



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

The background of the cover is a photograph of a palm tree trunk in a tropical setting, with a bright light source (possibly the sun) visible through the canopy, creating a warm, golden glow. The image is overlaid with a blue, textured, painterly effect.

L'Alve

N° 36 | 2022

www.suisse-fibromyalgie.ch

Membres du Comité et secrétariat central

Vorstandsmitglieder und Zentralsekretariat

Membri del Comitato e Segretariato centrale

	Anne Smit Présidente	Présidence générale Trésorerie Média PR Personnel/administration	Generalpräsidium Kassenführung Medien PR Personal/Administration	Presidenza generale Tesoreria Media PR Personale/Amministrazione
	Dr Jean-Philippe Richter Vice-président Suisse romande			
	Vacant Vizepräsident Deutschschweiz	A repourvoir	Neu zu besetzen	Scoperto
	Dr Nicola Keller Vice presidente Svizzera italiana			
	Liliane Ruch Membre	Coordination générale groupement romandie Thérapie/projets	Allgemeine Koordination der französischen Schweiz Therapie/Projekte	Coordinazione generale della Svizzera francese Terapia/Progetti
	Marion Burkhardt Membre	L'envol	L'envol	L'envol
	Hosan Zilan Avdar Membre	Coordination Tessin Responsable multimédia Divers projets L'envol	Koordination Tessin Multimedia Verschiedene Projekte L'envol	Coordinazione Ticino Multimedia Progetti diversi L'envol
	Dr Christophe Perruchoud Membre	Médecin antalgique Conseiller scientifique	Schmerzmedizin Wissenschaftliche Beratung	Medico antalgico Consulente scientifico
	Stéphanie Arrigo Membre	Infirmière antalgie Hypnose	Pflegefachfrau Schmerzmedizin Hypnose	Infermiera antalgica Ipnosi
	Amad Maholida Membre	Coordination avec le Vice-président Romandie Médecine traditionnelle chinoise Acupuncture	Koordination mit dem Vize-Präsident Romandie Traditionelle Chinesische Medizin Akupunktur	Coordinazione con il Vice-presidente della Romandia Medicina tradizionale cinese Agopuntura

	Louis Derungs Membre	Expert douleur (neurosciences) Formateur et conférencier	Schmerzexperte (Neurowissenschaften) Ausbilder und Referent	Esperto di dolore (neuroscienze) Docente e conferenziere
	Maria Piazza Membre	Coordination Tessin Traductions italien	Koordination Tessin Übersetzungen italienisch	Coordinazione Ticino Traduzione italiano
	Sandrine Frey	Secrétaire comptable (f) 50%	Sekretärin Buchhaltung (f) 50%	Segretaria contabile (f) 50%
	Beatrice Rubeaud	Secrétaire administrative (f/d) 50%	Sekretärin Administration (f/d) 50%	Segretaria amministrativa (f/d) 50%

Groupe médico social avec personnes répondantes dans les domaines suivants (à disposition de nos membres):

Rhumatologie, psychiatrie, anesthésie, thérapie interventionnelle de la douleur, micro nutrition, angiologie, rééducation physique, ostéopathie, médecine traditionnelle chinoise, acupuncture, naturopathie, hypnose et autohypnose, thérapie cognitivo-comportementale, réflexologie, aromathérapie, et autres à venir.

Medizinisch soziale Beratung in den folgenden Bereichen steht unseren Mitgliedern zur Verfügung:

Rheumatologie, Psychiaterie, Anästhesie, Interventionelle Schmerztherapie, Mikroernährung, Angiologie, Rehabilitation, Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur, Naturheilkunde, Hypnose und Autohypnose, Verhaltenstherapie, Reflexzonentherapie, Aromatherapie. Weitere folgen.

Gruppo medico sociale. Persone competenti nei seguenti ambiti (a disposizione dei nostri membri):

reumatologia, psichiatria, anestesia, terapia interventzionale del dolore, micro nutrizione, angiologia, rieducazione fisica, osteopatia, medicina tradizionale cinese, agopuntura, naturopatia, ipnosi ed autoipnosi, terapia cognitivo-comportamentale, riflessologia, aromaterapia, ed altre in futuro.

Service Juridique / Rechtsdienst / Servizio giuridico

Nadine Frossard Goy

Membre d'honneur / Ehrenmitglied / Membro d'onore

Cécile Barman

Informatique / Informatik / Informatica

info-concept, Mathieu Buschlen

Impressum

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

Traductions / Übersetzungen / Traduzione

Maria Piazza, Mirjam Grob, Beatrice Rubeaud

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

Anne Smit, Marion Burkhardt, Zilan Avdar, Daniela Perren, Sandrine Frey, Beatrice Rubeaud

Photos / Fotos / Fotografie

iStock, La Fabrique, Beatrice Rubeaud

Couverture / Titelseite / copertina

iStock

Conception, réalisation graphique / Graphische Gestaltung / Grafica

Daniela Perren

Impression / Druck / Stampa

BSR Imprimeurs SA

Sommaire

L'envol

N° 36 | Février 2022

- 05 Mot du Vice-Président
- 06 La fibromyalgie et l'efficacité de ses traitements
- 08 La cryothérapie, ce frisson bienfaiteur !
- 22 Mot de la Présidente
- 24 Groupes d'entraide
- 26 Recette
- 27 Formulaire d'adhésion

PARTENAIRES

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

Agenda 2022

Assemblée générale de l'ASFM

Le 2 avril 2022 à 13h30 à la Salle Léon Michaud au Château d'Yverdon-les-Bains.

Conférence par Amad Maholida « La douleur chronique et la médecine traditionnelle chinoise »

Date et lieu à prévoir.

Conférence par Anne Smit « Lorsque la douleur devient chronique »

Date et lieu à prévoir.

Journée mondiale de la Fibromyalgie

Le 14 mai 2022 à 10h au CHUV, entrée gratuite. Diverses conférences ainsi que quelques stands.

Formation par Anne Smit « Autohypnose sur la gestion de la douleur chronique et ses composantes »

Au bureau de l'ASFM à l'avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains. Diverses dates de formation seront proposées.

Atelier / Séminaire « Mieux vivre avec la fibromyalgie »

Dates et sujets en préparation.

Conférences par Dr Jean-Philippe Richter « Le CBD, drogue ou traitement? »

Date et lieu à prévoir.

Journée des responsables de groupes d'entraide

5 novembre 2022. Lieu à convenir.

Consultez notre site internet
www.suisse-fibromyalgie.ch

Conférences et autres activités sont en cours de préparation.



Chers toutes et tous,

Une fois n'est pas coutume, je vous présente cette nouvelle édition de notre journal « L'envol ».

Tout d'abord, permettez-moi de vous souhaiter tous mes vœux pour cette année 2022 qui, espérons-le, marquera la fin de cette période difficile.

Qu'elle vous permette de réaliser vos rêves, qu'elle soulage les peines de tous ceux qui souffrent et apporte dans vos foyers, la joie, le bonheur et l'espérance.

Depuis 2020, nous vivons une période qui marquera incontestablement nos vies et dont nous parlerons plus tard au coin du feu en nous en remémorant les moments clés. On pourra alors dire, j'y étais, je l'ai vécu et j'y ai survécu. On pourra en raconter à nos enfants et petits-enfants, toutes les péripéties, chacun ayant gardé en souvenir des moments tristes, pénibles, épuisants, voire tragiques pour certains, mais aussi des instants de bonheur, de solidarité extrême, de révélation de la bonne volonté de chacun, de joie devant la guérison après les moments critiques.

Cette pandémie va, soyons en sûr, nous marquer profondément mais aussi nous permettre d'en sortir renforcés, plus forts, plus solidaires, même si actuellement, il semble que l'épuisement de la population face aux contraintes permanentes et durables met à dure épreuve la patience de chacun.

Un grand merci à tous ceux qui ont contribué, et qui continuent de le faire sans relâche, à maintenir nos concitoyens en bonne santé. Je pense bien sûr aux soignants, dont je fais partie, mais aussi à toutes les professions qui, de près ou de loin, ont réussi à maintenir leurs activités pour nous permettre de continuer à vivre dans de bonnes conditions.

Durant ces derniers mois, et bientôt on pourra parler d'années, toutes les activités habituelles ont été mises en état de veille.

L'ASFM n'a pas pu déroger à la règle réduisant, par la force des choses, ses activités et annulant les conférences prévues tout au long de l'année 2021. Néanmoins le travail a été poursuivi malgré tout et si la situation le permet nous envisageons d'ores et déjà les manifestations pour 2022. Un grand merci à l'équipe du bureau, à notre présidente Anne Smit pour leur dévouement pendant ces périodes difficiles.

Commençons par l'Assemblée Générale qui est programmée le 2 avril 2022 à 13h30 à la Salle Léon Michaud au Château d'Yverdon-les-Bains.

Nous vous invitons à venir participer à la journée mondiale de la fibromyalgie que nous organisons le 14 mai 2022 au CHUV à Lausanne.

Plusieurs conférences sont également prévues, les dates et les lieux vous seront communiqués sur le site de l'ASFM dès que possible :

- Conférence par Anne Smit « Lorsque la douleur devient chronique »
- Conférences par Dr Jean-Philippe Richter « Le CBD, drogue ou traitement? »
- Conférence par Amad Maholida « La douleur chronique et la médecine traditionnelle chinoise »
- Formations par Anne Smit « Autohypnose sur la gestion de la douleur chronique et ses composantes »

Si la situation le permet d'autres activités et d'autres conférences, ateliers et animations seront proposés auxquels nous espérons vous voir nombreux.

Rappelons ici que c'est votre présence, votre participation à ces manifestations, votre enthousiasme et bien sûr votre adhésion à l'Association qui la fait vivre.

Aussi, je vous encourage à continuer à adhérer, à nous soutenir, à faire connaître notre Association auprès de tous ceux qui souffrent de cette maladie toujours mal reconnue et compliquée à traiter.

Formulons ensemble des vœux pour que 2022 nous permette de trouver d'autres solutions, d'autres voies thérapeutiques pour soulager ces patients.

Je vous réitère tous mes vœux pour cette nouvelle année, qu'elle mette de la joie dans vos cœurs et efface très vite la brume des mois précédents.

Docteur Jean-Philippe Richter
Vice-président

La fibromyalgie et l'efficacité de ses traitements



Depuis plusieurs années maintenant, la fibromyalgie accompagne ma vie au quotidien. Ma mère est fibromyalgique, son combat a été semé d'embûches, mais heureusement la maladie ne l'empêche pas d'être épanouie et heureuse dans sa vie, son travail et sa famille.

Comprendre la maladie lorsque j'étais enfant n'était pas simple, tous ses symptômes et les différents traitements, que ma mère expérimentait, m'étaient totalement inconnus. C'est pourquoi, il y a quelques mois lors du choix de mon thème pour mon travail de maturité au gymnase, j'ai choisi d'approfondir mes connaissances dans ce domaine. Après de nombreuses recherches, j'ai posé ma problématique: « La fibromyalgie et l'efficacité de ses traitements. ». J'étais loin d'imaginer la multitude d'options disponibles. Je voulais faire mes propres recherches en discutant avec des spécialistes et en sollicitant les expériences des fibromyalgiques.

Questionnaire

Pour ma partie pratique, j'ai donc créé un questionnaire, répondu par 135 personnes, pour analyser les traitements qui ont le plus de retours positifs, ceux qui sont les plus conseillés.

J'ai bien entendu différencié les médicaments et les traitements de médecine parallèle. Mon travail m'a permis de comprendre que chaque personne est différente. Les traitements qui fonctionnent bien pour quelqu'un peuvent ne pas fonctionner pour une autre personne, car ses symptômes, ses douleurs seront différents, varieront selon ses efforts physiques de la journée, ou le temps qu'il fait.

Quels médicaments vous ont été proposés comme traitement?

Cette question rejoint la première hypothèse de mon travail qui est: « La méthode médicamenteuse » est à première vue le premier traitement proposé aux personnes touchées de fibromyalgie. Certains spécialistes la conseillent, d'autres la déconseillent. Les réponses m'ont permis de voir que les antidépresseurs sont ceux qui ressortent le plus, ce qui est assez cohérent sachant qu'ils permettent la recapture de la sérotonine, une hormone manquante aux fibromyalgiques. Les antalgiques, comme les Dafalgan sont également utilisés pour les faibles douleurs et les anti-inflammatoires

comme les Irfen. Ce sont les médicaments qui sont majoritairement utilisés, ils permettent des améliorations, mais ne satisfont pas l'ensemble des douleurs. D'autres médicaments peuvent être utilisés, mais ne conviennent pas à tout le monde, comme les dérivés de la morphine, les hypnotiques, les anxiolytiques, comme l'Anxiolit et les antiépileptiques, comme le Lyrica.

La médecine parallèle

Elle permet de traiter individuellement chaque symptôme. Leur liste est presque aussi nombreuse que celle des symptômes. C'est la deuxième hypothèse de mon travail: « Les activités physiques permettent de soulager les douleurs, ainsi que la physiothérapie, l'acupuncture, l'hypnose, l'alimentation ou encore la relaxation. ». Les activités physiques stimulent les muscles et sont préconisées pour un renforcement musculaire, afin d'apporter un sommeil plus réparateur, des liens sociaux et une humeur stabilisée. Elles diminuent également la dépression et l'anxiété. L'intensité de la pratique sportive est à adapter individuellement car chaque personne a un seuil de tolérance différent. Pour le choix de l'activité, chacun doit opter pour celle qui le motive le plus (Yoga, Pilates, Qi Gong, Physiothérapie, Course, Natation). C'est le traitement qui apporte le plus d'améliorations d'après les réponses au questionnaire. La kinésithérapie évalue la capacité de la personne et grâce à de petits exercices petit à petit, va augmenter la mobilité, puis diminuer la douleur. Pour l'alimentation, quelques molécules ont des effets anti-inflammatoires, il existe plusieurs études sur les

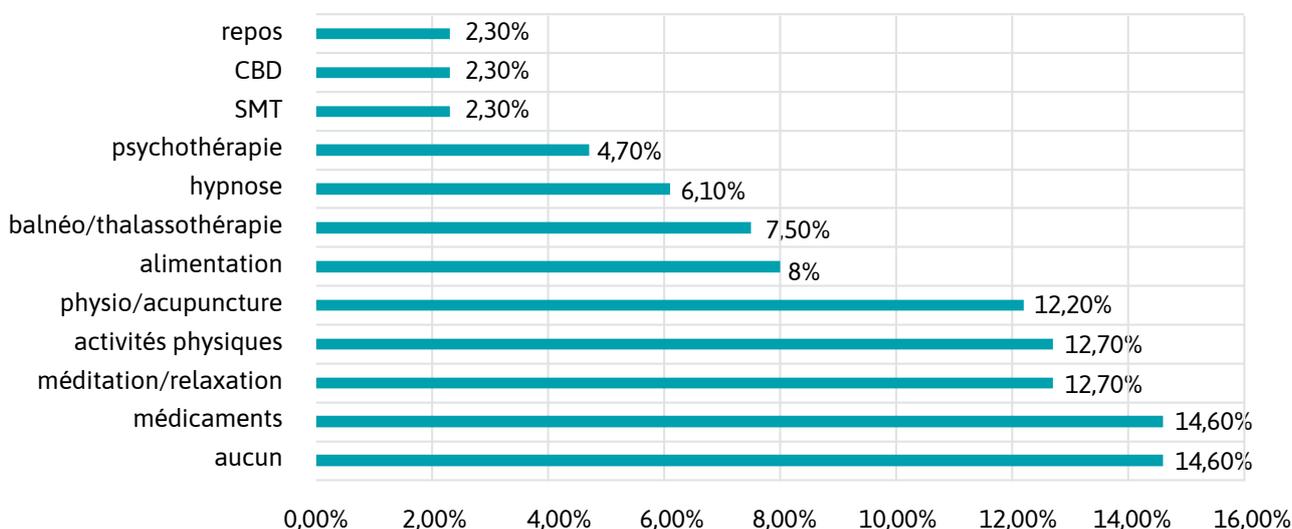
aliments conseillés et déconseillés, mais les régimes drastiques sont à éviter. Les thérapies telles que l'acupuncture, la relaxation et la méditation auront un effet sur la détente, ce qui permettra de réguler le stress et l'anxiété. L'hypnose et la stimulation magnétique transcrânienne (SMT) arrêtent toute communication électrique et les champs magnétiques. En le faisant de manière régulière, il y a une amélioration du sommeil et une diminution de la douleur neurogène. Malheureusement, plusieurs personnes ne sont pas satisfaites des traitements dont elles disposent, car ces derniers ne permettent pas toujours des progrès. Il faut donc, expérimenter toute sorte de traitements pour trouver ce qui vous conviendra davantage. La maladie et les symptômes péjorent la vie quotidienne des fibromyalgiques. J'aborde également cet aspect social de la maladie dans mon travail de maturité. Si vous souhaitez le lire, il sera disponible sur le site de l'association.

Je suis reconnaissante d'avoir pu discuter avec des personnes qui connaissent autant sur le sujet. Effectuer des recherches, élaborer mon travail et en discuter avec ma mère ces derniers mois a été une expérience très intéressante à vivre.

Mon intérêt n'est que grandissant pour ce syndrome qu'est la fibromyalgie et je souhaite continuer d'accompagner les recherches qui vont suivre sur la maladie.

Leïla Claro Sequeira
Maturante

Traitements du moins au plus efficace



La cryothérapie, ce frisson bienfaiteur !



Nous sommes en 2018 lorsque mon histoire avec la cryothérapie commence: ma maman est pétrie de douleurs, elle a tout testé, pris tous les médicaments, tous les compléments alimentaires, tout.

Alors je cherche sur internet « au petit bonheur la chance » et là, je tombe sur un article qui parle de la cryothérapie. Tout de suite, j'accroche et me mets à la recherche d'un centre qui propose ce type de prestations. Je teste, ma maman teste, j'embrigade ma famille, mon assistante... tout le monde « y passe ».

Je me fais bien engueuler par certains qui apprécient moyennement les quelques 4-5 minutes à -90° ! sauf que les résultats suivent: mon mari n'a plus de douleurs le matin après ses multiples matchs de tennis, mon assistante dort à nouveau, ma maman se sent beaucoup mieux. Pour moi les résultats se font attendre mais ils finissent par arriver, plus de distance avec les choses, le stress diminue, je me sens plus concentrée, plus longtemps.

Ne manquait plus qu'une chose, avoir un centre plus proche de chez nous pour pouvoir pratiquer plus régulièrement, j'attends, je scrute internet... rien.

C'est autour d'un repas de famille que le sujet surgit, sans que je le sache mon frère Marc-André s'était aussi intéressé au sujet depuis plusieurs mois. C'est ainsi qu'entre la fondue, le café et le dessert que le projet du Centre de Santé - La Fabrique a vu le jour.

Etant de nature plutôt curieuse et perfectionniste, j'ai pris 6 mois pour tester toutes les machines existantes en Suisse et en France avant de fixer mon choix sur une chambre de cryo précise.

Afin de professionnaliser encore les démarches, j'ai obtenu la participation active de deux médecins, le Dr Marc Genty (spécialiste du sport et de la médecine physique et de réadaptation) ainsi que le Prof. David Brassat (neurologue), tous les deux experts en cryothérapie depuis plus de 20 ans. Le Dr Genty est actuellement notre médecin conseil et répond à tous les doutes que nous pourrions avoir pour une prise en charge spécifique.

Aujourd'hui, le centre est ouvert depuis 3 ans. Une clientèle fidèle pratique la cryothérapie, la plus grande partie pour des raisons de santé (plus de 30 médecins nous envoient régulièrement des patients). Nous avons également beaucoup de sportifs venant pour améliorer leurs performances ou accélérer une récupération, et d'autres personnes encore viennent simplement pour un moment de détente, à la recherche des vertus bien connues du froid: la sérotonine, l'hormone du bonheur !

Les indications sont donc nombreuses. Pour les résumer il faut imaginer que l'on va agir sur tout ce qui est inflammatoire, que cela soit physiologique, psychique ou cutané. Le plus parlant reste les résultats effectifs et notamment les témoignages de nos clients que je vous partage ci-après.

Certaines assurances complémentaires rentrent en ligne de compte sur prescription médicale détaillée.

Stéphanie Cornu-Santos
www.cryoxperts.ch

Les bienfaits de la cryothérapie et ses nombreuses vertus

Les effets de la cryothérapie dans le sport sont reconnus dans le monde entier et elle est utilisée par de nombreux sportifs. En voici quelques bienfaits :

- Diminution des courbatures et du temps de récupération
- Favorisation de la récupération musculaire
- Amélioration des performances et préparation à l'effort

Également plusieurs bienfaits dans le domaine de la santé, scientifiquement prouvés :

Lésions dermatologiques

- Psoriasis
- Eczéma
- Séborrhée
- Acné

Maladies respiratoires chroniques

- Asthme bronchique
- Bronchite
- Pneumonie

Maladies neurologiques

- Migraine
- Céphalées
- Sclérose en plaque
- Maladie de Parkinson

Maladies rhumatismales inflammatoires

- Spondylarthrite ankylosante
- Rhumatisme psoriasique
- Polyarthrite rhumatoïde

Maladies rhumatologiques

- Lombalgie
- Fibromyalgie
- Arthrose
- Discopathie
- Inflammation périarticulaire
- Capsulite
- Œdèmes post-traumatiques

De même dans le domaine du bien-être

- Amélioration du sommeil
- Diminution de la fatigue
- Diminution des troubles dépressifs
- Antidouleur, analgésique
- Anticellulite, raffermissment de la peau
- Anti-stress

Témoignages

Ayant des problèmes de sommeil depuis plus de 40 ans (environ 3 à 4 heures de sommeil par nuit), la cryothérapie a été le seul traitement naturel réellement efficace, dorénavant mes nuits sont moins agitées et plus longues (6 à 7 heures par nuit). Je devais également prendre des injections de globules blancs pour renforcer mon système immunitaire, depuis mes séances hebdomadaires je n'en ai plus jamais eu besoin! J'en suis enchantée et cela me fait le plus grand bien, je recommande à 100 %.

Lorette

À la suite des conseils de mon neurologue, je suis venue tester la cryothérapie pour tenter de réduire mes inflammations dues à une polyneuropathie (inflammation des nerfs longs avec des picotements constants). La thérapie du froid a immédiatement réduit mes douleurs et picotements. Je suis toujours très bien reçue, le personnel est agréable et compétent. Vous pouvez y aller les yeux fermés!

Ginette

J'en étais à 3 Irfen par jour, pétrie de douleurs inflammatoires dans tout le corps! J'ai alors repensé à la cryothérapie et me suis lancée dans une série très rapprochée de 4 séances dans la semaine, résultat: 3 Irfen dans la semaine. Le changement est radical, je continue mes séances à intervalle régulier afin de conserver les bienfaits de cette thérapie 100 % naturelle, sans effet secondaire!

Aline

Souffrant de rhumatismes depuis plusieurs années, la cryo les a complètement éliminés, j'ai également ressenti un boost de mes défenses immunitaires, je n'ai pas été malade de l'hiver! Après une séance je me sens légère et très détendue. Je ne me verrais plus m'en passer. Je suis toujours bien accueillie et considérée, de plus l'équipe est très sympathique.

Monique

Inhalt

L'envol

N° 36 | Februar 2022

- 11 Wort des Vizepräsidenten
- 12 Die Fibromyalgie und die Effizienz ihrer Behandlung
- 14 Die Kryotherapie, eine wohltuende Kälte!
- 22 Wort der Präsidentin
- 24 Selbsthilfegruppen
- 26 Rezept
- 27 Anmeldeformular

PARTNER

Crohn Colitis Schweiz

Kantonale Rheumaligen: Bern, Freiburg, Genf, Jura, Neuenburg, Waadt und Wallis

Neurodent

RéséauBénévolatNetzwerk

Schweizerische Lupus Vereinigung

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew

Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen

Selbsthilfe Bern - Beratungszentrum Biel

Selbsthilfe Schweiz

touché.ch

Kalender 2022

Generalversammlung der ASFM

Am 2. April 2022 um 13h30 im Saal Léon Michaud im Schloss von Yverdon-les-Bains.

Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen:

- Im Grossraum Zürich
- In Riehen

Liebe deutschsprechende Mitglieder, leider können wir unsere Seminare und Konferenzen vorläufig nur in französischer Sprache anbieten. Sie sind aber trotzdem herzlich eingeladen. Das Sekretariat der SFMV gibt Ihnen gerne nähere Auskünfte.

Besuchen Sie unsere Homepage
www.suisse-fibromyalgie.ch

Weitere Konferenzen und Aktivitäten folgen



Liebe Mitglieder,

ausnahmsweise präsentiere ich Ihnen heute diese neue Ausgabe unserer Zeitschrift «L'envol».

Zunächst einmal möchte ich Ihnen alles Gute für das Jahr 2022 wünschen, welches hoffentlich das Ende dieser schwierigen Zeit markieren wird.

Möge es Ihnen ermöglichen, Ihre Träume zu verwirklichen, die Schmerzen all derer zu lindern, die leiden, und Freude, Glück und Hoffnung in Euer Heim zu bringen.

Seit 2020 erleben wir eine Zeit, die unser Leben zweifellos prägen wird, und über die wir später am Kamin sprechen, und uns an die wichtigsten Momente erinnern werden. Wir werden dann sagen können: Ich war dabei, ich habe es erlebt und ich habe es überlebt. Wir werden unseren Kindern und Enkeln von allen Ereignissen erzählen können, und jeder wird sich an traurige, schmerzhaft, anstrengende und für manche sogar tragische Momente erinnern, aber auch an Momente des Glücks, der extremen Solidarität, der Offenbarung des guten Willens jedes Einzelnen und der Freude über die Genesung nach kritischen Momenten.

Diese Pandemie wird, da sind wir uns sicher, tiefe Spuren hinterlassen, aber auch dazu führen, dass wir gestärkt, stärker und solidarischer aus ihr hervorgehen, auch wenn es derzeit so aussieht, als ob die Erschöpfung der Bevölkerung angesichts der ständigen und dauerhaften Belastungen die Geduld eines jeden Einzelnen auf eine harte Probe stellt.

Ein großes Dankeschön an alle, die dazu beigetragen haben und weiterhin unermüdlich dazu beitragen, dass unsere Mitmenschen gesund bleiben. Ich denke dabei natürlich an Ärzte und Pflegepersonal, zu denen auch ich gehöre, aber auch an alle anderen Berufsgruppen, denen es auf irgendeine Weise gelungen ist, ihre Aktivitäten aufrechtzuerhalten, damit wir weiterhin unter guten Bedingungen leben können.

In den letzten Monaten, und bald wird man von Jahren sprechen können, wurden alle üblichen Aktivitäten auf Standby geschaltet.

Auch die Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung konnte sich dieser Regel nicht entziehen. Fast alle Aktivitäten waren notgedrungen einschränkt und die für das ganze Jahr 2021 geplanten Konferenzen absagte. Dennoch wurde die Arbeit trotz allem fortgesetzt, und wenn es die Situation zulässt, planen wir bereits verschiedene Veranstaltungen für 2022. Ein großes Dankeschön ans Büropersonal und unsere Präsidentin Anne Smit für ihr Engagement in diesen schwierigen Zeiten.

Beginnen wir mit der Generalversammlung, die am 2. April 2022 um 13.30 Uhr im Saal Léon Michaud im Schloss von Yverdon-les-Bains stattfinden wird.

Wir laden Sie ebenfalls zu unserer Veranstaltung anlässlich des Welt-Fibromyalgie-Tages, der am 14. Mai 2022 im CHUV in Lausanne geplant ist, ein.

Es sind auch mehrere Vorträge in Vorbereitung, Datum und Ort werden Ihnen so bald wie möglich auf der Homepage der SFMV mitgeteilt:

- Vortrag von Anne Smit «Wenn der Schmerz chronisch wird»
- Vorträge von Dr. Jean-Philippe Richter «CBD, Droge oder Behandlung?»
- Vortrag von Amad Maholida «Chronische Schmerzen und die traditionelle chinesische Medizin»
- Schulung durch Anne Smit «Selbsthypnose zur Bewältigung von chronischen Schmerzen und deren Komponenten»

Wenn es die Situation zulässt, werden weitere Aktivitäten und andere Vorträge, Workshops und Veranstaltungen durchgeführt, zu denen wir Sie hoffentlich zahlreich begrüßen können.

An dieser Stelle sei daran erinnert, dass es Ihre Anwesenheit, Ihre Teilnahme an diesen Veranstaltungen, Ihr Enthusiasmus und natürlich Ihre Mitgliedschaft sind, die die Vereinigung am Leben erhalten.

Ich möchte Sie daher ermutigen, Mitglied zu werden, uns zu unterstützen und unsere Vereinigung bei all jenen bekannt zu machen, die unter dieser Krankheit leiden, die immer noch nicht richtig erkannt wird und kompliziert zu behandeln ist.

Lassen Sie uns gemeinsam Wünsche formulieren, damit wir 2022 andere Lösungen, andere therapeutische Wege finden können, um die Fibromyalgie-Patienten zu entlasten.

Ich wünsche Ihnen nochmals alles Gute für das neue Jahr, möge es Freude in Ihre Herzen bringen und den Nebel der vergangenen Monate sehr schnell vertreiben.

Dr. Jean-Philippe Richter
Vizepräsident

Die Fibromyalgie und die Effizienz ihrer Behandlung



Schon seit vielen Jahren wird mein Alltag von der Fibromyalgie geprägt. Meine Mutter leidet daran und sie kämpft mit vielen Schwierigkeiten. Glücklicherweise ist sie trotz der Krankheit glücklich und zufrieden mit ihrem Leben, ihrer Arbeit und ihrer Familie.

Als Kind war es für mich nicht einfach, die Krankheit mit allen ihren Symptomen zu verstehen. Die verschiedenen Therapien, die meine Mutter ausprobierte, waren mir komplett unbekannt. Deshalb habe ich vor einigen Monaten beschlossen, meine Kenntnisse im Rahmen meiner Abschlussarbeit für das Gymnasium zu vertiefen. Nach zahlreichen Recherchen habe ich mich für das im Titel erwähnte Thema entschieden. Ich hatte keine Vorstellung von der Breite des Angebots. Ich wollte selbst recherchieren, indem ich Fachpersonen befragte und mit Menschen mit Fibromyalgie über ihre Erfahrungen sprach.

Fragebogen

Für den praktischen Teil meiner Arbeit habe ich einen Fragebogen erstellt, der von 135 Personen ausgefüllt worden ist. Es ging darum, festzustellen, welche Behandlungen die besten Ergebnisse ergaben und am ehesten empfohlen wurden.

Ich habe dabei zwischen Medikamenten und alternativen Behandlungsmöglichkeiten unterschieden. Eine Behandlung, die bei einer Person funktioniert, kann bei einer anderen nichts nützen, denn die Symptome und Schmerzen sind unterschiedlich und hängen von der täglichen physischen Belastung oder dem Wetter ab.

Welche Medikamente wurden Ihnen als Behandlung empfohlen?

Ich wollte meine erste Hypothese untersuchen, die lautete: «Es scheint, als würde Menschen mit Fibromyalgie als erstes eine medikamentöse Behandlung vorgeschlagen. Einige Fachpersonen empfehlen sie, andere raten davon ab.» Die Antworten haben mir gezeigt, dass am meisten Antidepressiva verschrieben werden, was ziemlich logisch ist, da sie die Wiederaufnahme von Serotonin erneut ermöglichen. Dieses Hormon fehlt Menschen mit Fibromyalgie. Bei schwächeren Schmerzen werden auch Schmerzmittel wie Dafalgan und

Entzündungshemmer wie Irfen benutzt. Diese Medikamente werden am meisten eingesetzt und führen zu guten Resultaten, aber sie beheben nicht alle Schmerzen. Auch andere Medikamente können eingenommen werden: Morphinderivate, Hypnotika, angstlösende Medikamente wie Anxiolit oder Antiepileptika wie Lyrica. Sie bekommen aber nicht jedem.

Die Alternativmedizin

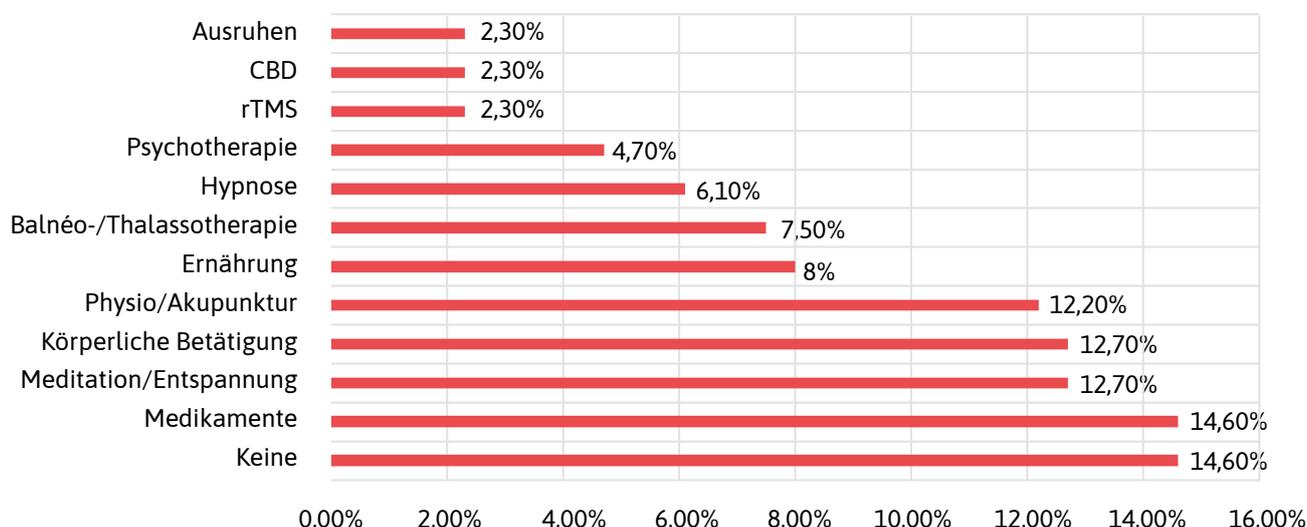
Sie erlaubt, jedes Symptom separat zu behandeln. Die Liste der Behandlungen ist so lang wie diejenige der Symptome. Dies ist die zweite Hypothese meiner Arbeit: « Körperliche Betätigung und Physiotherapie, Akupunktur, Hypnose, bewusste Ernährung oder Entspannungsübungen beruhigen die Schmerzen. » Die körperliche Betätigung stimuliert die Muskeln. Sie werden gestärkt, der Schlaf wird erholsamer, soziale Kontakte werden gefördert und die Laune wird besser. Auch Depressionen und Ängste nehmen ab. Die Intensität der sportlichen Tätigkeit muss auf die Person zugeschnitten sein, jeder Mensch hat seine eigenen Grenzen. Die gewählte Sportart hängt davon ab, wofür sich die Person am meisten interessiert (Yoga, Pilates, Qi Gong, Physiotherapie, Laufen, Schwimmen). Der Fragebogen ergab, dass diese Behandlung am effektivsten war. Bei der Kinesiotherapie oder Bewegungstherapie werden die Möglichkeiten der behandelten Person evaluiert. Ihre Beweglichkeit wird schrittweise durch kleine Übungen verbessert. Im Bereich der Ernährung erlauben es gewisse Moleküle, Entzündungen zu hemmen. Es gibt verschiedene Studien dazu, welche

Nahrungsmittel helfen und welche zu vermeiden sind. Von drastischen Diäten wird abgeraten. Therapien wie die Akupunktur, Erholungsübungen und Meditation helfen beim Entspannen und regulieren Stress und Ängste. Hypnose und transkranielle Magnetstimulation (rTMS) kappen die elektrische Übertragung und Magnetfelder. Bei regelmäßiger Behandlung wird der Schlaf besser und neurogene Schmerzen nehmen ab. Leider sind mehrere Personen mit ihren Behandlungen nicht zufrieden, weil sie nicht immer zu Erfolg führen. Man muss also jegliche Art von Therapie ausprobieren, um diejenige zu finden, die am besten passt. Die Krankheit und ihre Symptome belasten den Alltag von Menschen mit Fibromyalgie. In meiner Arbeit beschäftige ich mich auch mit diesem sozialen Aspekt der Krankheit. Wer die Arbeit lesen möchte, findet sie demnächst auf der Homepage der Schweizerischen Fibromyalgie-Vereinigung.

Ich bin dankbar, dass ich mit Menschen sprechen konnte, die sich mit diesem Thema so gut auskennen. Das Recherchieren, Schreiben und die Diskussionen mit meiner Mutter waren eine sehr interessante Erfahrung für mich. Mein Interesse an der Fibromyalgie ist dadurch noch grösser geworden und ich werde auch weiterhin die Forschung zu dieser Krankheit verfolgen.

Leïla Claro Sequeira
Maturantin

Behandlung von ineffizient bis effizient



Die Kryotherapie, eine wohltuende Kälte!



Wir befinden uns im Jahr 2018, als ich meine erste Erfahrung mit der Kryotherapie mache: Meine Mutter leidet unter starken Schmerzen und hat alles versucht, hat alle Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel etc. ausprobiert.

Als ich « auf gut Glück » im Internet suche, stosse ich auf einen Artikel über Kryotherapie. Ich bin sofort gefesselt und suche nach einem Ort, der diese Therapie anbietet. Ich teste, meine Mutter testet, ich nehme den Rest meiner Familie mit, meine Assistentin... alle müssen « da durch ».

Nicht alle haben ihre Freude an diesen 4-5 Minuten bei -90° und ich bekomme gehörig was zu hören! Doch: Die Resultate sind gut. Mein Ehemann hat keine Schmerzen mehr am Morgen nach seinen zahlreichen Tennispattien, meine Assistentin schläft wieder, meine Mutter fühlt sich viel besser. Bei mir stellt sich das Resultat später ein, aber auch ich fühle etwas. Ich sehe die Dinge mit mehr Abstand, der Stress nimmt ab, ich kann mich besser und länger konzentrieren.

Fehlt nur noch, ein Zentrum in der Nähe zu finden, um regelmässig hingehen zu können. Ich warte, durchsuche das Internet... nichts.

Bei einem Familienessen beginnen wir über das Thema zu sprechen und es stellt sich heraus, dass mein Bruder Marc-André sich auch seit mehreren Monaten mit dem Thema auseinandersetzt, ohne dass ich das wusste. Und so entstand – irgendwann zwischen Fondue, Kaffee und Nachtsch – die Idee des Gesundheitszentrums « La Fabrique ».

Von Natur aus neugierig und perfektionistisch habe ich während 6 Monaten alle Maschinen ausprobiert, die es in der Schweiz und in Frankreich gab, bevor ich mich für eine Kältekammer entschied.

Um das Ganze professionell anzugehen, habe ich zwei Ärzte Marc Genty (Spezialist für Sportmedizin sowie physikalische und rehabilitative Medizin) und David Brassat (Neurologe) als aktive Mitglieder gewonnen. Beide arbeiten seit über 20 Jahren mit Kryotherapie. Dr. Genty ist heute unser medizinischer Berater und hilft uns, falls wir Fragen zu einer bestimmten Behandlungsstrategie haben.

Unser Zentrum besteht nun seit über 3 Jahren. Wir haben eine treue Kundschaft, die hauptsächlich aus Gesundheitsgründen kommt (über 30 Ärzt:innen schicken uns regelmässig ihre Patient:innen). Wir betreuen auch viele Sportler:innen, die ihre Leistung verbessern oder sich schneller erholen möchten. Andere Personen suchen eher nach Entspannung, denn die Kälte hat bekannterweise einen angenehmen Effekt: Sie sorgt für Serotonin, das Glückshormon!

Es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass vor allem Entzündungen gehemmt werden können, seien sie im Körper, im Geist oder auf der Haut. Der beste Beweis dafür sind die Ergebnisse, von denen die nebenstehenden Erfahrungsberichte von unseren Kund:innen zeugen.

Einige Zusatzversicherungen erstatten unsere Leistungen zurück, wenn sie ärztlich verschrieben werden.

Stéphanie Cornu-Santos
www.cryoxperts.ch

Die wohltuenden Wirkungen der Kryotherapie

Die Wirkung der Kryotherapie im Sport ist weltweit anerkannt und wird von unzähligen Sportlern genutzt. Hier einige der Vorteile:

- Verringerung des Muskelkaters und der Regenerationszeit
- Förderung der Muskelerholung
- Leistungssteigerung und Vorbereitung auf Belastungen

Es gibt auch eine Reihe von wissenschaftlich nachgewiesenen gesundheitlichen Vorteilen:

Dermatologische Läsionen

- Psoriasis
- Ekzeme
- Seborrhoe
- Akne

Chronische Atemwegserkrankungen

- Bronchialasthma
- Bronchitis
- Lungenentzündung

Neurologische Erkrankungen

- Migräne
- Kopfschmerzen
- Multiple Sklerose
- Parkinson

Entzündliche rheumatische Erkrankungen

- Morbus Bechterew
- Psoriasis-Arthritis
- Rheumatoide Arthritis

Rheumatologische Erkrankungen

- Lumbalgie
- Fibromyalgie
- Arthrose
- Diskopathie
- Periartikuläre Entzündung
- Schultersteife
- Posttraumatische Ödeme

Ähnlich im Bereich des Wohlbefindens

- Verbesserung von Schlaf
- Verringerung von Müdigkeit
- Verringerung von depressiven Störungen
- Schmerzlinderung, Analgetikum
- Anticellulitis, Hautstraffung
- Anti-Stress

Erfahrungsberichte

Über 40 Jahre litt ich an Schlafstörungen (ungefähr 3 bis 4 Stunden Schlaf pro Nacht). Die Kryotherapie war die einzige natürliche Behandlung, die tatsächlich half. Inzwischen sind meine Nächte erholsamer und länger (6 bis 7 Stunden pro Nacht). Mir wurden auch regelmässig weisse Blutkörperchen gespritzt, um mein Immunsystem zu stärken. Seit meinen wöchentlichen Behandlungen brauchte ich keine einzige Injektion mehr! Ich bin wirklich zufrieden und die Therapie tut mir sehr gut. Ich kann sie zu 100% empfehlen.

Lorette

Auf Anraten meines Neurologen habe ich die Kryotherapie ausprobiert, um die Entzündungen einzudämmen, die ich aufgrund einer Polyneuropathie (Entzündung der Nerven, die zu konstantem Kribbeln führt) habe. Die Kältebehandlung hat die Schmerzen und das Kribbeln sofort reduziert. Ich werde immer gut empfangen, das Personal ist angenehm und kompetent. Man kann ihnen blind vertrauen!

Ginette

Ich nahm 3 Irfen pro Tag, weil ich am ganzen Körper Entzündungsschmerzen hatte! Deshalb habe ich an Kryotherapie gedacht. Ich habe mit 4 Behandlungen pro Woche begonnen, mit dem Resultat, dass ich nur noch 3 Irfen pro Woche nehmen musste. Eine grosse Veränderung für mich! Deshalb gehe ich weiterhin regelmässig zu dieser 100% natürlichen Behandlung, die überhaupt keine Nebenwirkungen hat.

Aline

Ich litt seit mehreren Jahren an Rheuma. Die Kryotherapie hat es komplett beseitigt und ich habe auch gespürt, wie mein Immunsystem besser geworden ist. Ich war den ganzen Winter über kein einziges Mal krank! Nach jeder Behandlung fühle ich mich leicht und sehr entspannt. Ich könnte nicht mehr darauf verzichten. Ich werde immer gut und respektvoll empfangen und das Team ist sehr sympathisch!

Monique

Sommario

L'envol

N° 36 | Febbraio 2022

- 17 Parola del Vicepresidente
- 18 La fibromialgia e l'efficacia dei suoi trattamenti
- 20 La crioterapia, quel brivido benefico!
- 23 Parola della Presidente
- 24 Gruppi di auto-aiuto
- 26 Ricetta
- 27 Formulario d'iscrizione

PARTNER

Associazione Svizzera Morbo di Bechterew

Associazione Svizzera dei Poliartritici

Associazione Svizzera della Sclerodermia

Associazione Svizzera Lupus Eritematoso

Auto-Aiuto Ticino

Crohn Colite Suisse

Lega ticinese contro il reumatismo

Neurodent

touché.ch

Agenda 2022

Assemblea generale dell'ASFM

Il 2 aprile 2022 alle 13.30 al Castello di Yverdon-les-Bains, Sala Léon Michaud.

Auto-aiuto

A Lugano, incontri con iscrizione obbligatoria, a mercoledì alterni dalle 18.30 alle 20.00.

Per il luogo di riunione di questo gruppo, per la creazione di nuovi e riunioni on line, contattate le responsabili p.f.

Ticino: Corsi di ginnastica specifici per fibromialgici che si tengono

Per il Mendrisiotto a Mendrisio il giovedì.

Per il Luganese a Lugano il giovedì.

Per il Locarnese a Losone il martedì e il giovedì.

Per il Bellinzonese a Sementina il lunedì, mercoledì et giovedì.

Per informazioni dettagliate rivolgersi a Maria Piazza (+41 91 683 60 63, lu, ma, me 9-11h) o LTCR Bellinzona.

Cari membri di lingua italiana, purtroppo per il momento possiamo offrire i nostri seminari solo in lingua francese. Tutti siete comunque cordialmente invitati. Il segretariato dell'ASFM sarà lieto di darvi ulteriori informazioni.

Visitate il nostro sito

www.suisse-fibromyalgie.ch

Conferenze e altre attività in programmazione



Carissimi tutti,

Con uno strappo alla regola, vi presento questa nuova edizione del nostro giornale «L'envol».

Prima di tutto, permettetemi di augurarvi il meglio per il 2022 che speriamo segnerà la fine di questo periodo difficile.

Che vi permetta di realizzare i vostri sogni, che possa alleviare le pene di tutti coloro che soffrono e porti gioia, felicità e speranza nelle vostre case.

Dal 2020, stiamo vivendo un periodo che incontestabilmente segnerà le nostre vite, magari ne riparleremo più avanti, vicino al fuoco, ricordando i momenti salienti. Potremo allora dire: io c'ero, l'ho vissuto e sono sopravvissuto. Potremo raccontare ai nostri figli e ai nostri nipoti tutte le peripezie, ognuno ricorderà momenti tristi, dolorosi, faticosi, persino tragici per alcuni, ma anche momenti di felicità, di estrema solidarietà, di rivelazione della buona volontà di ciascuno, di gioia per la guarigione dopo i momenti critici.

Siamo sicuri che questa pandemia ci segnerà profondamente, ma ci permetterà anche di uscirne rinforzati, più forti, più solidali, anche se attualmente, sembra che lo sfinimento della popolazione di fronte alle costrizioni permanenti e durature metta a dura prova la pazienza di ognuno.

Un grande grazie a tutti coloro che hanno contribuito, e continuano a farlo senza sosta, a mantenere i nostri concittadini in buona salute. Penso naturalmente ai curanti, di cui faccio parte, ma anche a tutte le professioni che, da vicino o da lontano, sono riuscite a mantenere le loro attività per permetterci di continuare a vivere in buone condizioni.

Durante questi ultimi mesi, e presto potremo parlare di anni, tutte le attività abituali sono state messe in standby.

L'ASFM non ha potuto derogare alla regola, riducendo le proprie attività per forza di cose, annullando le conferenze previste per tutto l'anno 2021. Tuttavia, il lavoro è continuato e se la situazione lo permetterà, noi stiamo pianificando gli eventi del 2022. Un grande ringraziamento al team dell'ufficio e alla nostra presidente Anne Smit per la loro dedizione durante questi tempi difficili.

Cominceremo con l'Assemblea Generale che è programmata per il 2 aprile 2022 alle 13,30 presso la Sala Léon Michaud del Castello d'Yverdon-les-Bains.

Parteciperemo alla Giornata mondiale della Fibromialgia il 14 maggio 2022.

Sono programmate anche diverse conferenze, le date e il luogo vi saranno comunicati sul sito il più presto possibile:

- Conferenza di Anne Smit «Quando il dolore diventa cronico»
- Conferenze del Dr Jean-Philippe Richter «CBD, droga o cura?»
- Conferenza di Amad Maholida «Dolore cronico e medicina tradizionale cinese»
- Formazione di Anne Smit «Autoipnosi sulla gestione del dolore cronico e le sue componenti»

Se la situazione lo permetterà, saranno proposte altre attività ed altre conferenze, laboratori e animazioni a cui speriamo di vedervi numerosi.

A questo proposito, vi ricordiamo che è la vostra presenza, la vostra partecipazione a questi eventi, il vostro entusiasmo e naturalmente la vostra adesione all'Associazione che la mantiene viva.

Vi incoraggio dunque, a continuare ad aderire, a sostenerci, a far conoscere la nostra Associazione a tutti coloro che soffrono di questa malattia, ancora poco riconosciuta e complicata da trattare.

Auguriamoci insieme che il 2022 ci permetta di trovare altre soluzioni, altre vie terapeutiche per aiutare questi pazienti.

Rinnovo i miei auguri per questo nuovo anno, che porti gioia nei vostri cuori e cancelli rapidamente la nebbia dei mesi precedenti.

Dottor Jean-Philippe Richter
Vicepresidente

La fibromialgia e l'efficacia dei suoi trattamenti



Da diversi anni, la fibromialgia accompagna quotidianamente la mia vita. Mia madre è fibromialgica, la sua lotta è stata irta di difficoltà, ma fortunatamente la malattia non le ha impedito di essere realizzata e felice nella sua vita, nel suo lavoro e nella sua famiglia.

Capire la malattia da bambina non è stato facile, tutti i sintomi e i diversi trattamenti che mia madre stava sperimentando erano completamente sconosciuti per me. Per questo, qualche mese fa, al momento di scegliere il tema per la mia maturità, ho scelto di approfondire le mie conoscenze in questo campo. Dopo molte ricerche, ho deciso il seguente argomento: «La fibromialgia e l'efficacia dei suoi trattamenti». Non avevo idea di quante opzioni fossero disponibili. Ho voluto fare la mia ricerca personale parlando con specialisti e cercando le esperienze di persone fibromialgiche.

Questionario

Per la mia parte pratica, ho quindi creato un questionario, a cui hanno risposto 135 persone, per analizzare i trattamenti che hanno il feedback più positivo, quelli che sono più raccomandati.

Naturalmente, ho differenziato tra farmaci e trattamenti alternativi. Il mio lavoro mi ha permesso di capire che ogni persona è diversa. I trattamenti che funzionano bene per una persona possono non funzionare per un'altra, perché i sintomi, i dolori sono diversi, variano secondo gli sforzi fisici sostenuti durante il giorno, o la durata degli stessi.

Quali farmaci le sono stati proposti come trattamento?

Questa domanda si collega alla prima ipotesi del mio lavoro, che è: «A prima vista», il medicamento è il primo trattamento proposto alle persone fibromialgiche. Alcuni specialisti lo consigliano, altri lo sconsigliano. Le risposte mi hanno permesso di vedere che gli antidepressivi sono quelli che spiccano di più, il che è abbastanza coerente sapendo che permettono la ricaptazione della serotonina, un ormone che manca ai fibromialgici. Si usano anche analgesici come Dafalgan per il dolore lieve e antinfiammatori come Irfen.

Questi sono i farmaci maggiormente utilizzati, permettono miglioramenti, ma non danno soddisfazione per l'insieme dei dolori. Altri farmaci possono essere usati, ma non sono adatti a tutti, come i derivati della morfina, gli ipnotici, gli ansiolitici, come l'Anxiolit, e gli antiepilettici, come Lyrica.

La medicina alternativa

Questo permette di trattare ogni sintomo individualmente e migliorarlo. La lista è lunga quasi quanto quella dei sintomi. Questa è la seconda ipotesi del mio lavoro: «Le attività fisiche permettono di alleviare il dolore così come la fisioterapia, l'agopuntura, l'ipnosi, l'alimentazione o ancora il rilassamento.». Le attività fisiche stimolano i muscoli e sono raccomandate per il rafforzamento muscolare, al fine di portare un sonno riparatore, legami sociali e umore stabile. Riducono anche la depressione e l'ansia. L'intensità della pratica sportiva dev'essere adattata individualmente, ogni persona ha una diversa soglia di tolleranza. Per la scelta dell'attività, ciascuno deve optare per quella per cui è più motivato (Yoga, Pilates, Qi Gong, fisioterapia, corsa, nuoto). Questo è il trattamento che porta il maggior miglioramento secondo le risposte al questionario. La kinesiologia valuta la capacità della persona e grazie a piccoli esercizi a poco a poco, fa aumentare la mobilità, quindi diminuire il dolore. Per l'alimentazione alcune molecole hanno effetti antinfiammatori, ci sono diversi studi sugli alimenti consigliati e sconsigliati, ma le diete drastiche

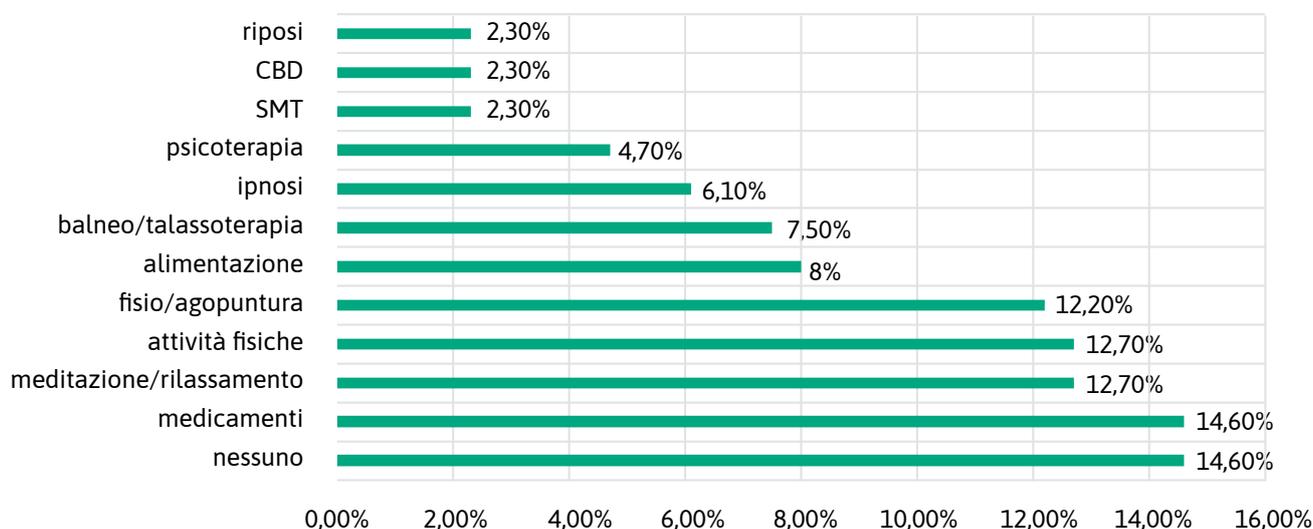
sono da evitare. Terapie come l'agopuntura, il rilassamento e la meditazione hanno un effetto rilassante, che aiuta a regolare lo stress e l'ansia. L'ipnosi e la stimolazione magnetica tran-cranica (SMT) bloccano tutte le comunicazioni elettriche e i campi magnetici. Se fatte regolarmente, c'è un miglioramento del sonno e una diminuzione del dolore neurogeno. Sfortunatamente, molte persone non sono soddisfatte dei trattamenti di cui dispongono, poiché questi non sempre portano a dei progressi. È quindi necessario sperimentare ogni sorta di trattamento per trovare quello che funziona meglio per voi. La malattia e i sintomi influenzano la vita quotidiana dei fibromialgici. Discuto anche questo aspetto sociale della malattia nella mia tesi di diploma. Se volete leggerlo, sarà disponibile sul sito web dell'associazione.

Sono riconoscente d'aver potuto parlare con persone che sanno così tanto sull'argomento. Effettuare delle ricerche elaborare il mio lavoro e discuterne con mia madre negli ultimi mesi è stata un'esperienza molto interessante da vivere.

Il mio interesse per la sindrome fibromialgica sta crescendo e desidero continuare a seguire le ricerche sulla malattia.

Leïla Claro Sequeira
Maturanda

Trattamenti dal meno al più efficace



La crioterapia, quel brivido benefico !



Siamo nel 2018 quando inizia la mia storia con la crioterapia: mia madre è piena di dolori, ha provato tutto, ha preso tutte le medicine, tutti gli integratori alimentari, tutto.

Così cerco su internet, «un colpo di fortuna», m'imbatto in un articolo che parla della crioterapia. Immediatamente ho iniziato a cercare un centro che offrisse questo tipo di prestazioni. Lo provo io, lo prova mia madre, coinvolgo la mia famiglia, il mio assistente... tutti «ci vanno».

MI faccio maltrattare da alcune persone che non apprezzano i 4-5 minuti a -90° ! Ma i risultati ci sono: mio marito non ha più dolori al mattino dopo le sue numerose partite di tennis, il mio assistente dorme di nuovo, mia madre si sente molto meglio. Per me, i risultati si fanno attendere ma alla fine arrivano, più distanza dalle cose, lo stress diminuisce e sono più concentrata, più a lungo.

Mancava solo una cosa: avere un centro più vicino a casa nostra per poterla praticare più regolarmente, aspetto, cerco su internet... niente.

Fu durante un pranzo di famiglia che esce l'argomento, senza che io lo sapessi, mio fratello Marc-André si era interessato per parecchi mesi e fu così, che tra la fondue, il caffè e il dessert nacque il progetto del «Centro di Salute La Fabrique».

Essendo curiosa e perfezionista per natura, ho impiegato 6 mesi per provare tutte le macchine esistenti in Svizzera e in Francia prima di arrivare alla scelta.

Per professionalizzare ulteriormente la partenza, ho ottenuto la partecipazione attiva di 2 medici, il Dr. Marc Genty (specialista dello sport e medicina fisica e riabilitazione) e il Prof. David Brassat (neurologo), entrambi esperti di crioterapia da oltre 20 anni. Il Dr. Genty è attualmente il nostro medico consulente e risponde a tutti i dubbi che potremmo avere per una presa a carico specifica.

Il centro è aperto da 3 anni. Una fedele clientela pratica la crioterapia, la maggior parte di loro per ragioni di salute (più di 30 medici ci inviano regolarmente pazienti), abbiamo anche molti sportivi che desiderano migliorare le loro prestazioni o accelerare il recupero, altri vengono semplicemente per un momento di relax, alla ricerca delle ben note virtù del freddo: la serotonina, l'ormone della felicità.

Le indicazioni sono dunque numerose, per riassumerle dobbiamo immaginare che agisce su tutto ciò che è infiammatorio, che sia fisiologico, psichico o cutaneo. La cosa più significativa sono i risultati effettivi e in particolare le testimonianze dei nostri clienti che condivido con voi di seguito.

Alcune assicurazioni complementari la prendono in considerazione sulla base di una prescrizione medica dettagliata.

Stéphanie Cornu-Santos
www.cryoxperts.ch

1 benefici della crioterapia e le sue molteplici virtù

Gli effetti della crioterapia nello sport sono riconosciuti in tutto il mondo e utilizzati da molti atleti. Ecco alcuni dei benefici:

- Diminuzione dell'indolenzimento muscolare e il tempo di recupero
- Promuove il recupero muscolare
- Miglioramento delle prestazioni e della preparazione all'esercizio

Anche diversi benefici nel campo della salute, scientificamente provati:

Lesioni dermatologiche

- Psoriasi
- Eczema
- Seborrea
- Acne

Malattie respiratorie croniche

- Asma bronchiale
- Bronchite
- Polmonite

Malattie neurologiche

- Emicrania
- Cefalee
- Sclerosi multipla
- Malattia di Parkinson

Malattie reumatiche infiammatorie

- Spondiloartrite anchilosante
- Artrite psoriasica
- Artrite reumatoide

Malattie reumatologiche

- Lombalgia
- Fibromialgia
- Artrosi
- Discopatia
- Infiammazione peri-articolare
- Capsulite
- Edema post-traumatico

Come pure nel campo del benessere

- Miglioramento del sonno
- Diminuzione della fatica
- Riduzione dei disturbi depressivi
- Antidolorifico, analgesico
- Anticellulite, rassodamento della pelle
- Antistress

Testimonianze

Avendo problemi di sonno da più di 40 anni (circa 3 o 4 ore di sonno per notte), la crioterapia è stato l'unico trattamento naturale veramente efficace, ora le mie notti sono meno agitate e più lunghe (6 o 7 ore per notte). Dovevo fare anche iniezioni di globuli bianchi per rinforzare il mio sistema immunitario, dalle mie sedute settimanali non ne ho più avuto bisogno! Ne sono entusiasta e mi fa un mondo di bene, la consiglio al 100%.

Lorette

Seguendo il consiglio del mio neurologo, ho provato la crioterapia per cercare di ridurre le mie infiammazioni dovute alla polineuropatia (infiammazione dei nervi lunghi con formicolii costanti). La terapia del freddo ha immediatamente ridotto i miei dolori e il formicolio. Sono sempre molto ben accolta, il personale è gentile e competente. Potete andarci ad occhi chiusi!

Ginette

Ero a 3 Irfen al giorno, piena di dolori infiammatori in tutto il corpo! Ho allora ripensato alla crioterapia e mi sono lanciata in una serie molto ravvicinata di 4 sedute a settimana, risultato: 3 Irfen a settimana. Il cambiamento è radicale, continuo le mie sedute a intervalli regolari per mantenere i benefici di questa terapia 100% naturale, senza effetti collaterali!

Aline

Soffrivo di reumatismi da molti anni, la crioterapia li ha completamente eliminati, ho anche sentito una spinta delle mie difese immunitarie, non mi sono ammalata durante l'inverno! Dopo una seduta mi sento leggera e molto rilassata. Non potrei più a farne a meno. Sono sempre ben accolta e considerata, l'equipe è molto cordiale.

Monique

Mot de la Présidente Wort der Präsidentin

Pour clôturer cette nouvelle édition de « L'envol », retour sur un sentiment légitime perçu et exprimé par nos adhérents lors de ma première prise de parole lors de l'assemblée générale de 2019:

« Nous nous sentons abandonnés par la médecine. On ne nous croit pas, on nous dit que c'est dans la tête... »

...Dans la tête, il y a le cerveau, et bonne nouvelle les scientifiques se penchent sur le fonctionnement de ce cerveau en cas de douleur de fibromyalgie. Car oui, il s'agit bien de la tête, mais pas à celle à laquelle ils pensaient.

Après l'étude organisée par la doctoresse Joelle Chabwin, vous trouverez sur notre site des renseignements pour participer à des études en cours:

- Etude multicentrique de l'activité dopaminergique chez les patients souffrant de fibromyalgie après l'intervention de Mindfulness Oriented Recovery Enhancement (MORE) - CHUV, Université de Fribourg, Université de Zurich
- Etude sur la douleur chronique dont la fibromyalgie « DIPEX » - Institut d'éthique biomédicale Université de Zurich
- Etude sur le rôle de la dopamine dans la perception de la douleur - Clinique Universitaire de Zurich

Autre bonne nouvelle, des étudiants en soins infirmiers, en soins communautaires, et en maturité, rédigent des travaux de fin d'étude sur la fibromyalgie, et l'ASFM les soutient dans leur démarche... Et donc, le monde de la médecine bouge.

Par ailleurs, je continue à donner les cours d'autohypnose pour la gestion de la douleur chronique et ses composants, à Yverdon et Genève.

Prête à me déplacer ailleurs en Suisse, si vous trouvez un local dans votre région. Renseignements sur notre site.

Au plaisir de vous rencontrer lors de conférences, séminaires, journée mondiale de la fibromyalgie, ou tout simplement dans notre bureau à Yverdon.

A bientôt.

Anne Smit
Votre Présidente

Und zum Abschluss dieser Ausgabe unserer Zeitschrift « L'envol », ein kurzer Rückblick auf ein noch so verständliches Gefühl, das von unseren Mitgliedern wahrgenommen und ausgedrückt wurde, als ich 2019 unsere erste Generalversammlung präsentierte:

« Wir fühlen uns von der Medizin im Stich gelassen. Man glaubt uns nicht, man sagt uns, es sei im Kopf... »

...Im Kopf befindet sich das Gehirn, und die gute Nachricht: Wissenschaftler untersuchen, wie dieses Gehirn bei Fibromyalgie-Schmerzen funktioniert. Denn ja, es geht um den Kopf, aber nicht um den, der einem zuerst in den Sinn kommt.

Nach der von Frau Dr. Joelle Chabwin durchgeführten Studie folgen nun verschiedene neue Studien, an welchen Sie teilnehmen können. Sie finden die entsprechenden Informationen auf unserer Homepage:

- Eine Multicenter-Studie zur Dopaminaktivität von Fibromyalgie-Patienten nach einer achtsamkeitsbasierten Intervention, Mindfulness Oriented Recovery Enhancement (MORE) - CHUV, Universität Freiburg, Universität Zürich.
- Studie über chronische Schmerzen einschließlich Fibromyalgie « DIPEX » - Institut für biomedizinische Ethik Universität Zürich
- Studie über die Rolle von Dopamin bei der Schmerzwahrnehmung - Universitätsklinik Zürich.

Eine weitere gute Nachricht: Studenten in der Kranken- und Gemeinschaftspflege sowie Maturanden widmen ihre Abschlussarbeiten der Fibromyalgie, und die SFMV unterstützt sie dabei... Die Medizin ist in Bewegung.

Außerdem gebe ich weiterhin Selbsthypnosekurse zur Behandlung von chronischen Schmerzen und deren Komponenten in Yverdon-les-Bains und Genf.

Ich bin gerne bereit, diese Kurse auch in Ihrer Region anzubieten, wenn Sie ein Lokal finden. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Ich freue mich darauf, Sie bei Konferenzen, Seminaren, am Welttag der Fibromyalgie oder einfach in unserem Büro in Yverdon-les-Bains zu treffen.

Bis bald!

Anne Smit
Eure Präsidentin

E per chiudere positivamente questa nuova edizione del nostro giornale «L'envol», ritorno ad un sentimento legittimo percepito ed espresso dai nostri membri in occasione del mio primo discorso per l'Assemblea Generale del 2019:

« Ci sentiamo abbandonati dalla medicina. Non ci credono, ci dicono che è nella nostra testa... »

...Nella testa, c'è il cervello, e la buona notizia è che gli scienziati studiano sul funzionamento di questo cervello nel caso del dolore da fibromialgia. Perché sì, si tratta certo della testa, ma non quella che loro pensavano.

Dopo lo studio organizzato dalla Dr.ssa Chabwin, troverete sul nostro sito delle informazioni su come partecipare agli studi in corso:

- Studio multicentrico dell'attività dopaminergica in pazienti affetti da fibromialgia dopo l'intervento di Mindfulness Oriented Recovery Enhancement (MORE) - CHUV Losanna, Università di Friburgo, Università di Zurigo
- Studio sul dolore cronico compresa la fibromialgia «DIPEX» - Istituto di etica biomedica Università di Zurigo
- Studio sul ruolo della dopamina nella percezione del dolore - Clinica Universitaria di Zurigo

Altra buona notizia, alcuni studenti in cure infermieristiche, assistenza comunitaria e Maturità, redigono i loro lavori finali sulla fibromialgia, e l'ASFM li sostiene nella loro procedura... Dunque, il mondo della medicina si muove. Il riconoscimento della fibromialgia sarà raggiunto grazie alla conoscenza scientifica.

Inoltre, continuo a tenere corsi di autoipnosi per la gestione del dolore cronico e dei suoi componenti, a Yverdon e Ginevra.

Sono disposta a spostarmi altrove in Svizzera, se trovate un locale nella vostra zona. Informazioni sul nostro sito.

Al piacere di incontrarvi in occasione di conferenze, seminari, alla Giornata Mondiale della Fibromialgia... o semplicemente nei nostri uffici di Yverdon.

A presto.

Anne Smit
Vostra Presidente



Afin d'augmenter sa capacité d'action, l'ASFM recherche des personnes bénévoles pour renforcer son comité

Si vous êtes intéressé/e à vous investir au sujet de la fibromyalgie, à être actif/ve dans le soutien aux membres de l'ASFM au sein d'une équipe bénévole (investissement régulier de quelques heures par mois), contactez-nous à l'adresse ci-dessous:

Die SFMV sucht ehrenamtliche Personen für seinen Vorstand

fühlen Sie sich angesprochen und möchten Sie sich für das Thema Fibromyalgie einzusetzen, aktiv in der Unterstützung der Mitglieder der SFMV und in einem ehrenamtlichen Team tätig zu sein (regelmäßige Investition von einigen Stunden pro Monat)? Wir stehen Ihnen gerne unter unten aufgeführter Adresse zur Verfügung:

Per aumentare la sua capacità d'azione, l'ASFM ricerca volontari per rinforzare il proprio comitato

Se siete interessati ad impegnarvi a favore della fibromialgia, ad essere attivi nel sostenere i membri dell'ASFM all'interno di un gruppo di volontari (investimento regolare di alcune ore al mese) contattateci all'indirizzo sottostante:

ASFM
Tél. +41 24 425 95 75
info@suisse-fibromyalgie.ch
Avenue des Sports 28 - 1400 Yverdon-les-Bains
Membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme
Mitglied der Rheumaliga Schweiz
Membro della Lega svizzera contro il reumatismo

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

Suisse romande

FRIBOURG

Responsable: Prisca Dénervaud
Tél. 078 670 10 85
E-mail: prisca.denervaud@gmail.com
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
Tous les 2^e jeudis du mois de 14h - 16h
Cure Catholique Romaine de Neyruz,
Route de Romont 5, 1740 Neyruz
Si vous êtes intéressé.e,
contactez la responsable s.v.p.

JURA AJOIE / PORRENTRUJ

Responsable: Florence Dizerens
Tél. 079 854 01 69
E-mail: dizerensflorence@gmail.com
Réunion mensuelle.
Lieu de rencontre à définir à chaque séance.
Contactez la responsable s.v.p.

JURA BERNOIS / BIENNE

Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »
Responsable: Beatrice Rawlyer
Tél. 079 908 83 88
E-mail: b.rawlyer@bluewin.ch
Réunion mensuelle.
Lieu de rencontre à définir à chaque séance.
Contactez la responsable s.v.p.

NEUCHÂTEL

Responsable: Martine Belgrano
Tél. 078 940 31 50
E-mail: martine2310@hotmail.com
Facebook: Groupe Fibromyalgie Neuchâtel
Réunion mensuelle.
Lieu de rencontre à définir à chaque séance.
Contactez la responsable s.v.p.

CHABLAIS VALAIS / VAUD / MONTHEY

Responsable: Cécile Barmann
Tél. 079 662 00 41
E-mail: belicec25@gmail.com
Tous les 1^{ers} mardis du mois à 11h30
La rencontre est suivie d'un repas (libre)
Vacances en juillet et août
Café des Cheminots (en face de la gare CFF - parking gratuit)
Rue du Closillon 1, 1870 Monthey

VALAIS / SION-SIERRE-MARTIGNY

Responsable: Christine Michaud
Tél. 076 585 20 54
Ecoute téléphonique et renseignements
Sion - Sierre - Martigny
Tous les 1^{ers} mardis du mois de 14h - 16h30
Lieu de rencontre à définir à chaque séance.
Contactez la responsable s.v.p.

VAUD / AIGLE

Responsable: Claude Gilliard
Tél. 024 466 30 05
E-mail: gildanclau@bluewin.ch
Tous les 1^{ers} mardis du mois de 14h30 - 16h30
Buffet de la Gare, Rue de la Gare 27, 1860 Aigle

VAUD / LAUSANNE

Responsable: Michèle Mercanton
Tél. 021 624 60 50
E-mail: frippon24@bluewin.ch
Tous les 1^{ers} lundis du mois de 14h15 - 16h15
Juillet: pique-nique, décembre: souper,
janvier et août: vacances
Café « La Coccinelle », Rue Pichard 18, 1003 Lausanne

VAUD / LA CÔTE

Responsables:
Danielle Macaluso - Tél. 021 634 82 25
Claudie Moulinier - Tél. 021 634 82 25
Jacqueline Schwartz
E-mail: jackline.schwartz@gmail.com
Tous les 2^{èmes} mardis du mois de 14h - 16h
Paroisse Catholique de Morges
Rue du Rond Point 2, 1110 Morges

GENÈVE

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

Deutschschweiz

BASELSTADT / BASELSTADT

Selbsthilfegruppe «Sonneblueme»
Verantwortliche: Marianne Fleury
Tel. 079 643 22 75

Falls Sie an einem Treffen interessiert sind,
setzen Sie sich bitte telefonisch mit Frau Fleury
in Verbindung.

ST. GALLEN / TOGGENBURG

Selbsthilfegruppe «Sunnestrah»
Verantwortliche: Lisa Leisi
Tel. 071 983 39 49

Falls Sie an einem Treffen
interessiert sind, setzen Sie sich bitte telefonisch
mit Frau Leisi in Verbindung.

GRAUBÜNDEN / CHUR

Verantwortliche:

Renata Tannò
Tel. 078 638 55 52

Ursula Spörri
Tel. 081 284 33 20

Am 3. Montag des Monats. Falls Sie an einem Treffen
interessiert sind, setzen Sie sich bitte telefonisch
mit Frau Tannò oder Frau Spörri in Verbindung.

Svizzera italiana

TICINO / CORTEGLIA

Responsabile:
Maria Piazza
Tel. 079 627 30 32

Liliana Giassi
Tel. 079 277 28 02

E-mail: ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch
Facebook: @atifibro



Gaufres de carottes au fromage frais

Pour 8 gaufres | Préparation ~ 15 min. | Cuisson ~ 15 min.

Pâte à gaufres

150 g de carottes
rappées
1 œuf
1 dl de lait
100 g de farine
2 cs d'huile d'olive
1 cc poudre à lever
Sel et poivre

Pour la crème

250 g de fromage frais
ou cottage cheese
3 cs d'huile d'olive
Sel, poivre, herbes
fraîches (par ex.
ciboulette, persil...)

Mélanger tous les
ingrédients pour obtenir
une pâte lisse et pas trop liquide.

Préparer une crème en mélangeant le fromage
frais avec l'huile d'olive, intégrer les herbes. Saler et poivrer.

Poser 1 grande cs de pâte dans un gaufrier chaud
et huilé et faire cuire env. 4 min. par gaufre.

Tartiner les gaufres avec le fromage frais.
Servir avec une salade.

Karottenwaffeln mit Frischkäse

Für 8 Waffeln | Zubereitung ~ 15 Min. | Backen ~ 15 Min.

Waffelteig

150 g geraffte Karotten
1 Ei
1 dl Milch
100 g Mehl
2 EL Olivenöl
1 TL Backpulver
Salz und Pfeffer

Für die Creme

250 g Frischkäse oder
Hüttenkäse
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, frische
Kräuter nach Belieben
(z. B. Schnittlauch,
Petersilie)

Vermischen Sie alle Zutaten zu einem
glatten, nicht zu flüssigen Teig.

Bereiten Sie aus Frischkäse, Olivenöl und den
frischen Kräutern eine Creme zu.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Waffeln backen (1 großer Esslöffel Teig
in einem heißen, geölten Waffeleisen,
pro Waffel etwa 4 Minuten backen)

Bestreichen Sie die Waffeln mit dem
Frischkäse. Dazu Salat servieren.

Cialde di carote con crema di formaggio

Per 8 cialde | Preparazione ~ 15 min. | Cottura ~ 15 min.

Pastella per cialde

150 g di carote
grattugiate
1 uovo
1 dl di latte
100 g di farina
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaino di lievito
in polvere
Sale, pepe

Per la crema

250 g di formaggio
fresco
o di ricotta
3 cucchiaini di olio d'oliva
Sale, pepe, erbe fresche
a piacere
(ad esempio erba
cipollina, prezzemolo)

Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere
un impasto liscio e non troppo liquido.

Preparare una crema mescolando il formaggio fresco
con l'olio d'oliva, aggiungere le erbe, sale e pepe.

Versare sull'apposita piastra calda e oliata
1 cucchiaino grande di impasto per ogni cialda
e cuocere per circa 4 minuti.

Spalmate le cialde con il formaggio fresco.
Servire con un'insalata.

Cotisation annuelle / Jahresbeitrag / Quota annuale

<input type="checkbox"/> Individuelle: CHF 60.- Einzelperson: CHF 60.- Individuale: CHF 60.-	<input type="checkbox"/> Famille: CHF 50.- par personne dès 18 ans Familie: CHF 50.- pro Person ab 18 Jahren Famiglie: CHF 50.- dai 18 anni
Nom prénom / Name Vorname / Cognome Nome	
Adresse / Adresse / indirizzo	
NPA Ville / PLZ Wohnort / CAP Domicilio	
Tél. fixe et portable / Festnetz u. Handy / Tel. fissa e cellulare	
Genre / Geschlecht / Genere	<input type="checkbox"/> masculin/männlich/maschile <input type="checkbox"/> féminin/Weiblich/femminile
Date de naissance Geburtsdatum Data di nascita	jours/mois/année Tag/Monat/Jahr giorno/mese/anno
	E-mail

Nous vous sommes reconnaissants de bien vouloir répondre aux questions suivantes
Wir sind Ihnen dankbar, folgende Fragen zu beantworten
La ringraziamo per voler gentilmente rispondere alle seguenti domande

Souffrez-vous de fibromyalgie? Leiden Sie an Fibromyalgie? Lei Soffre di fibromialgia?	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no
Votre maladie est-elle reconnue par un médecin? Ist ihre Krankheit von einem Arzt anerkannt? La sua malattia è riconosciuta da un medico?	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no
Êtes-vous bénéficiaire d'une rente AI? Beziehen Sie eine IV-Rente? Lei é beneficiario/a di una rendita AI?	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no
Êtes-vous bénéficiaire d'une rente AVS? Beziehen Sie eine AHV-Rente? Lei é beneficiario/a di una rendita AVS?	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no
Désirez-vous participer activement au fonctionnement d'un groupe? Wären Sie bereit, sich aktiv für eine Selbsthilfegruppe einzusetzen? Desidera partecipare attivamente al funzionamento di un gruppo?	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no
Langue désirée pour la correspondance Gewünschte Sprache für die Korrespondenz Lingua desiderata per la corrispondenza	<input type="checkbox"/> FR <input type="checkbox"/> DE <input type="checkbox"/> IT
Abonnement à forumR (journal de la LSR, 4x/an) Jahresabonnement für forumR (Zeitung der SRL, 4x/Jahr) Abbonamento alla rivista forumR (Giornale della LSR, 4 pubblicazioni annuali)	<input type="checkbox"/> oui / ja / sì <input type="checkbox"/> non / nein / no

Remarques / Bemerkungen / Osservazioni

Les statuts de l'ASFM sont à disposition sur notre site internet www.suisse-fibromyalgie.ch ou peuvent être demandés au bureau de l'ASFM, tél. 024 425 75 95 ou par e-mail à info@suisse-fibromyalgie.ch. Par ma signature ci-dessous, je confirme avoir pris connaissances des statuts et les accepte.

Die Statuten der SFMV stehen auf unserer website www.suisse-fibromyalgie.ch zur Verfügung oder können im Sekretariat, Tel. 024 425 95 75 oder E-Mail an info@suisse-fibromyalgie.ch angefordert werden. Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die Statuten eingesehen habe und sie akzeptiere.

Gli statuti dell'ASFM sono a disposizione sul nostro sito internet www.suisse-fibromyalgie.ch o possono essere richiesti all'ufficio dell'ASFM al numero di tel. 024 425 95 75 o per e-mail info@suisse-fibromyalgie.ch. Con la mia firma sottostante, confermo di aver letto gli articoli e di accettarli.

Lieu / Ort / Luogo /
Date / Datum / Data

Signature / Unterschrift / Firma



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

Association Suisse des Fibromyalgiques
Avenue des Sports 28
CH-1400 Yverdon-les-Bains

Secrétariat / Administration / Comptabilité
Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 11h30

Sekretariat / Verwaltung / Buchhaltung
Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
von 8h30 bis 11h30

Segretariato / Amministrazione / Contabilità
Lunedì, martedì, mercoledì e giovedì da 8h30 a 11h30

Tél. +41 24 425 95 75

www.suisse-fibromyalgie.ch

info@suisse-fibromyalgie.ch

Banque Raiffeisen – Yverdon-les-Bains

IBAN CH09 8080 8002 7247 0355 8

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

Wir danken unseren bekannten und unbekanntem Spendern ganz herzlich für ihre Unterstützung und insbesondere:

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



Nous remercions chaleureusement
le Centre Pro Natura Champ-Pittet et
l'école supérieure ARPIH pour leur
accueil et disponibilité.



**Votre don en
bonnes mains.**



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