieren. Unsere finanzielle Situation ist jetzt stabil und gesund. Was aber nicht heisst, dass wir uns nun auf den Lorbeeren ausruhen können. Wir sind auf dem rechten Weg, lasst ihn uns gemeinsam weiter gehen.

Ich wünsche euch allen ein wunderbares Jahr, voller Glück und positiver Ereignisse und freue mich schon auf künftige Begegnungen. Die Resultate sind greifbar, es gibt keinen Anlass aufzuhören! «Vorwärts marsch» Unsere Parole ist noch immer aktuell, wir müssen nur noch die Klippen umschiffen.

Mit herzlichen Grüßen



Euer Präsident
Henri P. Monod

FIBROMYALGIE UND ERNÄHRUNG

Die Fibromyalgie ist ein Syndrom das zum heutigen Zeitpunkt nicht als ernährungsbedingt betrachtet wird, aber einige ihrer Symptome sind über die Ernährung zu erklären. Diese Symptome lassen sich über eine angepasste Ernährung erleichtern, ich denke da speziell an die Darmkrämpfe und andere Verdauungsprobleme die oft mit der Fibromyalgie auftreten.

Anderseits können auch andere ernährungsbedingte Störungen Symptome hervorrufen die jenen der Fibromyalgie sehr ähnlich sind, wie etwa:

- Gluten Unverträglichkeit (Kann mit einem Bluttest nachgewiesen werden)
- Ein Säure/Basen-Ungleichgewicht (kann man selber mit einem Urintest feststellen)
- Unverträglichkeit von künstlichen Süß-Stoffen (vor allem Aspartam, versuchen Sie es weg zulassen)
- Unverträglichkeit von Zusatzstoffen (es gibt sehr viele, überall, und es ist schwierig sie zu meiden)
- Unverträglichkeit von Laktose und Fructose
- Zu hoher Konsum von raffiniertem Zucker

Mit einem Internet-Zugang können Sie weitere Nachforschungen auf diesem Gebiet machen und sehen ob Sie etwas speziell anspricht.

Viele meiner von Fibromyalgie betroffenen Freunde haben bei sich Nahrungs-Unverträglichkeiten entdeckt und konnten ihre Gesundheit mit einer entsprechenden Ernährung verbessern.

Essen Sie gesund und ausgeglichen

Mein erster Rat lässt sich in einem einzigen Satz ausdrücken: essen Sie gesund, ausgeglichen und möglichst naturbelassen.

- Essen Sie langsam, geniessen Sie, schmecken Sie jeden Bissen und machen Sie nach jeweils drei Bissen eine kleine Pause. Das hilft Ihnen noch mehr zu geniessen was Sie essen und das Sättigungsgefühl wahrzunehmen. Das hilft auch weniger zu essen wenn man eine Neigung zu Übergewicht hat.
- Achten Sie darauf sich gesund zu ernähren. Vermeiden Sie bereits zubereitete Mahlzeiten, umgehen Sie künstliche Produkte und Zusatzstoffe. Es geht nichts über Frischprodukte, kochen Sie selber.
- Essen Sie viel Gemüse und Früchte. Bevorzugen Sie Hülsenfrüchte und übertreiben Sie nicht mit der Aufnahme tierischer Eiweiße (siehe spezielle Ratschläge zum Reizdarm).
- Wenn Sie an Uebergewicht leiden vermeiden Sie eine Nährstoff



arme Ernährung. Meine Freundinnen aus dem Pflegebereich raten uns zu zwei Ernährungsarten: «LWE»: langsam und weniger essen oder «FDH»: friss die Hälfte. Der beste Rat: füllen Sie Ihren Teller mit Rücksicht auf Ihren Appetit: eine Hälfte Gemüse, ein Viertel Eiweisse und den letzten Viertel mit Kohlenhydraten. Und trinken Sie viel Wasser.

- Verwenden Sie bevorzugt und abwechselnd kalt gepresste pflanzliche Öle für Salate. Denken Sie auch an Omega 3 und 6 (unter anderem vorbeugend gegen Depressionen).
- Die Nahrungspyramide führt uns vor Augen welche Aufteilung der Lebensmittel wichtig ist für eine gute Gesundheit. Anderseits, um Übergewicht zu vermeiden, verzichten Sie nicht auf Nahrungsmittel die Sie lieben. Aber behalten Sie immer die Aufteilung Ihrer Mahlzeiten im Auge: gut die Hälfte Gemüse oder Früchte, ein Viertel Proteine, und der letzte Viertel und nicht mehr für die Kohlehydrate. Wenn Sie Gemüse und Früchte essen die viel Stärke enthalten (Karotten, Erbsen, Linsen, Bananen, usw.) reduzieren Sie logischerweise den Anteil Kohlehydrate.

Gluten Unverträglichkeit

Bei einer medizinisch nachgewiesenen Gluten Unverträglichkeit müssen konsequent die vier Getreide vermieden werden, welche Gluten enthalten: Weizen (auch Dinkel), Gerste, Roggen, Vollkorn (Weizen und Roggen) sowie alle handelsüblichen Produkte die Getreide enthalten.

Die Ernährung muss manchmal mit Nahrungszusätzen ergänzt werden um das Nahrungsdefizit aufzufangen das sich durch die Weglassung dieser Getreide und die schlechte Aufnahme gewisser Vitamine (B1, B2, Niacin, Folsäure) und Mineralsalze (Selenium, Eisen) ergibt

Sollte ein Bluttest negativ sein, kann es sich auch um eine minimale Unverträglichkeit handeln welche nur leichte Verdauungsstörungen oder leichte Koliken verursacht. Versuchen Sie in diesem Fall einfach die Aufnahme von Gluten zu reduzieren.

Unverträglichkeit von Lactose oder Fructose

- Die Unverträglichkeiten von Laktose oder Fructose können Symptome eines Reizdarms hervorrufen (siehe nachfolgend). Lassen Sie sich testen um Ihre Anfälligkeit zu kennen.
- Die wichtigste Aufnahme von Kalzium in unserer abendländischen Ernährung geschieht über die Milchprodukte. Der Mangel an Kalzium hat schwere Konsequenzen für unsere Gesundheit, vor allem bei Fibromyalgie-Betroffenen.
- Kalzium ist unentbehrlich für die Beschaffenheit unserer Knochen und Zähne, ihre Festigkeit und ihre Erhaltung. Es ist Teil des Metabolismus mehrerer Vitamine. Es ist wichtig für ein gesundes Nervensystem, einen guten Schlaf und beugt Depressionen vor. Es spielt eine wichtige Rolle in der Funktion des Herzens und der Blutgerinnung. Es erfüllt eine wichtige Schutzfunktion gegen Darmkrebs. Ein Kalziummangel bewirkt Karies, Aphten, Krämpfe, Schlafstörungen, Nervosität, Muskelschmerzen, Hautflecken...
- Hier eine Liste von Nahrungsmitteln die reich an Kalzium sind und welche man bevorzugen sollte im Falle einer Lactose-Unverträglichkeit:



Kalziumgehalt der Nahrungsmittel mg/100g (Wikipedia)

Wakamé (getrocknete Algen)	1 300
Sesam (getrocknete Samen)	975
Amarant	490
Atlantische Oelsardinen im Oel, entgrätet	380
Mandeln	247
Petersilie	200
Kresse	160
Feigen getrocknet	160
Kakaopulver	140
Eigelb roh	127
Sesamkerne (getrocknet)	125
Spinat	104
Fenchel	100
Oliven	90
Gelber Senf (zubereitet)	80
Datteln getrocknet	62
Baumnuss	61
Feigen frisch	60
Heilbutt gekocht in trockener Hitze	60
Cassis	55
Hühnerei roh	52
Brokkoli roh	50
Kohl roh	47
Brokkoli gekocht, abgetropft	40
Orangen	40
Getrocknete Trauben	40
Sojamilch flüssig	38
Milchpulver aus Vollmilch (zum Vergleich)	950

- Ungefähr die Hälfte der Personen die unter einem Reizdarm leiden sind gleichzeitig Fructose-Intolerant. Fructose (Fruchtzucker) ist hauptsächlich in Früchten, Honig, Gemüse sowie in allen Nahrungsmitteln die Früchte als Bestandteil enthalten. Kleine Mengen von Fructose können immer toleriert werden, aber immer im Rahmen der Toleranz des Einzelnen. Achten Sie darauf: Fructose kann auch in Fertigprodukten enthalten sein. Gegenwärtig ist die industriell verwendete Fructose auf Mais-Basis.

Im Falle eines Reizdarms

- Sie leiden unter einem Reizdarm, haben aber normale Test-Resultate. Wie ist das möglich?
 - Ihr Unwohlsein entsteht aus einer schlechten Funktionsweise und einer Ueberempfindlichkeit Ihres Darms. Die bestehenden Tests erlauben es nicht diese Anomalie zu «sehen», deswegen erscheinen die Resultate als «negativ». Das bedeutet aber nicht dass Ihr Unwohlsein nicht wirklich existiert und es Ihrer «Einstellung» entspringt.
 - Da Ihre Testergebnisse immer noch im Normbereich liegen erübrigt es sich weitere Tests ausser den von Ihrem behandelten Arzt verordneten zu machen.
 - Was Sie wirklich brauchen sind nicht weitere Tests aber eine Erleichterung Ihres Unwohlseins. Darauf müssen Sie Ihre Bemühungen konzentrieren.
 - Natürlich können verschiedene Ansätze Ihre Symptome beruhigen, das Syndrom des Reizdarms ist aber nach wie vor nicht heilbar. Sie müssen also lernen damit zu leben! Die gute Neuigkeit ist, dass es nicht gefährlich ist und nicht weitere Erkrankungen nach sich zieht. Und da die Symptome periodisch auftreten, können Sie hoffen die Zeiten zu kennen, in denen die Symptome weniger intensiv sind
- (Dr Jean-Daniel Baillargeon, gastroenterologe)

- Regelmässig über den ganzen Tag verteilt Wasser trinken. Erwachsene sollten 8 Tassen Wasser (250ml) pro Tag trinken. Dies ist umso wichtiger für Personen die unter einem Reizdarm Syndrom leiden. Es ist wichtig regelmässig den ganzen Tag über zu trinken, aber niemals mehr als 250ml auf einmal
- Essen Sie zu regelmässigen Zeiten, kauen Sie gut und lassen Sie keine Mahlzeit aus. Eine regelmässige Nahrungsaufnahme verhindert Heissungerattacken die uns dazu verführen irgend etwas zu schnell und in zu grosser Menge zu uns zu nehmen. Wer an einem Reizdarm leidet sollte idealerweise 3 Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.
- Vorsicht vor irritierenden Lebensmitteln. Gewisse Rohkost, Saurer oder Gewürzte, vor allem alleine genossen können zusätzlich zur Reizung beitragen. Rohkost und Salate aus rohem Gemüse können Krisen hervorrufen wenn der Darm bereits Sitz einer ständigen Reizung ist. Deshalb sollte man Salate und rohes Gemüse immer am Ende der Mahlzeit und in bescheidener Menge konsumieren. Ergänzen mit einem Stärkehaltigen Lebensmittel (Reis, Kartoffeln, Teigwaren) erlaubt oft die Toleranz von rohen Gemüsen zu erhöhen. Eine Mahlzeit nur aus Salaten ist also nicht zu empfehlen wenn Sie an einem Reizdarm-Syndrom leiden.

(Siehe Tabelle linke Spalte)

Säure-Basen Ausgleich

Um gesund zu bleiben braucht unser Organismus gleichviel saure wie basische Substanzen. Die Unterbrechung dieses Gleichgewichtes zugunsten der Säuren ist Ursache vieler Beschwerden: Energiemangel, Verstimmungen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Ekzeme, chronischer Schnupfen, Schwächen des Immunsystems usw. In unseren Tagen kann eine Uebersäuerung sehr oft leicht mit natürlichen Mitteln korrigiert werden.

Die Unterscheidung der Nahrungsmittel in saure und basische ist daher ausschlaggebend. Die Lebensmittel können in drei grosse Gruppen aufgeteilt werden: säurebildende, saure und basische.

- 1) Säurebildende Lebensmittel** enthalten keine sauren Substanzen an sich, aber bilden im Laufe des Verdauungsprozesses als natürliche Konsequenz saure Substanzen. Die Säurebildung durch diese Lebensmittel ist also unvermeidbar, aber normal, und betrifft säure-empfindliche Personen genauso wie jene die es nicht sind. Daher der Name säurebildende Lebensmittel. Dies ist zum Beispiel beim Konsum von Fleisch der Fall. Die Verdauung und Aufspaltung der Proteine führt zwingend zur Säurebildung, die Bekannteste ist die Harnsäure.

Die meisten «säurebildenden» Lebensmittel sind Bestandteile unserer Grundnahrung. Die Lösung ist ihre Menge zu überwachen. Der säurebildende Effekt tritt in schädigendem Massen auf bei einem übertriebenen Konsum.

Liste der säurebildenden Lebensmittel:

- Fleisch, Geflügel, Wurstwaren, Fleischextrakte, Fisch
- Eier
- Käse (rezzente Sorten sind saurer als milde)
- Tierische Fette
- Pflanzliche Oele, vor allem Erdnuss und gehärtete oder raffinierte Oele
- Getreide, Vollkorn oder nicht, Hafer... vor allem Hirse
- Brot, Teigwaren, Getreideflocken und Lebensmittel auf Getreidebasis
- Hülsenfrüchte: Erdnüsse, Soja, weisse Bohnen, Bohnen, usw.
- Raffinierter und weisser Zucker
- Süßigkeiten: Sirup, Patisserie, Schokolade, Bonbons, Konfitüre, usw.
- Ölhältige Früchte: Baumnuss, Haselnuss, usw. (ausser Mandeln)
- Kaffee, Schwarzer Tee, Kakao, Wein

Zu beachten bei einem Reizdarm:

Nahrungsmittel	Bevorzugen	Begrenzen
Brot und Backwaren	Haferkleienbrot (ohne ganzes Korn), Grütze, Mehl und Haferkleie, Hafergetreide vom Typ Gerste, Gerstenschleim, Mehl und Gerstengetreide, Roggenbrot oder Pumpernickel, Basmatireis, Kamutbrot Hirse, Quinoa, weisse Teigwaren und mit Ballaststoffen angereichertes Weissbrot (Inulin)	Salate und rohe Gemüse Brokkoli, Blumenkohl, Kohl, Rosenkohl, Wirsing, Chinakohl, weisse Rüben, Steckrübe, Zwiebel, Erbsen, Mais, Gurken, Radieschen, Kartoffeln mit Schale
Gemüse	Möglichst gekocht zu geniessen: Karotten, schalenlose Kartoffeln, Kürbis, Zucchetti, Spargel, Randen, Spinat, Pilze, Peperoni, Sellerie, Lattich, Süßkartoffeln, grüne Bohnen, Pastinaken, Tomaten, Artischocken.	Salate und rohe Gemüse Brokkoli, Blumenkohl, Kohl, Rosenkohl, Wirsing, Chinakohl, weisse Rüben, Steckrübe, Zwiebel, Erbsen, Mais, Gurken, Radieschen, Kartoffeln mit Schale
Früchte	Nektarinen, Heidelbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren, Kumquats, Grapefruits, Clementinen, Limetten, Zitronen, Mandarinen, Orangen, Bananen, Ananas, Rhabarber, Tamarillen, Himbeeren, Erdbeeren, Kiwi, Passionsfrucht (die kleinen Kerne können aber den Darm reizen. Je nach Verträglichkeit konsumieren	Begrenzen bei Fructose-Intoleranz: Aepfel, Birnen, Goaven, Honigmelone, Mango, Papaya, Carambole, Wassermelone, Zuckermelone, Trauben, Kirschen, Litschi. Getrocknete Früchte: Aepfel, Aprikosen, Datteln, Feigen, Birnen, Zwetschgen, Trauben, Pfirsich (enthält Sorbitol). Alle Säfte die diese Früchte enthalten. Kokosnuss, Riegel aus getrockneten Früchten, Honig, Sirup die viel Fructose enthalten, Mais-Sirup, Fruchtsaftkonzentrate, Agavennektar, Chutneys, Zwetschgensauce, sweet and sour Sauce, Grillsaucen
Fleisch und Fleischersatz	Mageres Fleisch, weisses Pouletfleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Tofu, pflanzliche Proteine, Erdnussbutter, Mandelbutter, Nussbutter, Samenöle ausser Leinsamen, Salba oder Chia (können ungemahlen konsumiert werden)	Fettes Fleisch, panierter Fisch, Wurstwaren, braunes Pouletfleisch oder Poulethaut. Stärkehaltige: Leinsamen, andere nicht gemahlene Samen
Milch und Milchersatz	Lactosefreie Milch, Harte und halbharte Käse, Soyadrink, Reismilch, Mandelmilch, Sojayoghurt, Sojäkäse, Reiskäse, Sojapudding, Sojaglacé.	Nur in Falle von Laktose-Intoleranz einschränken: Kuhmilch, Ziegenmilch, Kondens- oder Pudermilch, Schokomilch, Ricotta, Hüttenkäse, Quark, Weichkäse, Crème, gezuckerte Crème, weißer Dama, Rahmglacé, auf Milch oder Rahm basierende Suppen, Yoghurt.
Anderes	Alle Gewürzkräuter, folgende Kräutertees: Minze, Kamille, Ingwer, Fenchel. Getreidekaffee	Pfeffer, Chili, Curry, Kurcuma, Ingwer, Anis, Aneth, Mohn, Paprika, Muskat, Senf, Kümmel, Koriander, Nelkenköpfe, Kümmel, Zimt, Wacholderbeeren, Selleriesamen. Alkohol, Kaffee, Schwarzttee, dunkle Schokolade nur mit Vorsicht zu geniessen und während oder nach der Mahlzeit. Kohlensäurehaltige Getränke, Mineralwasser mit Kohlensäure

2) Saure Lebensmittel enthalten zahlreiche aus Säure bestehende Substanzen, so dass man sie schon an ihrem Geschmack als solche empfindet. Zum Beispiel Zitrone, Rhabarber, Essig... Saure Lebensmittel haben einen säuernden oder alkalisierenden Effekt, je nach der Person die sie konsumiert. Personen die empfindlich auf Säure reagieren sollten besondere Beachtung den in der untenstehenden Liste aufgeföhrten Lebensmitteln geben, da bei ihnen diese Lebensmittel immer säuernd wirken. Mit Ausnahme der Früchte sind sie nicht unentbehrlich, wie der Grossteil der säurebildenden Lebensmittel. Das Vermeiden oder Vermindern der Aufnahme dieser Lebensmittel kann wenn notwendig leicht verwirklicht werden.



Liste der sauren Lebensmittel

- Joghurt, saure Milch, Kefir, wenig abgetropfter weisse Käse, usw.
- Unreife Früchte (je unreifer desto saurer)
- Saure Früchte: kleine Früchte, Johannisbeeren, Cassis, Himbeeren...
- Zitrusfrüchte: Zitronen, Grapefruit, Orangen...
- Gewisse Apfelsorten (Glockenapfel, Boskop) Kirschen (Weichseln), Zwetschgen, Aprikosen...
- Süsse Früchte im Uebermass
- Saure Gemüse: Tomaten, Rhabarber, Sauerampfer, Kresse
- Sauerkraut
- Fruchtsäfte, Zitronensaft (in der Salatsauce!)
- Industriell hergestellte Süßgetränke: Limonaden und Getränke auf Cola-Basis
- Gewisse Honigsorten
- Essig

3) Basische Lebensmittel

Diese Lebensmittel sind reich an Basen und enthalten wenig oder keine saure Substanzen. Ihre Verdauung und Verwendung im Körper produzieren auch keine Säuren, aufgrund dessen sind sie basebildend, egal in welcher Menge sie genossen werden. Dies gilt in jedem Fall, unabhängig vom Stoffwechsel des Einzelnen. Diese Nahrungsmittel sollten vor allem von übersäuerten Personen konsumiert werden. Natürlich immer in ausgewogener Ergänzung mit den unentbehrlichen säurebildenden Lebensmitteln.

Liste der basischen Lebensmittel:

- Kartoffeln
- Grünes Gemüse, roh oder gekocht, Salate, Lattich, grüne Bohnen, Kohl....
- Farbige Gemüse: Karotten, randen, usw. (ausser Tomaten)



- Milch, Milchpulver, gut abgetropfter Quark, Rahm
- Banane
- Mandeln, Paranuss
- Edelkastanie
- Getrocknete Früchte (ausser Aprikosen)
- Basisches Mineralwasser
- Getränke mit Mandelpüree

Künstliche Süsstoffe

Künstliche Süsstoffe sind Substanzen die den Geschmack versüßen. Die Kalorienkontrolle ist der Traum aller die Gewicht verlieren wollen, aber auch der Diabetiker. Aber ermöglichen künstliche Süsstoffe wirklich den einen wie den anderen das gewünschte Ziel zu erreichen? Und vor allem ohne gesundheitliches Risiko?

Ihre Nebenwirkungen auf längere Zeit sind noch immer nicht mit Sicherheit bekannt. Betreffend des Aspartam sind bereits verschiedene Unverträglichkeiten bekannt:

- Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Herzklopfen, Schlaflosigkeit,
- geschwollene Hände, Füsse oder Gesicht,
- Verdauungstörungen
- Verschlimmerung depressiver Zustände (Aggressionen, Angstzustände, Müdigkeit...),
- und, ausnahmsweise, Allergien

Zu vermeiden, wenn man an Fibromyalgie und/oder einem spastischen Koton leidet

Sämtliche momentan erhältlichen künstlichen Süsstoffe wurden wissenschaftlich analysiert. Das Problem ist aber dass diese Studien oft von grossen Firmen finanziert werden die manchmal mit der Nahrungsmittelindustrie verknüpft sind... oder wie im Falle von Stevia Derivaten müssten mehr Erfahrungswerte vorliegen um ihre Harmlosigkeit zu beweisen. Ein Zweifel bleibt also bestehen. Im übrigen, wie soll man wissen ob man zu den Personen zählt die eine Ueberempfindlichkeit gegenüber diesen Stoffen haben. Unser Rat ist daher Produkte zu vermeiden die künstliche Süsstoffe enthalten.

Um besser zu schlafen

Schlafprobleme sind Bestandteil der Fibromyalgie. Lassen wir all die kleinen Tipps Revue passieren die im Zusammenhang mit Ernährung stehen und den Schlaf verbessern:

Vermeiden Sie es hungrig schlafen zu gehen, nehmen Sie die letzte Mahlzeit zirka zwei Stunden bevor Sie zu Bett gehen zu sich.

Essen Sie eine Portion stärkehaltige Nahrungsmittel zum Abendessen. Ihre Mehrfachzucker fördern die Sekretion von Insulin und damit die Aufnahme von Triptophan (eine Aminosäure) im Nervensystem und seine Umwandlung in Serotonin (Hormon das den Wach/Schlafrythmus reguliert). Eine Portion stärkehaltige Lebensmittel am Abend erhöht die tiefen Schlafphasen.

Vermeiden Sie zu schwere Mahlzeiten am Abend. Käse sollte möglichst am Morgen und/oder am Mittag gegessen werden statt am

Abend, da ein Zusammenhang besteht zwischen zu fettigen Mahlzeiten und häufigem Erwachen.

Das gleiche gilt für Schokolade die nebst Fett auch Theobromine enthält, das den gleichen Effekt hat wie Koffein.

Vermeiden Sie anregende Getränke nach 14h: Kaffe, Schwarztee, Pfefferminztee, Energiedrinks, Cola, Koffein und/oder Vitamin C-haltige Getränke.

Vermeiden Sie auch zu rauchen, Nikotin ist ein Aufputschmittel. Trinken Sie ein Glas Milch oder essen Sie ein Joghurt, diese enthalten Triptophane das Bestandteil der Serotonin Herstellung ist.

Zu empfehlende Kräutertees nach 16h: Roibos, Basilikum, Lindenblüte, Kamille, Zitronenmelisse, Orangenblüten, Baldrian, Majoran, Verveine, Passionsblume

Vorbeugen von Depressionen

- Achten Sie darauf genug Omega 3 zu sich zu nehmen, wichtig zum Stimmungsausgleich
- Machen Sie sich eine Freude indem Sie gesund, naturbelassen und mit Liebe zubereitete Mahlzeiten geniessen.
- Gönnen Sie sich öfters eine Bahane und ein paar Täfelchen Schokolade, zusätzlich zum Magnesium enthalten sie wichtige Nährstoffe zur Schmerzbekämpfung.
- Lebensmittel die Kalzium enthalten fördern den Schlaf, und damit auch die gute Laune.

Fibromyalgie und Schadstoffe

- Schadstoffe und Umweltbelastung bedeuten enormen Stress für den Organismus und werden als mögliche Ursache von Fibromyalgie vermutet.
- Lebensmittel-Schadstoffe: schenken Sie der Sauberkeit Ihres Kühlenschrankes besondere Aufmerksamkeit, kontrollieren Sie die Ablaufdaten der Lebensmittel.
- Waschen Sie sich häufig die Hände während der Zubereitung von Mahlzeiten, besonders wenn Sie Fisch, Meeresfrüchte, Eier oder Geflügel zubereiten.
- Heben Sie keine Lebensmittel in angebrauchten Konservendosen auf, füllen Sie sie in ein entsprechendes Gefäß. Konsumieren Sie keine Lebensmittel aus verformten oder beschädigten Konservendosen.
- Wenn Sie Lebensmittel vakuumieren achten Sie immer darauf dass das Vakuum intakt ist.

Zu guter Letzt: en Guete!

Essen Sie mit Genuss in kleinen Portionen was Ihnen schmeckt. Sie haben sicher bemerkt dass Bananen in allen guten Kategorien zu finden sind. Vergessen Sie also die Banane nicht, vor allem nicht in Ihrer Miene...

Cécile Barman

Quellen:

- Internet, Wikipédia
- Anderson JW. Plant Fiber in Foods. 2nd ed. HCF Nutrition Research Foundation Inc, PO Box 22124, Lexington, KY 40522, 1990.



ZEUGENBERICHT

Sehr geehrte Damen und Herren,

Schon seit geraumer Zeit wollte ich Ihnen ein paar Zeilen schreiben um sie in unserer Zeitschrift zu veröffentlichen. Durch seltsame Zufälle habe ich es endlich geschafft einige meiner Ueberlegungen zu Papier zu bringen, meine Erfahrungen und zu erzählen wie mein Leben sich mit der Diagnose «Fibromyalgie» verändert hat.

Ich arbeite als Pflegerin und engagiere mich für Vorbeugung und Gesundheitsförderung. Durch meine Arbeit begegne ich (leider immer öfter) Personen die von Fibromyalgie betroffen sind und ich glaube es ist sehr wichtig dass wir uns unterstützen und uns erlauben unserem eigenen Rhythmus zu folgen und auf unseren Körper zu hören um unsere Herzenswünsche erfüllen zu können

Beim Verlassen der Arztpraxis, vor bald zwei Jahren, drückte mir mein Arzt die Hand mit den Worten: «jetzt ist es an Ihnen, Ihren Weg zu finden». Er hatte mir soeben die Diagnose «Fibromyalgie» mitgeteilt, die meine Schmerzen und meine ständige Müdigkeit erklärte...

In gewisser Hinsicht fühlte ich mich erleichtert, da ich nun endlich eine Erklärung für meine Gefühle wie «unpassend, verrückt... anders» erhalten hatte, die mich schon mein ganzes Leben begleiteten. Anderseits hatte ich Angst, fühlte mich entmutigt, verloren als hätte ich lebenslange Strafe erhalten, wusste also nicht wirklich was ich jetzt tun sollte. Aber das ist jetzt vorbei!

Ich litt an starken und häufigen Migräne-Attacken, Nackenschmerzen sowie Krämpfen in Füßen und Beinen, eine stets präsente Müdigkeit und Schlaflosigkeit.

Am Arbeitsplatz wurde ich gemobbt, was meine Anspannung noch erhöhte, die Schmerzen, das Gefühl der Unangepasstheit, Mutlosigkeit, ein Teufelskreis der mich mehr und mehr isolierte und der mir meine Lebensfreude und meine Lust mit anderen zu kommunizieren nahm.

«Ihren Weg finden» klang in mir nach wie eine Einladung an mich selbst zu denken und ich versuchte diese Botschaft meines Körpers zu verstehen und die Lehre die ich daraus ziehen konnte.

Aus gesundheitlichen Gründen hatte ich meinen Arbeitsplatz verlassen (Pflegerin in der Hauspflege) und versuchte meine Dienste in Schulen des Gesundheitswesens anzubieten, um kommenden Generationen die Erfahrung und die Werte zwischenmenschlicher Beziehungen im Pflegeprozess zu vermitteln.



Voller Ideen, willens, voller Stolz und Freude, stürzte ich mich zu Beginn auf 1001 Tätigkeiten. Ich bildete mich weiter um mit den Schulkenntnissen der Kinder Schritt zu halten, arbeite stundenweise als Pflegerin in der Hauspflege, unterrichtete, und, als würde das noch nicht genügen, plante die Eröffnung naturheilpraktischen Praxis, um meine Ausbildung als Körpertherapeutin zu nutzen.

Ich gab mich völlig hin für alles was ich liebte und tun wollte, indem ich hyperaktiv wurde.

Unnötig zu erwähnen dass dies nicht lange dauerte. Mein Körper sandte nicht nur Signale aus, sondern reklamierte lautstark. In kurzer Zeit war er wiederum am Ende und ich ohne Arbeit.

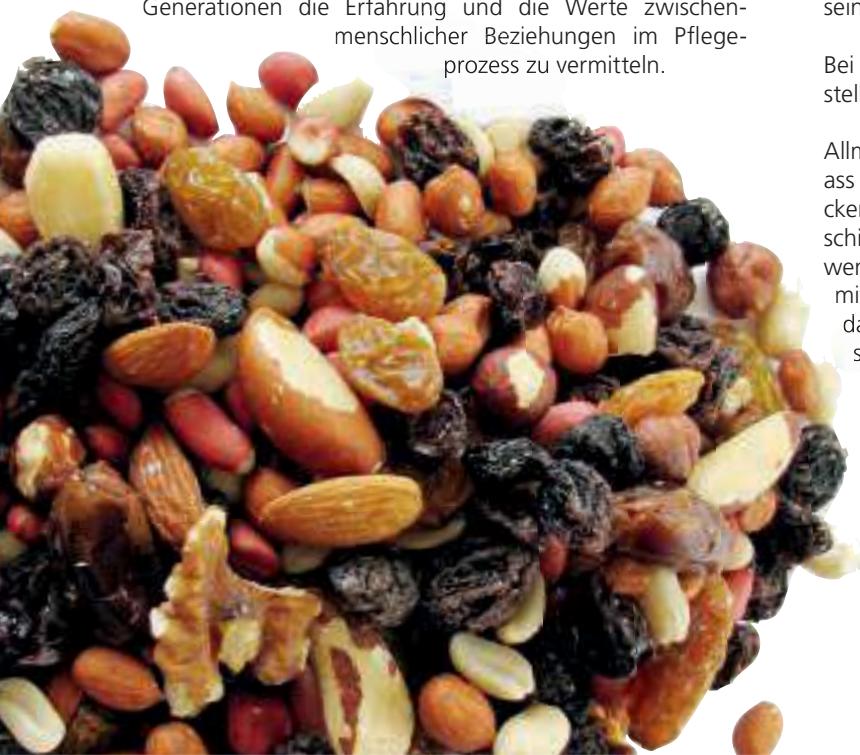
Heute bin ich mir bewusst dass ich nicht auf meinen Körper hörte, und in tiefstem Herzen weiss ich dass ich vor dem Stempel «Fibromyalgie» der mich derart in Angst versetzte, mich beschämte und mir ein solches Gefühl von Einsamkeit und Unverstanden sein gab, floh.

Bei einer Akkupunktursitzung hat mir dann mein Arzt eine Umstellung der Ernährung vorgeschlagen.

Allmählich stellte ich meine Ernährung um, trank mehr Wasser, ass mehr Früchte und Gemüse, vermehrte Rohkost, weniger Zucker, vereinfachte die Zubereitung der Mahlzeiten, indem ich verschiedene Getreide und Fisch meinem Speiseplan beifügte und weniger Fleisch ass. Zusätzlich nahm ich ein Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Früchten, Gemüsen und Beeren zu mir. Ich dachte mir halt mit einer Entgiftung des Körpers sollte alles besser werden. Und das war wirklich der Fall!

Schon nach wenigen Monaten waren meine Schmerzen weniger stark, meine Migräneattacken immer seltener, die nächtlichen Muskelkrämpfe nur noch sporadisch und ich begann besser zu schlafen.

Mir wurde bewusst dass ich im Grunde nichts anderes tat als die Empfehlungen der WHO, mindestens 5x täglich Früchte und Gemüse zu essen befolgte, aber es kam noch besser: mir wurde klar dass nicht nur der Inhalt meines Ein-



kaufskorb wechselte aber auch die Farben und Düfte! Ich fühlte eine innerliche Veränderung, einfach, verblüffend und wirkungsvoll, für mich und meine Kinder!

Meine Gesundheit wurde immer besser, die Schmerzen weniger und ich hatte immer mehr Energie und Kraft; immer m e h r konnte ich tun was ich wollte, begann wieder das Leben zu genießen. Mag sein dass man die Fibromyalgie nicht im eigentlichen Sinn des Wortes heilen kann, mag sein dass jeder die Krankheit anders empfindet, dass Gewisse noch immer nicht an ihre Existenz glauben, sie als Einbildung einstufen, dass Andere wiederum weiterhin versuchen die Symptome dieser Krankheit zu lindern. Vielleicht wird uns die Wissenschaft eines schönen Tages wichtige neue Erkenntnisse dazu liefern, aber im Moment denke ich, dass jeder Betroffene seinen eigenen Weg suchen und finden sollte.

Solange ich meinen Weg weiterhin gehe und verfolge in Richtung einer besseren Gesundheit und Lebensqualität werde ich mein Ziel irgendwann entdecken und finden! Ueber Ernährung, Vorbeugung und Gesundheitsvorsorge, über Früchte, Gemüse und Nahrungsergänzung zu sprechen ist meine Leidenschaft und mein grösstes Interesse geworden! Ich arbeite weiterhin stundenweise als selbständige Pflegerin, liebe den Kontakt zu Menschen und engagiere mich mit viel Zeit und Freude

Ich liebe es meine persönlichen und beruflichen Erfahrungen in den Dienst anderer zu stellen und versuche jeden Tag erneut das Glas eher «halbvoll» als halbleer zu sehen. Es gibt so vieles im Leben wofür ich dankbar bin.



Wenn ich heute sagen muss dass mein Körper und das Leben durch die Fibromyalgie bestimmt werden, dann kann ich auch sagen dass dies der Start zu einem Weg zum Frieden und zu meinem Selbstbewusstsein, zurück zu meinem Herzen und meiner Gesundheit, Die Entdeckung von Talenten und Werten, eine Rückkehr zur Einfachheit der Natur, den Wunsch nach Ausgeglichenheit und Frieden.

Falls ich Ihr Interesse oder Ihre Neugier geweckt habe, vielleicht sogar Ihr Herz berührt, lassen Sie uns in Kontakt treten. Es gut gut, Ideen auszutauschen, kreativ zu sein, und wer weiss, andere Talente und Träume an die Oberfläche zu lassen.

Ich umarme Sie und wünsche Ihnen gute Gesundheit und Vitalität!

Mme Maria Luisa Oleggini
olegginimarialuisa@hotmail.it



DAS NEUSTE AUS DEM TESSIN

Im vergangenen Jahr widmete die Schweizerische Rheumaliga ihre Aktionswoche der Fibromyalgie. Die Tessiner Liga mit ihrem Präsidenten Dr. Nicola Keller, organisierte in Lugano einen Informationsnachmittag. Die Antwort der Öffentlichkeit war wirklich gross, es waren über 400 Personen anwesend die ihr Interesse gegenüber der Fibromyalgie und den damit verbundenen Schwierigkeiten zeigte.

Es ist wirklich wichtig dieses Interesse lebendig zu halten in der Hoffnung dass die Dinge sich verbessern und die Art und Weise unsere Präsenz zu zeigen sich verbessert, Einigkeit macht stark! Unsere Vereinigung macht grosse Fortschritte für uns und wir müssen uns daran beteiligen.

Auch wenn ich damit riskiere mich zu wiederholen möchte ich die Wichtigkeit der Selbsthilfegruppen hervorheben; die Begegnung, der Austausch, die Unterstützung, die Information sind eine grosse Hilfe.

Mit viel gutem Willen ist es möglich die Dinge zu verändern, ohne zu erwarten dass dies jemand für uns tut.

Apropos... bevor ich es vergesse: wer immer sich gerne zur Verfügung stellen möchte ist herzlich eingeladen mich zu kontaktieren, ich danke im Voraus für euer Engagement.

Inzwischen möchte ich euch an unsere Gymnastik-Kurse in Zusammenarbeit mit der Tessiner Rheumaliga erinnern. Ein gutes Jahr 2013, möglichst ohne Schmerzen!

Maria

ALPINISTES

Lausanner Gruppe:

Im Monat Mai, zufällig über soziale Netzwerke nachforschend, stiess eines unserer Mitglieder auf die Verbreitung eines Fotos einer Alpinistin, auf dem Dach der Welt die Flagge einer Fibromyalgie-Vereinigung hiessend, genauer gesagt diejenige von Quebec.

Es handelte sich dabei um Monique Richard, die Schwester von Chantal Richard, betroffen von der Fibromyalgie und Gruppenverantwortliche von Montreal. Mehrere Anliegen vereinigend, die Erkrankung ihrer Schwester, und um ihre Leidenschaft für die Berge zu befriedigen entschied sie sich über unser Anliegen zu sprechen und die Standarte aufzustellen, schön hoch, auf den vielen Gipfeln die sie besteige.

Unser Mitglied hat also mit Monique Richard Kontakt aufgenommen und sie angefragt ob sie einverstanden sei unser Matterhorn anlässlich des internationalen Tages am 12. Mai 2013 zu besteigen. Und sie antwortete positiv.

Aber voller Ungeduld, da ihr noch wenige Tage ihrer Ferien im 2012 zur Verfügung standen, entschied sie sich Ende Juni für 10 Tage nach Europa, genauer gesagt in die Schweiz zu kommen! Sie setzte uns 15 Tage zuvor in Kenntnis und schlug uns vor Matterhorn, Eiger und die Jungfrau zu besteigen und unsere Flagge dort oben zu schwingen!

Grosser Stress ... Wir haben keine Flagge ... Es bleibt uns nichts übrig als schnellstens eine Fahne herzustellen ... in zwei Tagen müssen wir sie fertig haben, Patricia und ich: also schnell nachgedacht, Stoff gekauft, Entwurf gezeichnet und dank Patricias flinken Händen wurde das Werk rechtzeitig fertig!

Patricia bietet sich an die Alpinistin zu begrüssen und ihr die Fahne zu überreichen. Aber das Wetter spielte nicht mit: die Verhältnisse in den Alpen waren so schlecht dass Monique Richard darauf verzichten musste die drei Gipfel zu besteigen. Doch am 4. Juli schafft sie es, begleitet von Robert de Vries, die Jungfrau zu bezwingen und unsere Flagge dort oben zu hissen!

Gerade rechtzeitig vor ihrer Rückkehr nach Kanada können wir sie treffen um uns zu bedanken, mit einer kleinen improvisierten Versammlung unseres Stamms, ohne es zu verpassen auch unseren Präsidenten und zwei Mitglieder des Komitee dazu zu bitten. Es war bereits Ferienzeit und Viele waren schon verreist, deshalb, abgesehen von der kurzen Zeit zwischen der Ankündigung ihrer Ankunft und ihrem Aufenthalt, war es uns nicht möglich etwas Grösseres zu organisieren. Sie erzählte aus ihrem Leben und die Motivation über die Fibromyalgie zu sprechen ... Am 31. Oktober war sie noch auf dem Gipfel des Ama Dablam, einem der schönsten Berge Nepals, mit ihrer Flagge für die Anerkennung der Fibromyalgie!

Michèle Mercanton



Monique Richard und Robert de Vries auf dem Gipfel der Jungfrau

INTERVIEW À DEUX VOIX

Fragen an Cécile

1) Erzähl mir etwas über deinen Werdegang. Was hat dich dazu bewegt für die Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung aktiv zu sein?



Im Laufe meines Lebens war mir immer bewusst dass etwas im Alleingang zu machen um mein Leben und das anderer zu verbessern nicht effizient genug ist. Mir schien es viel wichtiger mit anderen interessierten Personen zusammen Projekte zu entwickeln und zu realisieren. Dinge zusammen machen, mit der Unterstützung des Einzelnen, mit all unseren Unterschieden, in der Gruppe zu arbeiten, das liegt mir. Also habe ich mich eingesetzt für Andere die von Fibromyalgie

betroffen sind und für die Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung. Das Komitee der SFMV hatte einige Probleme mit der Rekrutierung und so habe ich meine Dienste angeboten.

2) Was war deine schönste Erfahrung? Mit welchen wiederkehrenden Problemen wurdest du konfrontiert?

Die schönste Erfahrung waren zweifelsohne die Stimmung bei den Seminaren: Leute zu treffen für die ich diese Begegnungen organisiert hatte und Ihre Befriedigung, ihre Dankbarkeit einen Weg gefunden zu haben um ihren Alltag zu verbessern

An dieser Stelle möchte ich allen danken die bereit waren daran teilzunehmen und die mit ihren Aussagen zu einem besseren Verständnis unserer Probleme als Fibromyalgiker beigetragen haben.

Meine Dankbarkeit geht auch an die verschiedenen Kursleiter dieser Tage. Ich denke dabei vor allem an Claude Ducommun der uns sein Mitgefühl, seine Kompetenz und seine Freundschaft zeigte.

Ein immer wiederkehrendes Problem ist die zu grosse Erwartungshaltung gewisser Mitglieder. Das Komitee der SFMV kann auch nicht zaubern und nicht auf zu idealistische Erwartungen eingehen. Vor allem wenn die Mitglieder nicht auf unsere Kursangebote reagieren und sich nicht die Mühe nehmen das «Envol» zu lesen um sich zu informieren.

Ich möchte an dieser Stelle auch unserem aktuellen Präsidenten, Henri P. Monod danken, der sich bedingungslos für unsere Anliegen einsetzt. Und einen Dank an das jetzige Komitee das seine Sorgen teilt.

3) Wie ist die jetzige Lage der Fibromyalgie in der Schweiz? Welche Hoffnungen hast du für eine künftige Anerkennung?

Wir haben zum heutigen Zeitpunkt, dank dem Komitee der SFMV, einen sozial-medizinischen Rat mit unter anderem drei Ärzten die sich für dieses Syndrom interessieren und uns zur Verfügung stehen um uns über die neuesten Erkenntnisse auf diesem Gebiet zu informieren, uns zu bestärken – wir sind nicht mehr «in Vergessenheit geratene» einer gewissen Medizin – und uns über die neuesten Behandlungsmethoden auf dem Laufenden halten.

4) Du übergibst jetzt auch die Fackel «l'Envol». Wie fühlst du dich dabei? Womit wirst du dich künftig beschäftigen?

Es ist mir ein grosses Vergnügen Dir die Fackel zu übergeben und ich bin mir sicher dass Du viel Wärme und Begeisterung Deiner Jugend in diese Aufgabe legen wirst.

Meine Tage bleiben ausgefüllt: ich werde einerseits die Verantwortung für die Gruppe Unterwallis beibehalten und meine Rolle als Grossmutter. Anderseits hoffe ich mich mehr Zeit zu haben für mein Wohlbefinden und für meine künstlerischen Aktivitäten die mir fehlen.

Fragen an Filiz

1) Was hat dich dazu bewegt der SFMV beizutreten ?

bis vor einigen Jahren habe ich absolut nichts über die Fibromyalgie gewusst. Ein Syndrom das wohl eher den direkt oder indirekt betroffenen Personen bekannt ist. Erst als ich Dersim kennenlernte – der heute auch bei der SFMV ist – und dessen Mutter von Fibromyalgie betroffen ist, habe ich die Existenz dieses Syndroms entdeckt und die Schwierigkeiten die damit verbunden sind; die Müdigkeit und die chronischen Schmerzen, um nur einige zu erwähnen. Ich war berührt durch die Ohnmacht die man vis-à-vis der Fibromyalgie empfindet, sei es durch die betroffene Person, deren Familie und sogar von Seiten der Aerzte. Als sich mir die Gelegenheit bot, aktiv für die SFMV zu werden habe ich die Gelegenheit ergriffen das Anliegen das mir so am Herzen liegt zu unterstützen.

2) Was möchtest du den Mitgliedern der SFMV über das «l'Envol» mitgeben?

Ich möchte gerne mit ihnen über das l'Envol kommunizieren, sie spüren lassen dass sie nicht vergessen sind und die SFMV weiterhin für die Anerkennung des Fibromyalgie-Syndroms kämpft. Ich hoffe dass ich dank meinem Schwung und meiner Jugend ihnen etwas Trost und Hoffnung geben und vor allem sie ermutigen kann sich aktiv an den Angeboten der SFMV zu beteiligen.



3) Hast du einen Wunsch oder eine Idee die dir am Herzen liegt über die du sprechen möchtest?

Mein Herzenswunsch ist, dass ich jedem Mitglied der SFMV, sowie jedem von Fibromyalgie betroffenen das Gefühl geben kann dass sie nicht alleine sind und dass es Menschen gibt die sich mit viel Beharrlichkeit dafür einsetzen dass unsere Anliegen vorankommen. Die einfachste Art weiterhin informiert zu sein bleibt die Teilnahme an den vom SFMV vorgeschlagenen Aktivitäten, die das Resultat vieler Stunden Arbeit sind, und meines Erachtens einmalige Gelegenheiten sind seine Erfahrungen mit anderen Personen zu teilen die in der gleichen Situation leben. Abschließend möchte ich daran erinnern dass es wirklich schwierig ist all die Siege zu sehen die für die Vereinigung errungen wurden, aber sie sind wirklich vorhanden und weitere werden folgen!

FIL ROUGE 2012

Am 15. und 16. März 2012 hatte die Gruppe Vevey-Riviera das grosse Vergnügen kostenlos mehrere Kurse, ausgeführt durch zwei unserer Mitglieder im Rahmen des Fil Rouge zu besuchen. Die Teilnehmenden wurden durch unseren Präsidenten, Herrn Henri P. Monod, herzlichst begrüßt in unserem Treffpunkt, Zentrum Vassin, das sich in der Anhöhe der Gemeinde La Tour-de-Peilz befindet.

Die Kursteilnehmer aus dem Wallis und dem Kanton Waadt erkundeten mit Freude die wohltuende Wirkung der Kunst-Therapie. Madame Claudie Zulauff führte uns den ganzen Tag über in eine Welt der Kreativität, körperlichem Ausdruck, Klang, Rhythmus und mehrere Entspannungstechniken ein. Wir kleideten eine Kartonschachtel ein, indem wir sowohl Innen wie Außen betonten: «was ich sehe oder der Andere von mir wahrnimmt im Vergleich ist nur innerlich, was ich wirklich bin und wahrnehme. Mein tiefes Gefühl drückt sich aus und ich lasse es an die Oberfläche steigen ». Nach diesen Interaktionen haben sich die Teilnehmenden in kleinen Gruppen ausgetauscht und ihre Gefühle in voller Vertraulichkeit mitgeteilt.

Den zweiten Tag haben wir mit Monsieur Jean-Marc Ouellet verbracht der uns über die Verbindungen von Bedürfnissen, Werten und Gesundheit erzählte. Er hat auch im Detail über unser Gehirn und seine Funktionen gesprochen. Dies war ein mitreißender und fesselnder Moment.

Wir lernten dass der Mensch von heute einen extrem entwickelten Neocortex hat im Vergleich zum Höhlenmenschen. In Konfliktsituationen oder wiederholten Zugeständnissen erhöht sich der Stress, der PH-Wert des Körpers wechselt, unser Hormonhaushalt verändert sich und verursacht eine Übersäuerung und letztendlich, weil wir die Faust im Sack machen, werden wir krank.

Fühlen wir uns zu lange unwohl in einer Situation sind wir uneinig mit unseren Bedürfnissen. Der angebrachte Rat ist: wenn etwas uns stört sollten wir mit der betroffenen Person darüber sprechen.



Während dieser zwei Tage hatten wir das Vergnügen im Restaurant «Le Domino» das sich am Ufer des Genfersees, in der Anlage des Schlosses von La Tour-de-Peilz befindet, zu speisen. Dies waren zwei intensive Tage, im Zeichen von Unterstützung und Austausch. Ein schönes Erlebnis im Rahmen unserer Vereinigung. Und trotzdem bleibt ein großer Dämpfer: die wenigen Teilnehmer, obwohl diese Tage uns großzügigerweise kostenlos angeboten werden.

Nochmals ein herzliches Danke schön!

Micheline Hösl



Fil Rouge



Mme Claudie Bonneau – Art-thérapie



Jean-Marc Ouellet – Liens entre besoins, valeurs et Santé



Cari Membri, cari Amici dell'ASFM,

La formula è consacrata, ma posso assicurarvi che viene dal profondo del cuore:

Buon Anno 2013!

Siamo dunque pronti ad iniziare questo 2013 che, senza dubbio, rischia d'essere carico quanto il 2012.

Davvero non abbiamo visto passare il tempo quest'anno! Ma, questo può essere solo un buon segno.

Tra ricerche di fondi, rappresentazioni alle giornate della fibromialgia a Berna, Friburgo, La Tour de Peilz e Ginevra, i tre giorni di presenza al congresso di reumatologia di Ginevra, il corso per responsabili di gruppi, il nostro viaggio in Ticino, i contatti con Novartis ed ancora ultimamente il colloquio a Berna con il Signor Alain Berset Consigliere Federale ed i suoi collaboratori (adesso a Berna una porta è aperta) con tutto ciò che questo comporta per la preparazione ed i contatti, senza parlare del quotidiano, abbiamo avuto un'estate veramente piena.

Ci siamo anche occupati di alcuni problemi riguardanti l'informatica ed altri più generale che ci hanno creato alcune preoccupazioni.

Abbiamo avuto un grande punto negativo malgrado tutto. Il seminario Fil Rouge, che abbiamo decentralizzato, su richiesta, che si svolgeva su 5 giornate, ha dovuto essere annullato. È molto deludente fare tutto questo lavoro per niente. Pensate poi, che per i nostri membri era gratuito!

Speriamo di trovare una formula adeguata per il 2013!

2013 che sarà un po' un anno di transizione a livello del comitato.

La nostra Amica Cécile Barman, avendo legittimamente espresso il desiderio di ritirarsi dopo tanti anni di servizio per la causa, lascia il posto di vicepresidente a Marc Bigliardi Sidler. Alcuni nuovi membri rinforzeranno il nostro comitato. Sono giovani e pieni d'energia e non possiamo che rallegrarci di questo benvenuto apporto.

In ogni caso e di tutto cuore:

GRAZIE CECILE!

Per tutto ciò che hai fatto per l'ASFM, abbiamo tutti un debito di gratitudine nei tuoi confronti!

Purtroppo in ufficio continuiamo a ricevere chiamate spiacevoli. Comprendiamo che alcune persone abbiano delle difficoltà e credete, ne siamo spiacenti, ma noi facciamo veramente il massimo per servirvi. Ahimé, l'impossibile non è nelle nostre possibilità. Grazie per comprenderlo.

In ogni caso, ringraziamo le nostre «Signore d'ufficio» per la loro cortesia ed efficacia.

La comunicazione è talvolta difficile. Se l'informazione è un diritto, qui o là, andare a cercarla se non arriva, potrebbe essere considerato un dovere.

Certo facciamo delle ricerche di fondi, ma sono sempre e principalmente le quote, dunque i membri, che ci permettono di funzionare. La nostra situazione finanziaria è stabile e sana adesso, ma questo non vuol dire che dobbiamo addormentarci, anzi! Siamo sulla buona strada, procediamo allora di buon passo tutti insieme.

Vi auguro un anno magnifico colmo di felicità e di cose positive e mi rallegro sin d'ora dei futuri incontri che avrò l'opportunità di fare. I risultati sono tangibili e non c'è nessuna ragione per fermarci! «Avanti tutta» è la nostra parola d'ordine ancora e sempre più attuale, bisogna riuscire ad evitare gli scogli.

Vi auguro ogni bene con i miei più cordiali saluti.



Il vostro presidente
Henri P. Monod

FIBROMIALGIA E ALIMENTAZIONE

La fibromialgia è una sindrome per la quale sino ad ora non è stata provata un'origine alimentare, ma può provocare disturbi sul piano digestivo che possono essere alleviati osservando un determinato regime; penso in modo particolare al colon spastico e ad altri problemi digestivi spesso presenti con la fibromialgia.

Per contro, altri disturbi d'origine alimentare possono provocare sintomi molto simili a quelli provocati dalla fibromialgia, tra questi possiamo annoverare:

- Intolleranza al glutine (può essere riconosciuta con l'aiuto di un test del sangue)
- Sbilenco acido-basico (test che possiamo fare noi stessi attraverso l'urina)
- Intolleranza ai dolcificanti (soprattutto all'aspartame, basta provare a sopprimerli)
- Intolleranza agli additivi alimentari (ce ne sono molti dappertutto, difficile sopprimerli)
- Intolleranza al lattosio ed al fruttosio.
- Eccesso di consumo di zucchero bianco

Se avete accesso ad Internet, potete fare delle ricerche in ciascuno di questi settori potrete trovare altre informazioni.

Molte mie amiche fibromialgiche, hanno scoperto da sole delle intolleranze alimentari ed hanno migliorato la loro salute seguendo una dieta adeguata.

Mangiate sano ed equilibrato

Il mio primo consiglio si riduce ad una frase: mangiate sano, equilibrato e il più naturale possibile.

- Mangiate lentamente con piacere, con divertimento, gustate ogni boccone e fate una piccola pausa ogni 3 bocconi, questo permette di apprezzare ciò che si mangia e di percepire la sensazione di sazietà che ci aiuta a mangiare di meno se abbiamo la tendenza al sovrappeso.



- Assicuratevi di mangiare in modo sano. Evitate di acquistare cibi pronti, astenetevi dall'usare prodotti e additivi artificiali: non ci sono prove sulla loro innocuità. Cucinate voi stesse.
- Mangiate molta verdura e frutta fresche. Privilegiate le leguminose e accertatevi di non superare i dosaggi quotidiani per le proteine animali. (vedere i consigli specifici per il colon irritabile).
- Se tendete ad essere in sovrappeso attenzione ai regimi poveri di nutrienti essenziali; Delle amiche infermiere ci propongono 2 regimi: il regime MLM «Mangiare Leggermente Meno», o con più ironia, il regime ALM, «Abbuffarsi La Metà». Il miglior stratagemma potrebbe essere servirsi rispettando il proprio appetito con le seguenti proporzioni: una buona metà di verdure, e l'altra metà suddivisa tra proteine e carboidrati e bere molta acqua.
- Per le insalate, variate e privilegiate l'utilizzo di oli vegetali pressati a freddo.
- Pensate agli Omega 6 e soprattutto 3 (tra l'altro aiutano a prevenire la depressione)
- La piramide alimentare ci aiuta a visualizzare le proporzioni degli alimenti che sono indispensabili per una buona salute. Se volete evitare il sovrappeso, non rinunciate agli alimenti che preferite, ma controllate il vostro piatto: una buona metà di frutta e verdura, un quarto di proteine non di più, l'ultimo quarto e non di più di carboidrati (amidi). Quando mangiate della verdura e della frutta che contengono molto amido (carote piselli, lenticchie, banane, etc.) diminuite la razione di carboidrati.

L'intolleranza al glutine

In caso d'intolleranza al glutine accertata con test medici, occorre eliminare rigorosamente i 4 cereali che lo contengono: grano (o frumento e farro) orzo, segale, triticale (grano + segale) e tutti i prodotti in commercio che contengono questi cereali. L'alimentazione deve essere talvolta completata per compensare le carenze alimentari legate alla soppressione di questi cereali ed al cattivo assorbimento di alcune vitamine (B1, B2, niacina, acido folico) e sali minerali (selenio, ferro).

In caso d'esame del sangue negativo, può trattarsi di una leggera intolleranza che provoca soprattutto problemi intestinali o coliche. In questo caso basta semplicemente diminuire il consumo di glutine.

L'intolleranza al lattosio ed al fruttosio.

- Le intolleranze al lattosio ed al fruttosio possono provocare sintomi di colon irritabile (vedere qui di seguito). Fate dei test per conoscere la vostra sensibilità.
- Il principale apporto di calcio nell'alimentazione occidentale ci arriva dai prodotti lattierici. Una mancanza di calcio ha gravi conseguenze sulla nostra salute, in particolare negli individui affetti da fibromialgia.
- È, infatti, indispensabile nella formazione delle ossa e dei denti, alla loro solidità ed al loro mantenimento. È presente nel metabolismo di parecchie vitamine. È essenziale per la buona salute del sistema nervoso, facilita il sonno e previene la depressione. Sostiene un ruolo nel funzionamento cardiaco e nella coagulazione del sangue. Ha un'azione protettiva contro il cancro del colon e del retto. La mancanza di calcio provoca: carie, afta, spasmofilia, disturbi del sonno, nervosità, dolori muscolari, depigmentazione...
- Ecco l'elenco di altri alimenti ricchi di calcio che sono da privilegiare in caso di intolleranza al lattosio.



Contenuto di calcio negli alimenti mg/100 g (Wikipedia)

wakame (alga essicata)	1300
Sesamo (grani essicati)	975
Amaranto	490
Sardine dell'Atlantico sott'olio sgocciolate	380
Mandorle	247
Prezzemolo	200
Crescione	160
Fichi secchi	160
Polvere di cacao	140
Tuorli crudi	127
Grani di sesamo (essicati)	125
Spinaci	104
Finocchi	100
Olive	90
Senape gialla preparata	80
Datteri secchi	62
Noci	61
Fichi freschi	60
Halibut cotto con calore secco	60
Ribes nero	55
Ouovo crudo intiero	52
Broccoli crudi	50
Cavoli crudi	47
Broccoli bolliti sgocciolati	40
Arancia	40
Uva passa	40
Latte di soia	38
Latte intero in polvere (per paragone)	950

- Circa un terzo delle persone sofferenti della sindrome del colon irritabile, sarebbe intollerante anche al fruttosio Il fruttosio è principalmente presente nella frutta, nel miele, nelle verdure e in tutti gli alimenti a base di frutta. Piccole quantità di fruttosio potrebbero essere tollerate, ma ancora una volta il problema è soggettivo. Prestate attenzione in quanto il fruttosio può essere aggiunto anche come componente alimentare nei prodotti industriali. Attualmente, il fruttosio industriale è estratto soprattutto dal mais.

In caso di colon irritabile

- Voi soffrite per il fatto che il vostro colon è *irritabile* e tuttavia vi è stato detto che i vostri esami sono tutti normali. Com'è possibile?
 - I vostri malesseri sono causati da un cattivo funzionamento e da un'*ipersensibilità* del vostro intestino. Gli esami di cui disponiamo, non permettono di «vedere» queste anomalie, ecco perché i loro risultati sono «normali». Questo, non impedisce che i vostri malesseri siano reali e non attribuibili alla vostra «immaginazione»!
 - I vostri esami, saranno sempre normali e non è necessario farne altri, oltre a quelli già prescritti dal vostro medico. Quello di cui avete bisogno, è migliorare la vostra situazione, è in questa direzione che bisogna concentrare gli sforzi.
 - Alcuni rimedi, possono calmare i vostri sintomi, ma per ora, dalla sindrome del colon irritabile non si guarisce, dovete dunque imparare a convivere! La buona notizia, è che non è pericolosa e che non provoca altre malattie. E siccome i malesseri hanno tendenza altalenante, potete sperare di avere dei periodi nei quali i vostri sintomi saranno meno intensi.
- (Dr Jean-Daniel Baillargeon, gastroenterologo)

- Bere regolarmente dell'acqua durante la giornata, gli adulti dovrebbero bere 8 tazze da 250 ml al giorno. Ciò si rivela particolarmente importante per le persone che soffrono della sindrome del colon irritabile. Bisogna bere in modo equilibrato durante l'arco della giornata e mai più di 250 ml alla volta.
- Mangiare ad orari regolari, masticare bene e non saltare i pasti. Un'assunzione regolare di cibo aiuta a prevenire il desiderio incontrollato che porta a mangiare qualsiasi cosa, troppo rapidamente ed in quantità eccessiva. Una persona che soffre della sindrome del colon irritabile, dovrebbe idealmente, mangiare 3 pasti principali e 1 o 2 spuntini.
- Attenzione agli alimenti irritanti, alcuni cibi crudi, acidi o piccanti, soprattutto se assunti da soli o a stomaco vuoto, possono contribuire all'irritazione. Verdure e insalate di verdure crude scatenano delle crisi, quando l'intestino è già sede di un'irritazione permanente. Bisogna dunque consumare le insalate e verdure crude alla fine dei pasti ed in quantità moderata, l'aggiunta di farinacei (riso, patate, pasta) spesso permette di aumentarne la tolleranza.
- Un pasto a base d'insalata non è dunque consigliato se si soffre della sindrome del colon irritabile.

(Voir tableau à droite)

L'equilibrio acido – basico

Per essere in buona salute, il nostro organismo ha bisogno sia di sostanze basiche sia acide.

L'interruzione di questo equilibrio verso un'acidificazione del terreno è sorgente di numerosi mali: mancanza di energia, stato depressivo, insonnia, nervosismo, mal di testa, dolori articolari, eczemi, raffreddori cronici, debolezza delle difese immunitarie, ecc. Molto comune ai giorni nostri, a causa delle nostre abitudini alimentari e del nostro stile di vita, l'acidificazione del terreno può essere corretta facilmente con mezzi naturali.

La distinzione tra alimenti acidi ed alcalini è dunque primordiale. Gli alimenti possono essere divisi in tre grandi gruppi: gli alimenti produttori di acidi (o acidificanti) gli alimenti acidi e gli alimenti alcalinizzanti.

1) Gli alimenti acidificanti non contengono sostanze acide in quanto tali, ma ne produrranno come conseguenza naturale delle trasformazioni digestive alle quali sono sottomessi o al momento del loro utilizzo a livello cellulare. La produzione di acidi per questi alimenti è dunque inevitabile, ma normale, e tocca sia le persone sensibili agli acidi che quelle che non lo sono. Da qui il nome di alimenti produttori di acidi.



Per riassumere in caso di colon irritabile:

Categorie di alimenti	Da preferire	Da limitare
Pane e sostituti	Pane integrale d'avena (senza grano intero), semola, farina e crusca d'avena, cereali d'avena tipo Cherrios original orzo, crema d'orzo, farina e cereali d'orzo, pane di segale, riso basmati, pane di kamut, miglio, quinoa, grano saraceno, paste bianche e pane bianco arricchito o no di fibre (inulina)	Grano integrale, crusca di grano, germe di grano, pane e pasta integrali, cereali tipo All Bran o Bran Flakes, pane multi cereali, pane ai semi di lino, bulgur, multi cereali, farro.
Verdure	Da Consumare preferibilmente cotte: carote, patate senza buccia, zucca, zucchine, asparagi, barbabietole, spinaci, funghi, peperoni, sedano, lattuga, patata dolce, fagiolini, pastinaca, pomodori, carciofi.	Insalate e verdure crude. Broccoli, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cavolo cinese, rape, rutabaga, cipolle, piselli, mais, cetrioli, ravanelli, patate con la buccia.
Frutta	Nettarine, mirtilli, more, Kumquat, pompelmi, clementine, limetta, limoni, mandarini, arance, banane, ananas, rabarbaro, tamarillo, lamponi, fragole, kiwi, frutto della passione, (attenzione ai piccoli noccioli che potrebbero irritare l'intestino, da consumare secondo la tolleranza).	Da limitare se intolleranti al fruttosio: mele, pere, frutto di guaiava, melone, mango, papaya, carambola, anguria, cantalupo, uva, ciliegie, litchi. Frutta essicidata: mele, albicocche, datteri, fichi, pere, prugne, uva, pesche, (contengono del sorbitolo). Succhi con questa frutta. Nocciola, barrette di frutta secca, miele, sciroppo ad alto tenore di fruttosio, sciroppo di mais, succhi di frutta concentrati, nettare d'agave, salsa alle prugne, salsa zuccherata e salata, salsa barbecue.
Carne e sostituti	Carni magre, pollame parti bianche, pesce, frutti di mare, uova, tofu, proteine vegetali idrolizzate, burro d'arachide cremoso, burro di mandorla, burro di noce, semi macinati salvo il lino che può essere consumato senza macinarlo.	Carni grasse, pesci impanati, salumi, pollo parti scure o con la pelle. Leguminose, semi di lino, altri semi non macinati.
Latte e sostituti	Latte senza lattosio, formaggio a pasta dura e semi-dura, bevande a base di soia, di riso, di mandorla, yogourt di soia, formaggio di soia, formaggio di riso, budino di soia, gelato di soia	Da limitare solamente se si è intolleranti al lattosio: latte di mucca, di capra; latte concentrato o in polvere, latte al cioccolato, ricotta, cottage, bianco dama, quark, crema di formaggio, panna, panna acida, gelato, zuppa a base di latte o crema, yogurt.
Altro	Tutte le erbe aromatiche e le seguenti tisane: menta, camomilla, zenzero, finocchio, caffè di cereali.	Pepe, chili, curry, curcuma, zenzero, anice, aneto, papavero, paprica, noce moscata, senape, cumino, coriandolo, chiodo di garofano, carvi, cannella, bacche di ginepro, semi di sedano. Alcol, caffè, tè, cioccolato nero: da consumare con moderazione durante, o a fine pasto. Bevande gasate, acqua gasata,

È il caso, per esempio, della carne. La digestione e l'utilizzazione delle proteine finiscono necessariamente alla produzione di acidi dei quali, il più conosciuto è l'acido urico.

La maggior parte degli «alimenti produttori di acidi» sono anche dei nutrienti di base per la nostra alimentazione. La soluzione consiste nel badare alle quantità. L'effetto acidificante sarà effettivo e dannoso solo se questi alimenti sono consumati in eccesso.

Elenco degli alimenti acidificanti

- la carne, il pollame, il salumi, gli estratti di carne, il pesce,
- le uova
- il formaggio (i formaggi piccanti sono più acidi di quelli dolci)
- i grassi animali
- gli oli vegetali, soprattutto d'arachide e gli oli induriti o raffinati
- i cereali, integrali o no, avena,... soprattutto il miglio
- il pane, le paste, i fiocchi ed alimenti a base di cereali
- le leguminose: arachidi, soia, fagioli bianchi, fave, ecc.
- lo zucchero raffinato e bianco
- i dolci: sciroppi, pasticceria, cioccolato, caramelle, marmellata, ecc
- i frutti oleosi: noci, nocciole, ecc. (ad eccezione della mandorla)
- il caffè, il tè, il cacao, il vino,

2) Gli alimenti acidi contengono molte sostanze in forma acida, tanto da renderli facilmente riconoscibili al gusto. Per esempio il limone, il rabarbaro, l'aceto,...

Gli alimenti acidi hanno un'azione acidificante o alcalinizzante secondo la persona che li consuma. Le persone sensibili agli acidi devono prestare particolare attenzione ai cibi compresi in questo elenco, perché per loro, l'effetto di questi alimenti sarà sempre acidificante. Ma ad eccezione della frutta, non sono indispensabili, come lo sono la maggior parte degli alimenti produttori di acidi, pertanto la loro eliminazione o la forte riduzione del loro consumo, è facilmente attuabile se necessario.

Elenco degli alimenti acidi

- lo yogurt, latte acido, kefir, formaggio bianco poco scolato, ecc.
- la frutta non matura (meno è matura, più è acida)
- i frutti acidi: frutti di bosco, ribes, ribes nero, lamponi,...
- gli agrumi: limone, pompelmo, arancia,...
- alcune varietà di mele (campana), di ciliegie (visciola), prugne, albicocche,....
- l'eccesso di frutta dolce
- le verdure acide: pomodoro, rabarbaro, acetosella, crescione,...
- i crauti
- i succhi di frutta, succo di limone (attenzione a quest'ultimo nella salsa dell'insalata)
- le bevande industriali zuccherate: limonate e bevande a base di cola
- alcuni tipi di miele
- l'aceto

3) gli alimenti alcalinizzanti

Questi alimenti sono ricchi di basi e non contengono sostanze acide, o ne contengono poche. Le loro trasformazioni ed utilizzazioni per il corpo non producono acidi, sebbene che questi alimenti



abbiano delle virtù alcalinizzanti per il terreno, qualunque siano le quantità ingerite. Queste virtù sono valide per tutti, indipendentemente dalle capacità metaboliche di ciascuno. Sono questi alimenti che devono essere consumati innanzi tutto dalle persone acidificate. Naturalmente, accompagnati da quantità ben dosate ma indispensabili, di alimenti acidificanti.

Elenco degli alimenti alcalinizzanti

- le patate
- le verdure verdi, crude cotte: insalata, lattuga, cornetti, cavolo,...
- le verdure colorate: carote, barbabietole, ecc. (eccetto i pomodori)
- il latte, il latte in polvere, siero di latte ben scolato, la panna
- le banane
- le mandorle, le noci del Brasile
- le castagne
- la frutta essicidata, (salvo albicocche)
- l'acqua minerale alcalina
- bevande alla mandorla

I dolcificanti artificiali

Il dolcificante è una sostanza che dà un sapore dolce, zuccherato. Il controllo dell'apporto calorico è il sogno di tutti quelli che sperano di perdere peso e un obiettivo per le persone diabetiche. Ma utilizzare dei dolcificanti permette agli uni ed agli altri di raggiungere il loro scopo? E soprattutto non è pericoloso per la salute? I loro effetti secondari a lungo termine non sono conosciuti con certezza.

A proposito dell'aspartame, alcune persone hanno avuto reazioni di intolleranza di vario tipo come:

- mal di testa, vertigini, palpitazioni, insonnia,
- gonfiore delle mani, dei piedi o del viso,
- disturbi gastrointestinali,
- aggravamento dei sintomi in alcuni soggetti depressi (aggressività, ansia, stanchezza,...),
- ed, eccezionalmente, allergia.

Da evitare se si soffre di fibromialgia e/o di colon spastico.

Gli scienziati hanno analizzato tutti i dati concernenti i dolcificanti attualmente disponibili. Ma il problema è che spesso si basano su lavori le cui ricerche...sono finanziate dalle grandi aziende talvolta legate all'industria agro-alimentare...O, come per il caso dei prodotti derivati dalla stevia, bisognerebbe avere più ritorni per affermare le loro innocuità. Allora, un dubbio rimane. Inoltre, come sapere in anticipo se si fa parte delle persone con ipersensibilità? Il nostro consiglio è dunque di evitare i prodotti che ne contengono.

Per dormire meglio

I problemi del sonno sono parte integrante della sindrome fibromialgica. Passiamo in rassegna le piccole astuzie che riguardano l'alimentazione e che favoriscono una migliore qualità del sonno: Evitate di coricarvi a digiuno, fate il vostro ultimo pasto almeno 2 ore prima di andare a dormire.

Fate il pasto serale con una razione di carboidrati: i loro zuccheri complessi stimolano la secrezione di insulina che favorisce l'assorbimento di triptofano (un aminoacido) per il sistema nervoso e la sua trasformazione in serotonina (molecola che regola il ciclo sonno/veglia). Una razione di carboidrati la sera aumenta le fasi di sonno NREM riparatrice.

Evitate i pasti serali troppo pesanti. Consumate il formaggio preferibilmente a colazione e/o a mezzogiorno, perché è stato stabilito un legame tra un'alimentazione troppo grassa ed i risvegli frequenti.

Idem per il cioccolato, contiene in più dei corpi grassi e della teobromina che ha gli stessi effetti della caffea.

Evitate le bevande eccitanti dopo le 14.00, come caffé, tè, tisane di menta, bevande energizzanti, cola, contenenti della caffea e/o della vitamina C.

Evitate anche di fumare, anche la nicotina è eccitante.

Bevete un bicchiere di latte o mangiate uno yogurt, fonte di calcio triptofano che partecipa alla sintesi della serotonina.

Queste tisane sono consigliate dopo le 16.00: basilico, tiglio, camomilla, cedronella, fiore d'arancio, valeriana, maggiorana, verbena, passiflora.

Prevenire la depressione

- Assicuratevi che l'alimentazione contenga degli omega 3, importante nell'equilibrio dell'umore.
- Fatevi piacere mangiando sano, naturale, dei pasti preparati con amore.
- Concedetevi spesso delle banane ed alcuni quadrati di cioccolato, oltre il magnesio, contengono degli elementi nutrizionali importanti nella lotta contro il dolore.
- Gli alimenti che contengono del calcio favoriscono il sonno, dunque, anche il buon umore.

Fibromialgia e intossicazione

- Le intossicazioni e gli inquinamenti rappresentano importanti stress per l'organismo e sono spesso citati come possibili cause della fibromialgia.
- Per evitare intossicazioni alimentari è importante dedicare un'attenzione particolare all'igiene del frigorifero e verificare le date di scadenza degli alimenti.
- È importante lavare frequentemente le mani, specialmente prima della preparazione dei cibi con un'attenzione particolare alla manipolazione di pesce, frutti di mare, uova e pollame.
- Non conservare gli alimenti in barattoli aperti, ma metteteli in recipienti adatti. Non consumate gli alimenti di un barattolo deformato o danneggiato.
- Se fate le vostre conserve in vasi, verificate che il vuoto d'aria sia intatto.

Per riassumere, buon appetito!

È importante mangiare con piacere ciò che vi piace, ma senza esagerare. Visto che la banana è un alimento consigliato, allora non dimenticatevi... soprattutto sul viso...

Cécile Barman

Sources:

- Internet, Wikipédia
- Anderson JW. Plant Fiber in Foods. 2a ed. HCF Nutrition Research Foundation Inc, PO Box 22124, Lexington, KY 40522, 1990.



TESTIMONIANZA

Da molto tempo volevo scrivere alcune righe da pubblicare sul nostro giornale. Alcune strane coincidenze mi hanno finalmente fatto prendere la decisione di trasmettervi alcune mie riflessioni e ancor più la mia esperienza, e come la mia vita stia cambiando, dopo la diagnosi di fibromialgia.

Lavoro come infermiera e mi sto impegnando per la prevenzione e la promozione della salute. Per il mio lavoro mi capita di incontrare (purtroppo sempre più spesso) persone affette da fibromialgia e credo sia molto importante sostenerci, autorizzarci a seguire il nostro ritmo, essere all'ascolto del nostro corpo così come realizzare alcuni sogni che ci stanno a cuore.

Sono passati quasi 2 anni, da quando il Dr. Keller mio reumatologo, salutandomi con una stretta di mano dopo la sua visita, mi disse: «signora, ora deve trovare la sua strada». Aveva appena posto la diagnosi di fibromialgia, dando una spiegazione ai miei dolori ed alla mia stanchezza.

Per un verso mi sentivo sollevata perché avevo una spiegazione per questo sentimento di «inadeguatezza, pazzia...diversità» che mi accompagnava da molto tempo. Dall'altro, avevo paura, mi sentivo disperata, persa come se avessi ricevuto una sentenza a vita della quale non sapevo proprio cosa farmene e ne avrei fatto a meno!

Soffrivo frequentemente di forti emicranie, dolori al collo così come crampi ai piedi ed alle gambe, insonnia ed una stanchezza che non mi lasciava mai.

Al lavoro subivo del mobbing e questo non faceva che aumentare la tensione, i dolori, il mio senso d'inadeguatezza, di sconforto, un circolo vizioso che mi faceva chiudere sempre più in me stessa oltre che perdere la mia gioia di vivere e la voglia di comunicare con gli altri.

«Trovi la sua strada» risuonava in me come un invito a pensare a me ed ho dunque cercato di comprendere il messaggio del mio corpo e l'insegnamento che ne potevo trarre.

Per ragioni di salute, avevo lasciato già il mio lavoro (infermiera presso un servizio d'aiuto domiciliare) e provavo a proporre i miei servizi nelle scuole sociosanitarie per trasmettere alle nuove generazioni l'esperienza ed il valore delle relazioni umane nel processo di presa a carico delle persone.

Piena d'ideali, volontà, fierezza, voglia di fare, mi sono gettata a capofitto in mille e più attività. Studiavo per essere all'altezza a scuola con i ragazzi, facevo ore come infermiera a domicilio, insegnavo e, come se ciò non bastasse, progettavo l'apertura di uno studio di terapie naturali nel quale utilizzare la mia formazione di Counsellor corporeo.

Mi sono buttata in tutto ciò che amavo e desideravo fare, fino a diventare iperattiva.



Inutile dire che tutto questo non è durato. Il mio corpo ha cominciato non solo a mandare dei messaggi, ma ad urlare. In poco tempo, ero di nuovo a pezzi e di nuovo senza lavoro!

Ora mi rendo conto che non stavo ascoltando i messaggi del mio corpo, ma probabilmente nel mio intimo, stavo letteralmente fuggendo dall'etichetta di fibromialgica che mi spaventava tanto, mi faceva vergognare, mi dava un senso di solitudine e d'incomprensione!

Durante una seduta d'agopuntura, il medico Dr. Liistro, mi ha proposto un cambiamento nelle mie abitudini alimentari.

Lentamente, ho cambiato alimentazione, consumo più acqua, frutta e verdura, alimenti crudi, meno zuccheri, più semplicità nella preparazione dei pasti, introducendo la consumazione di diversi cereali, pesce, sempre meno carne ed aggiungendo un integratore alimentare a base di frutta, verdura e bacche. Ho semplicemente pensato che disintossicando il mio corpo, tutto avrebbe potuto migliorare. È stato proprio così!

Dopo solamente alcuni mesi, i miei dolori erano diminuiti, le emicranie diventavano sempre più rare, i crampi notturni occasionali e riuscivo a dormire meglio.

Mi sono resa conto che seguivo semplicemente le raccomandazioni dell'OMS di mangiare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, ma ancora meglio, il cestino della spesa cambiava



contenuto, colore e profumo senza che me ne accorgessi. Sempli-cemente sentivo che cambiava qualcosa dentro, questo era intri-gante e coinvolgente per me e per i miei figli!

Ora, la mia salute è in continuo miglioramento, ho meno dolori e sempre più energia e vitalità; riesco a fare sempre più ciò che desidero, ad approfittare del piacere di vivere... Dalla fibromialgia, forse non si guarisce nel vero senso della parola, forse ognuno può dare la propria definizione a questa malattia. Alcuni continueran-no a credere che non esista, che è frutto della nostra immaginazione, altri a cercare qualcosa che riesca ad alleviare i molteplici sintomi che si susseguono. Forse, un giorno non lontano la scienza darà nuove ed importanti spiegazioni, forse, ma per ora, credo che ognuno debba provare a cercare di trovare la propria strada.

Credo che ogni giorno, quando cammino e seguo il mio percorso verso una migliore salute e qualità di vita, scopro e trovo la mia via! Parlare d'alimentazione, di prevenzione e di incremento della salute, di frutta e verdura e di integratori alimentari è diventata la mia attività ed il mio più grande interesse! Lavoro ancora alcune ore come infermiera indipendente e adoro relazionarmi con le persone e dedicare tempo e piacere alle relazioni umane e di cuore!

Mi piace mettere al servizio degli altri la mia esperienza personale e professionale e cerco ogni giorno «il bicchiere mezzo pieno» piuttosto che mezzo vuoto, sono tante le cose per le quali sono riconoscente alla vita.

Se oggi dovessi dire cosa il mio corpo e la vita mi dicevano attraverso l'etichetta di fibromialgica, direi che hanno dato il via ad un percorso di pace e di riconciliazione con me stessa, di rispetto, il ritorno al mio cuore e alla mia salute, la riscoperta di talenti e valori, un ritorno alla semplicità della natura, il desiderio di serenità e di pace!

Se ho stuzzicato il vostro interesse, la vostra curiosità, o toccato il vostro cuore, sentiamoci, sarebbe bello scambiare delle idee, es-sere creativi, e chissà, vedere sbocciare altri talenti e sogni lasciati nei cassetti.

Vi abbraccio e vi auguro salute e vitalità!

Mme Maria Luisa Oleggini
olegginimarialuisa@hotmail.it



NOTIZIE DAL TICINO

L'anno scorso, la Lega Svizzera contro il reumatismo, ha dedicato alla fibromialgia la settimana d'azione contro il reumatismo. La Lega ticinese con il suo presidente Dr. Nicola Keller, ha organizza-to a Lugano il pomeriggio informativo. La risposta del pubblico è stata davvero importante, le persone presenti erano oltre 400 a dimostrazione dell'interesse che ruota intorno alla fibromialgia ed a tutte le difficoltà che essa comporta.

È importante mantenere vivo questo interesse per sperare che le cose migliorino ed il modo migliore di farlo è far sentire la nostra presenza, l'unione ha sempre fatto la forza!

La nostra associazione sta facendo grandi progressi per noi e noi dobbiamo esserci.

Con il rischio di diventare noiosa vorrei insistere sull'importanza dei gruppi di auto-aiuto; l'incontro, lo scambio, il sostegno, l'infor-mazione sono un importante sostegno.

Con tanta buona volontà è possibile riuscire a cambiare le cose, senza aspettare che siano gli altri a cambiarle per noi.
A proposito... non mi dimentico di chiedere cortesemente a chi se la sente di mettersi a disposizione, di contattarmi e ringrazio sin d'ora.

Intanto vi ricordo ancora quelli che sono gli appuntamenti fissi per i nostri corsi di ginnastica organizzati in collaborazione con la Lega ticinese contro il reumatismo in tutto il Cantone:

Buon 2013, magari con meno dolori!

Maria

RÉFÉRENCES DES GROUPES

Gruppo di Losanna:

Nel mese di maggio, una nostra associata, durante una ricerca d'informazioni sulle reti sociali, capita per caso sulla diffusione di una foto di un'alpinista sul tetto del mondo con la bandiera di un'associazione di fibromialgici, più precisamente quella del Québec.

Per non fare nomi....si tratta di Monique Richard, che è sorella di Chantal Richard, fibromialgica, responsabile del gruppo di Montréal. Associando parecchi parametri tra la malattia di sua sorella e gli sforzi necessari per appagare la sua passione per la montagna, decide di parlare della nostra causa e di portare il vessillo, in alto, su molte delle cime da lei raggiunte.

La nostra associata si mette in contatto con Monique Richard per chiederle se è d'accordo di venire a scalare il nostro Cervino in occasione della giornata internazionale della fibromialgia, il 12 maggio 2013. La risposta è affermativa.

Ma, avendo le formiche alle gambe ed alcuni giorni di vacanze ancora disponibili per il 2012, decide di venire in Europa e più precisamente in Svizzera, 10 giorni a fine giugno! Quindici giorni prima del suo arrivo, ci avverte e ci propone di scalare il Cervino, l'Eiger e la Jungfrau e chiede la nostra bandiera per issarla lassù!

Grande stress... purtroppo non abbiamo la bandiera... data l'urgenza non ci resta che confezionarne una... In due giorni, Patricia ed io ce la faremo, pensare in fretta, cercare il tessuto, disegnarlo, ma grazie alle piccole ed agili dita di Patricia, la realizziamo in tempo!

Patricia si offre d'incontrare l'alpinista per consegnargliela. Purtroppo, nelle date fissate, il cattivo tempo arriva sulle Alpi e Monique Richard deve rinunciare a scalare le 3 cime previste. Tuttavia il 4 luglio, in compagnia di Robert de Vries, riesce a scalare la Jungfrau e ad issare in alto la nostra bandiera!

Giusto prima del suo rientro in Canada, l'abbiamo ospitata per ringraziarla durante un'improvvisata riunione, senza dimenticare di invitare anche il nostro Presidente e due membri del comitato. Era già il periodo delle vacanze e molte persone erano assenti. Per questa ragione e per il breve tempo intercorso tra la comunicazione del suo arrivo e la sua presenza, non abbiamo potuto organizzare qualche cosa di più importante. Ci ha raccontato il suo percorso di vita e le motivazioni che la spingono a parlare della fibromialgia... Ancora il 31 ottobre, era sulla cima dell'Ama Dablam, una delle più belle montagne nepalesi, con la sua bandiera per il riconoscimento della fibromialgia!

Michèle Mercanton



Monique Richard und Robert de Vries auf dem Gipfel der Jungfrau

INTERVIEW À DEUX VOIX

Domande a Cécile

1) *Parlami del tuo percorso. Cosa ti ha spinto a lavorare per l'associazione Svizzera dei Fibromialgici?*

Nel mio percorso di vita, ho sempre avuto la consapevolezza che fare qualche cosa da sola per migliorare la mia vita e quella degli altri non sarebbe stato soddisfacente. Mi sembrava che avere dei progetti e costruirli con altre persone che avevano gli stessi progetti sarebbe stato molto più efficace. È fare le cose insieme, con l'apporto di ciascuno, ma con le proprie differenze, per un vero lavoro di squadra, ecco ciò che amo. Mi sono dunque interessata alle altre persone colpite dalla fibromialgia ed all'Associazione Svizzera dei Fibromialgici. Il comitato dell'ASFm aveva alcuni problemi di reclutamento ed ho proposto i miei servizi.

2) *Quale è stata la tua migliore esperienza? Con quale problema ricorrente sei stata confrontata?*

La migliore esperienza è stata senza dubbio frequentare l'ambiente dei seminari: incontrare persone per le quali avevo organizzato questi incontri e vedere la loro soddisfazione, la loro riconoscenza per aver trovato percorsi che le aiutava a migliorare il loro quotidiano.

Approfitto di quest'opportunità per ringraziare tutti coloro che hanno accettato di partecipare e che hanno reso possibile, grazie alle loro testimonianze una migliore comprensione dei nostri problemi di Fibromialgici.

La mia riconoscenza va anche ai vari professionisti che sono intervenuti in occasione di queste giornate. Penso soprattutto a Claude Ducommun che ci ha portato la sua comprensione, le sue competenze e la sua amicizia.

Un problema ricorrente è rappresentato dalle grandi aspettative di molti membri. Il comitato ASFm non ha la «bacchetta magica» e non può rispondere ad attese troppo idealiste. Soprattutto, se questi membri non rispondono alle nostre proposte per le attività organizzate per loro, e non si preoccupano di leggere il nostro «Envol» che li informa.

Desidero indirizzare un grande grazie al Signor Henri-P. Monod, il nostro attuale Presidente che si dedica senza risparmio alla nostra causa, e grazie anche all'attuale comitato che condivide le sue preoccupazioni.

3) *Che cos'è la fibromialgia oggi in Svizzera? Quali speranze per un futuro riconoscimento?*

Oggi, grazie al comitato dell'ASFm, abbiamo una commissione medico-sociale con tre medici che si interessano alla nostra sindrome e sono a disposizione per informarci circa le ultime conoscenze sull'argomento, per rassicurarci e darci le ultime informazioni su eventuali trattamenti – non siamo più dei «dimenticati» da una certa medicina.

4) *Adesso passi il testimone dell'Envol. Come ti senti? Come occuperai le tue giornate ora?*

È un grande piacere per me trasmetterti questo testimone perché so che metterai molto calore e tutto l'entusiasmo della tua giovinezza in questo compito.

Le mie giornate rimarranno piene: continuo ad occuparmi per una parte del gruppo del Basso Vallese e della mia attività di nonna, dall'altra, spero di potermi occupare un po'di più del mio benessere e dedicarmi alle attività artigianali che mi mancano.

Domande a Filiz

1) *Quali sono le motivazioni chi ti hanno fatto accettare di entrare in seno all'ASFm?*

Fino a qualche anno, non conoscevo assolutamente nulla sulla fibromialgia, sindrome ben conosciuta per le persone che ne sono colpite direttamente o indirettamente. È stato incontrando Dersim, che attualmente fa anche lui parte del comitato dell'ASFm e la cui madre è affetta da fibromialgia, che ho scoperto l'esistenza di questa sindrome e delle difficoltà che ne conseguono come la stanchezza ed i dolori cronici, per citarne solamente alcuni. Mi ha colpito l'impotenza che si prova di fronte alla fibromialgia sia da parte della persona colpita, che della famiglia o anche qualche volta dei medici. Quando mi si è presentata l'occasione di potere agire attivamente per l'ASFm, ho visto la possibilità di fare avanzare una causa che oggi mi sta a cuore.

2) *Che cosa desideri portare ai membri dell'ASFm attraverso l'Envol?*

Desidero comunicare con loro attraverso l'Envol, affinché sappiano che non sono dimenticati e che l'ASFm continua a battersi per far riconoscere la sindrome fibromialgica. Spero che grazie al mio dinamismo ed alla mia gioventù, potrò portar loro un po' di conforto e di speranza e, soprattutto, incoraggiarli a partecipare attivamente alle attività proposte dall'ASFm.



3) *Hai un augurio o un'idea che ti sta a cuore e di cui desidereresti parlare?*

L'augurio che mi sta a cuore, è di poter far sentire ad ogni membro dell'ASFm così come ad ogni persona colpita dalla fibromialgia, che non sono sole e che ci sono delle persone che lavorano con molta tenacia allo scopo di far avanzare la loro causa. Il modo migliore per essere informati e sostenuti, rimane la partecipazione alle attività proposte dall'ASFm. Sono il risultato di numerose ore di lavoro e, a mio avviso, delle opportunità uniche di poter condividere le proprie esperienze con altre persone che vivono nella stessa situazione. Per concludere, amerei ricordare come sia effettivamente difficile vedere tutte le vittorie ottenute dall'associazione, ma sono reali, inoltre, altre ne devono ancora arrivare!

IL FIL ROUGE 2012

Il 15 e 16 marzo 2012, il gruppo di Vevey-Riviera ha avuto il grande piacere di beneficiare gratuitamente di alcuni corsi presentati da due relatori nel quadro del Fil Rouge.

I partecipanti sono stati accolti calorosamente dal nostro presidente Signor Henri Monod nella sala riunioni del Centro Vassin situato nella parte superiore della città di La Tour-de-Peilz. Arrivavano dal Vallese e dal Canton Vaud ed hanno potuto sperimentare con entusiasmo i benefici dell'arte-terapia.

La Signora Claudie Zulauff durante tutta la giornata ci ha introdotto in un mondo di creatività, di espressione corporale, di suoni, di ritmi e di rilassamento con l'aiuto di vari attrezzi. «Abbiamo vestito» una scatola di cartone, evidenziando il suo esterno ed il suo interno: «ciò che vedo o che l'altro percepisce di me giustapponendo ciò che interiormente sono o mi sento veramente; le mie parti piene di luce e le mie zone d'ombra. I miei sentimenti profondi si esprimono ed io li lascio venire in superficie». Dopo queste interazioni, i partecipanti in piccoli gruppi ed in modo confidenziale, si sono liberati delle loro emozioni.

Il giorno successivo, abbiamo condiviso la nostra giornata con il Signor Jean-Marc Ouellet che ci ha parlato dei legami tra bisogni, valori e salute. Il Signor Ouellet ci ha parlato nel dettaglio del nostro cervello e del suo funzionamento; è stato un momento davvero appassionante.

Abbiamo imparato che l'essere umano della nostra epoca, possiede una neocorteccia molto sviluppata, contrariamente a quella dell'uomo delle caverne. Che in caso di ripetuti conflitti o concessioni, il nostro stress aumenta, il PH del nostro corpo cambia, i nostri ormoni si modificano e scatenano dell'acidità ed infine, continuando a stringere i pugni, la persona si ammala. Se stiamo troppo a lungo in una brutta situazione, siamo in disaccordo con le nostre esigenze. Il consiglio di base è: quando qualche cosa ci preoccupa, si deve parlarne con la persona coinvolta.



Durante questi due giorni abbiamo avuto il piacere di mangiare in riva al Lago Lemano al ristorante «Domino» nella cornice del Castello di La Tour-de-Peilz. Sono state due giornate intense, sotto il segno del sostegno e degli scambi, una bella riuscita in seno alla nostra Associazione. L'unico grande rammarico riguarda i pochi partecipanti, nonostante queste giornate fossero state offerte gratuitamente.

Ancora un caloroso ringraziamento!

Micheline Hösl



Jean-Marc Ouellet – *Liens entre besoins, valeurs, croissance et Santé*

GROUPES D'ENTRAIDE SUISSE ROMANDE

GENÈVE

Responsable : Mme Aguggia Claudia
Tél. 079 671 74 65
Les 1^{er} lundis du mois au bar « the Hub » de l'Hôtel Ramada
Encore à Carouge (centre commercial de la Praille, 10 rte des Jeunes) à 14h30

FРИBOURG

Responsable : Antoinette Cosendai
Tél. 026 677 19 80
Les derniers jeudis du mois au restaurant Migros des Pérolettes à Fribourg de 14h à 15h30

JURA / AJOIE / FRANCHES-MONTAGNES

Responsable : en recherche
Téléphone 024 425 95 75/77 (bureau ASFM)

VAL DE TRAVERS – NEUCHATEL

Responsable : Johanna Fragnière
Téléphone 032 861 25 79
Les 2^{èmes} mardis du mois de 14h30 à 16h30

VALAIS: MONTHEY

Responsable : Cécile Barman
Tél. 079 662 00 41
Les 1^{ers} mercredis du mois (sauf juillet et août) au Café-Restaurant Mousquetaires, av. de la gare 24, Monthey à 17h

VALAIS: SION – SIERRE – MARTIGNY

Responsable : Christine Michaud
Tél. 027 458 20 54 (9-11h)
2^{ème} mardi ou 2^{ème} jeudi du mois dès 14h au restaurant Gare à Saxon.
Merci de téléphoner à la responsable, Mme Michaud ou à notre secrétariat pour connaître les jours et horaires

VAUD: AIGLE

Responsable : Marcelle Anex
Tél. 024 466 18 50
Les 1^{ers} mardis du mois au Bec d'Aigle, Place du Marché 4, Aigle

VAUD: LA COTE

Responsable : en recherche
Téléphone 024 425 95 75/77 (bureau ASFM)

VAUD: LAUSANNE

Responsables : Michèle Mercanton
Tél. 021 624 60 50
Les 1^{er} lundis du mois (juillet : pic-nic et décembre : souper – Janvier et août : vacances) au restaurant « La Coccinelle » à Lausanne de 14h15 à 16h15

VAUD: VEVEY-RIVIÉRA

Responsable : Micheline Hoesli-Stettler
Tél. 024 425 95 75/77 (bureau ASFM)
Les derniers jeudis du mois au centre de Vassin, ch. de Vassin 24 (bus no 3) La Tour-de-Peilz de 14h30 à 16h30 **jusqu'à fin juin 2013.** (vacances juillet-août)
Merci de consulter le site internet ou notre secrétariat pour les nouveaux horaires dès septembre 2013.

NORD VAUDOIS

Responsable : en recherche
Tél. 024 425 95 75/77 (bureau ASFM)

SELBSTHILFEGRUPPEN DEUTSCHSCHWEIZ

ZÜRICH

Zuständige : Brigitte Frey
Telefon 044 371 25 61

USTER

Zuständige : Marita Bruhin
Telefon 044 734 30 44

GRAUBÜNDEN – CHUR

Zuständige : Ursula Spörri
Telefon 081 284 33 20

DÜDINGEN / GUIN (FR) en préparation

Zuständige : Mme Isabelle Schenker
Telefon 026 674 08 50
courriel : isabelle.schenker@bluewin.ch

GRUPPI DI AUTO-AIUTO SVIZZERA ITALIANA

TICINO

Coordinatrice : Maria Piazza,
Balerna, tel. 091 683 60 63
Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9.00 alle 11.00

Fermerture du bureau:

Du 15 au 28.07.2013 & du 23.12.2013 au 02.01.2014

Das Büro ist geschlossen

Vom 15 bis 28.07.2013 & vom 23.12.2013 bis 02.01.2014

L'ufficio rimarrà chiuso

dal 15 al 28.07.2013 & dal 23.12.2013 al 02.01.2014

PETITE ANNONCE

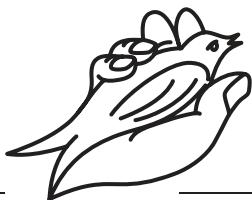
Nous cherchons urgentement des responsables pour la coordination des groupes et/ ou pour en former de nouveau dans votre région. Merci de vous annoncer au secrétariat. Suisse Italienne et suisse-allemande plus que bienvenu !

KLEINANZEIGE

Wir suchen dringend Verantwortliche für die Koordination der Gruppen und/oder um neue Gruppen zu gründen in ihrer Region. Wir freuen uns auf ihre Kontaktnahme über unser Sekretariat.

ANNUNCIO

Cerchiamo urgentemente delle persone responsabili per la coordinazione di gruppi e/o per creare nuove gruppi nella vostra regione. Vi ringraziamo di prendere contatto con il nostro segretario.



ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI

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

Adresse :
Avenue des Sports 28
CH-1400 Yverdon-les-Bains

Conseils et écoute pour les membres:
Tél. +41 24 425 95 75
mardi de 8h30 à 11h30

Secrétariat – administration – comptabilité:
Tél.+41 24 425 95 77
jeudi et vendredi de 8h30 à 11h30

Fax +41 24 425 95 76
www.suisse-fibromyalgie.ch
E-Mail : info@suisse-fibromyalgie.ch

Banque Raiffeisen – Yverdon-les-Bains
IBAN CH08 8047 2000 0051 3341 3

De chaleureux remerciements sont adressés à tous nos donateurs connus ou anonymes pour leur soutien et particulièrement à:

Wir danken ganz herzlich unseren bekannten oder anonymen Spendern für ihre Unterstützung, insbesondere:

Rivolgiamo i più calorosi ringraziamenti a tutti i nostri donatori conosciuti o anonimi per il loro sostegno ed in modo particolare a:

