



Avenue des Sports 28 • 1400 Yverdon-les-Bains • Suisse • TEL +41 24 425 95 75 • [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch) • [info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch)

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

**Procès-verbal**  
**de la 26<sup>ème</sup> Assemblée Générale**  
**de l'Association Suisse des FibroMyalgiques (ASFM)**

Samedi 2 avril 2022 à la salle Léon Michaud au Château d'Yverdon-les-Bains

## Mot de bienvenue

1. Liste des excusés	2
2. Approbation du PV de l'AG 2021	2
3. Présentation des comptes 2021	3
4. Rapport du contrôleur de comptes	5
5. Présentation du budget 2022	6
6. Rapport de notre juriste	7
7. Conférence par Leïla Claro Sequeira: « La fibromyalgie et l'efficacité de ses traitements »	8
8. Rapport de la Présidente	10
9. Présentation du comité	15
10. Avenir de notre Association, développement, projets	18
11. Questions et remerciements	19

## **Mot de bienvenue**

L'assemblée générale est ouverte à 13h30 par la Présidente, Madame Anne Smit, qui souhaite la bienvenue aux personnes présentes et remercie les organisateurs. La Présidente constate que cette 26<sup>ème</sup> assemblée générale a été convoquée conformément aux statuts et qu'elle est valablement constituée.

### **1. Liste des excusés**

L'assemblée compte 70 excusés. Les 32 membres présents sont appelés à voter à la majorité exprimée.

### **2. Approbation du PV de l'AG 2021**

*Le PV de la 25<sup>ème</sup> assemblée générale ne suscite aucun commentaire et est accepté en l'état et à l'unanimité.*

### 3. Présentation des comptes 2021

La situation financière de l'ASF M reste saine et stable encore en 2021.

Néanmoins, l'association a enregistré une perte, d'un montant d'un peu moins de Fr. 2'500.-, qui est toutefois une perte inférieure à celle des années précédentes.

Le résultat de l'exercice comptable 2021 a donc été tenu par rapport à ce que nous avons pensé et budgété l'année précédente.

#### ACTIF

Globalement en très légère augmentation, notamment au niveau des liquidités.

- Actifs de régularisation (ou actifs transitoires) : ils concernent la facture du loyer du bureau du mois de janvier 2022 payée en décembre 2021, et la part de la « Collecte Nationale 2021 » reçue fin janvier 2022. Comparativement à l'année précédente, le total des actifs de régularisation est bien moins élevé car la subvention 2020 de l'OFSP nous avait été versée les premiers jours de janvier 2021.

#### PASSIF

- Provision pour conseils juridiques : elle sert à payer les prestations de notre juriste pour défendre et conseiller nos membres. En 2021, nous n'avons eu qu'une seule demande pour bénéficier de cette provision.
- Passifs de régularisation (transitoires) : ils représentent les diverses factures concernant l'année 2021 mais payées dans le 1er trimestre 2022.
- Réserves et Réserve de recherche : sans changement, ni utilisation pour ces deux comptes en 2021.
- Résultat de l'exercice 2021 : il montre une perte de Fr. 2'485.18.

#### PRODUITS

Comparativement à l'année 2020, et ce malgré les complications de vie dues au « Covid », nous constatons une stabilisation du total des Produits :

- **Cotisations des membres** : malheureusement, comme chaque année, le total des cotisations reçues est en diminution, d'un peu plus de 10%, par rapport à l'année précédente. En effet, nous constatons depuis quelques années déjà que nous recevons plus de démissions que de demandes d'affiliations. De plus, environ 10% de nos membres ne payent pas leur cotisation annuelle malgré les rappels. Cette situation reste pour nous toujours autant préoccupante...
- **Dons individuels** : une augmentation des dons par rapport à 2020, quelques jolis dons de personnes diverses et anonymes.
- **Don de la Loterie Romande, Don de la « Collecte Nationale », Subvention OFAS, Subvention OFSP** : encore en 2021, nous avons eu la chance de pouvoir compter sur le généreux soutien de la LORO, sur la part des dons pour la Collecte Nationale et les subventions, si nécessaires et importantes à notre survie. **Nous leur en sommes tous extrêmement reconnaissants, ainsi qu'à nos divers donateurs connus ou anonymes.**
- **Recettes diverses** : avec une belle augmentation qui représente majoritairement la contribution des participant(e)s pour les formations « d'autohypnose », données tout le long de l'année 2021, et qui ont rencontré un vif succès.

## **CHARGES**

Le total des charges montre globalement une légère diminution :

- **Charges de prestations** : comme pour 2020, une grosse diminution au niveau des frais liés à l'événementiel ; conférences, séminaires et cours, ou toutes autres manifestations ayant dû être majoritairement annulés à cause des restrictions dues au Covid.  
Diminution constatée également pour les frais du Journal « **forumR** » de la LSR, que nous offrons à nos membres, liés au nombre de nos membres en diminution.  
Concernant **l'aide directe aux groupes d'entraide/parole**, et concernant plus spécifiquement le groupe de Fribourg, pour information, voici le solde à leur disposition au 31.12.2021, des dons reçus ces dernières années, exclusivement réservés pour ses propres activités : CHF 373.20.
- **Charges du personnel** : ce sont les salaires et les frais en découlant.
- Pas de modification de salaires et la diminution des charges s'explique par le fait que nous avons pu bénéficier de RHT (réductions des horaires de travail) en 2021, grâce aux mesures d'indemnisation à la suite du Covid.
- **Charges d'exploitation** : elles sont en diminution par rapport à 2020, et par rapport aux années précédentes également.

## **PROPOSITION**

Nous proposons de dissoudre le compte « **Réserves Recherche** », créé il y a de nombreuses années pour répondre à certain critère de l'époque, jamais utilisé et plus d'actualité.

Il restera toujours au Passif le compte « Réserve » avec un montant s'élevant à Fr. 36'500.-.

*Les comptes 2021 ont été approuvés à l'unanimité et décharge a été donnée au comité de l'ASFM ainsi qu'à la secrétaire comptable. La Présidente remercie la secrétaire comptable de son excellent travail.*

## 4. Rapport du contrôleur de comptes



### RAPPORT

#### DE « CONTRÔLE ZEWO » POUR LES COMPTES ANNUELS 2021 DE L'ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES, A YVERDON-LES-BAINS.

En notre qualité d'organe de révision, nous avons contrôlé les comptes annuels (bilan, compte d'exploitation, tableau de variation du capital et annexe) de l'Association suisse des fibromyalgiques pour l'exercice arrêté au 31 décembre 2021. Selon la Swiss GAAP RPC 21, les indications du rapport de performance ne sont pas soumises à l'obligation de contrôle ordinaire de l'organe de révision. L'Association suisse des fibromyalgiques nous a chargés d'effectuer un audit tel que le prévoient ses statuts. La vérification de l'existence d'un système de contrôle interne ainsi que le rapport supplémentaire destinés à l'assemblée des membres n'incombent pas à ce mandat.

La responsabilité de l'établissement des comptes annuels incombe au comité alors que notre mission consiste à vérifier ces comptes et à émettre une appréciation les concernant. Nous confirmons que nous satisfaisons aux exigences de la Fondation ZEWO en matière d'aptitude et d'indépendance. Notre audit s'est effectué conformément aux exigences à la révision, pour des organisations titulaires du label de qualité ZEWO qui ne sont pas tenues légalement de faire une révision. Elles prévoient qu'un contrôle doit être planifié et effectué de telle sorte que les principales inexactitudes soient détectées dans les comptes annuels. Le contrôle englobe principalement des auditions, des opérations de contrôle analytiques ainsi que des vérifications détaillées appropriées des documents disponibles dans l'organisation contrôlée. En revanche, des vérifications des flux d'exploitation et du système de contrôle interne ainsi que des auditions et d'autres opérations de contrôle destinées à détecter des fraudes ne font pas partie de ce contrôle. Nous avons par ailleurs jugé dans son ensemble l'utilisation des principes essentiels de présentation des comptes, les décisions fondamentales d'évaluation ainsi que la représentation des comptes annuels. Nous sommes d'avis que notre contrôle constitue une base suffisante à l'émission de notre jugement.

Lors de notre contrôle, nous n'avons pas rencontré d'élément nous permettant de conclure que les comptes annuels

- ne donnent pas une image fidèle du patrimoine, de la situation financière et des résultats en conformité avec la Swiss GAAP RPC ;
- ne sont pas en conformité avec la loi et les statuts.

Nous recommandons d'approuver les comptes annuels présentés. Par ailleurs, nous confirmons que les dispositions de la fondation ZEWO sont remplies à l'exception de la NORME 9/EFFICIENCE comme spécifié dans l'Annexe aux comptes sous ch. 4.1. L'Association entreprend des mesures pour remédier à cette situation.

FIDUCIAIRE LONGCHAMP Sàrl

 Jean-Paul Longchamp Spécialiste en finance et comptabilité avec brevet fédéral	 Albert Wagner Spécialiste en finance et comptabilité avec brevet fédéral
---	--

Annexe : comptes annuels  
Montagny-près-Yverdon, le 18 mars 2022

*Le rapport de la Fiduciaire Jean-Paul Longchamp à Montagny-près-Yverdon est approuvé à l'unanimité.*

## 5. Budget 2022

Comme toujours, le budget pour 2022 a été établi selon les données et informations connues à ce jour.

### PRODUITS

- **Cotisations des membres et Dons individuels** : malheureusement, nous avons dû budgéter une diminution des montants à recevoir pour ces deux postes au vu des diminutions que nous constatons d'année en année.
- **Subvention OFAS (Office Fédéral des Assurances Sociales)** : elle est toujours assurée pour 2022, et est basée sur les activités, conférences et renseignements que nous fournissons à nos membres.
- **Subvention OFSP (Office Fédéral de la Santé Publique)** : elle est également assurée, et calculée d'après les chiffres comptables réalisés en 2021.
- **Part de la Collecte Nationale** : ce don est variable d'année en année.
- **Loterie Romande** : nous espérons pouvoir continuer de bénéficier de leur soutien pour 2022, mais nous devons toujours attendre le mois de septembre pour en être certains, car ils ne garantissent à personne le maintien de leur aide...

### CHARGES

- **Charges de prestations** : en augmentation par rapport à 2021 et 2020, mais pas par rapport à 2019 et les années précédentes.
- En effet, nous espérons un retour à la « normal » pour l'événementiel et recommencer à proposer et organiser, comme par le passé, des conférences, séminaires et autres manifestations.
- **Charges de personnel** : sans changement prévu.
- **Charges d'exploitation** : assez stable dans les dépenses, sauf pour le poste « frais informatique » car nous avons dû investir dans un nouvel ordinateur au bureau et dans un programme informatique pour le passage du BVR au QR Code.

### Récapitulation

Comme d'habitude, le budget établi pour l'année 2022 présente une certaine perte, le montant s'élève à un peu moins de Fr. 38'000.-.

Nous préférons toujours budgéter large, et ainsi être prêt à faire face à toute éventualité, et si besoin, utiliser nos réserves prévues à cet effet.

Toutefois, tout au long de l'année, nous œuvrons et faisons le maximum pour trouver des solutions pour diminuer les coûts des charges, ce qui est le cas d'année en année.

Néanmoins, nous espérons toujours de belles surprises comme l'augmentation du nombre de nos membres donc des cotisations, et du versement de dons.

*Le budget 2022 est approuvé à l'unanimité et décharge a été donnée au comité de l'ASFM ainsi qu'à la secrétaire comptable.*

## 6. Rapport de la juriste

Bonjour à toutes et à tous,

Nous n'avons pas eu de dossiers qui nous permettent d'aller de l'avant et les tribunaux n'ont pas non plus rendu des décisions qui modifiaient la manière de traiter vos dossiers. Ça veut dire que pour le moment, l'AI n'est pas plus en accord avec nous, les gestionnaires de l'AI sont les mêmes et les critères n'ont pas changé non plus. Mais ça ne veut pas dire que nous n'allons pas continuer à nous battre et que nous n'allons pas essayer de faire évoluer la perception qu'a l'AI de la fibromyalgie. Je continuerai à mettre tous les éléments de notre côté et d'avancer tous les arguments dont nous disposons. Nous travaillons toujours avec les médecins, que ce soit ceux du comité ou vos médecins traitants. Un grand nombre de vos médecins traitants ont de bonnes idées et fournissent des rapports excellents. Comme déjà mentionné, nous allons continuer à essayer de changer la vision de l'AI et de mettre tous les éléments de notre côté, de donner tous les arguments pour y arriver. Et puis, je suis toujours là pour argumenter donc si vous avez des dossiers, si vous avez des arguments, nous allons continuer à les faire valoir.

Nous allons continuer à nous battre. Je suis là pour vous soutenir.

*Participante* : Il y a une personne dans notre groupe d'entraide qui a proposé de faire une sorte de lettre ouverte au Conseil fédéral portant la signature de chaque personne fibromyalgique. Une lettre qui dit que nous souffrons, parler de la douleur, décrire les symptômes, expliquer que les personnes souffrant de fibromyalgie ne sont toujours pas reconnues, et que la personne fibromyalgique est souvent dans l'incapacité de travailler. Parler non seulement des douleurs mais de tous les symptômes...

*Juriste* : C'est une excellente idée. Je ne sais pas si vous vous souvenez, nous avons pu aller à la rencontre du conseiller fédéral Alain Berset avec notre ancien président, toutefois sans beaucoup de résultat.

Je suggère que chaque personne fibromyalgique envoie une lettre. Une pile de lettres serait plus convainquante qu'une très bonne lettre avec toutes vos signatures. Il faut tout essayer. Dites ce que vous avez à dire. Faites chacun une lettre, j'aurais presque tendance à dire, plus la pile est grande, plus il y a d'impact... Ce qui serait également une idée, c'est de transiter par l'association. Oui, il faudra travailler avec le comité, faire une missive en commun. J'essaie toujours de vous mettre en avant, vous en tant que personne quand j'écris à l'AI. Mais l'AI a des directives très strictes.

*Présidente* : En fait il y a un changement au niveau du paradigme de la fibromyalgie depuis 2017 au niveau médical par rapport à la reconnaissance de la douleur. La douleur est vue comme une maladie à part entière. Elle est reconnue comme maladie et non plus comme un syndrome.



## 7. Conférence de Leïla Clara Segueiro : « 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.

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.

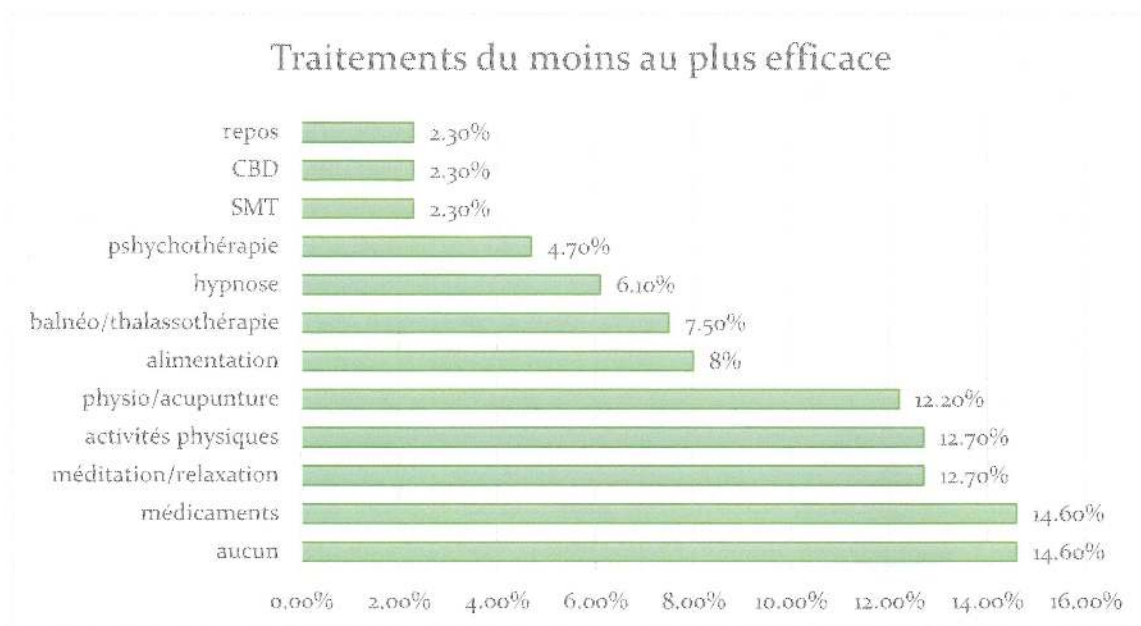
J'ai posé la question : « **Quels médicaments vous ont été proposés comme traitement ?** ». Cette question rejoint la première hypothèse de mon travail qui est : La « méthode médicamenteuse » est à première vue le premier traitement proposé aux personnes touchées de fibromyalgie. Certains spécialistes 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.

Les traitements de la **médecine parallèle** permettent de traiter chaque symptôme individuellement et de les améliorer. 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, 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'amélioration 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 connaissaient 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.

GRAPHIQUE pour illustrer



## 8. Rapport de la Présidente

Bien des saisons se sont passées pour tous ,  
ainsi que pour l'arbre de l'ASFM ....

...et pourtant... malgré les temps difficiles

l'arbre de l'ASFM a vu certaines branches pousser ...

et des bourgeons éclosent...



### LES RACINES DU SAVOIR DE L'ARBRE.....

**LA FIBROMALGIE EST UN SYNDRÔME DOULOUREUX CHRONIQUE QUI ASSOCIE PLUSIEURS SYMPTÔMES**

Elle se caractérise par des douleurs diffuses, musculo-squelettiques persistantes ayant un effet sur les capacités fonctionnelles, en les amoindrissant de manière variable selon les personnes et dans le temps....»

1992 : RECONNAISSANCE DE LA FIBROMYALGIE PAR L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE DANS LA CLASSIFICATION INTERNATIONALE DES MALADIES

2006 : CLASSIFICATION DE LA FIBROMYALGIE COMME PATHOLOGIE RHUMATISMALE SOUS LE CODE M79 -7 PAR L'O.M.S

2007: MISE EN EVIDENCE PAR Yunus (1) D'UNE SENSIBILITE CENTRALE, RATTACHANT A UN MECANISME COMMUN TOUS LES SYNDROMES FONCTIONNELS COMME LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE, LA CYSTITIS INTERSTITIELLE, L'HYPERSENSIBILITE CHIMIQUE MULTIPLE,...

2007 RECONNAISSANCE PAR L'ACADEMIE NATIONALE FRANCAISE DE MEDECINE COMME UNE ENTITE CLINIQUE NON PSYCHIQUE

2008 RECONNAISSANCE AU PARLEMENT EUROPEEN PAR L'ADOPTION D'UNE DECLARATION (N°69-2008)

(1) Yunus MB : Fibromyalgia and overlapping disorders: the unifying concept of central sensitivity syndromes. *Semin Arthritis Rheum* 2007;36:339-56

### ...LE BOURGEON D'UNE AVANCEE MEDICALE MAJEURE

2017 : DEFINITION D'UNE NOUVELLE DOULEUR «**NOCIPLASTIQUE**» AU COTE DOULEUR NOCICEPTIVE, NEUROGENE ET MIXTE IASP (Association Internationale de l'étude de la douleur)

Introduction de la douleur chronique dans la classification internationale des maladies (la CIM-11)

De ce fait, un grand nombre de pathologies douloureuses chroniques dont la fibromyalgie, s'expliquent grâce à un mécanisme physiopathologique précis : la sensibilisation centrale

### LA DOULEUR EST UNE MALADIE EN SOI

La sensibilisation centrale est l'un des modèles principaux de compréhension de la fibromyalgie ainsi que d'autres syndromes, tels que la fatigue chronique et le côlon irritable. Elle est très étroitement liée aux « douleurs nociplastiques », ce nouveau type de douleur défini depuis 2017 par l'Association internationale pour l'étude de la douleur (l'IASP), au côté des douleurs nociceptives, neurogènes et mixtes, comme : « une douleur liée à une altération de la nociception malgré l'absence de preuve d'une lésion tissulaire activant les nocicepteurs ou d'une maladie ou lésion affectant le système somato - sensoriel ». <sup>3</sup>

## PARUTION D'UN ARTICLE CLE DANS LA REVUE MEDICALE SUISSE

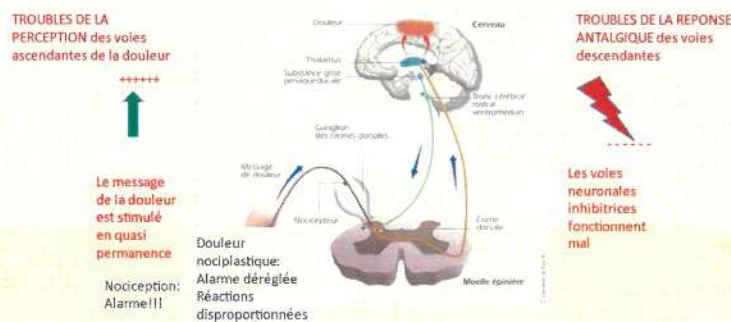
De l'activation des nocicepteurs à la douleur centrale : un changement de paradigme

Pre ANNE-FRANÇOISE ALLAZ spécialiste douleur (GENEVE)  
 et Dr PD MARC SUTER spécialiste douleur (CHUV LAUSANNE)

LA SENSIBILISATION CENTRALE EST LE REFLET GÉNÉRAL D'UN OU PLUSIEURS PROCESSUS SOUS-JACENTS

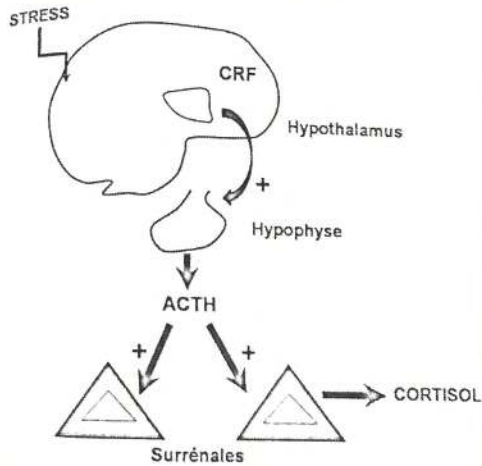
L'IMPORTANCE DES TRACES LAISSÉES DANS LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL EST RECONNUE

### LA DOULEUR DE FIBROMYALGIE...dysfonctionnement central du système de **perception** de la douleur,



## LA DOULEUR DE FIBROMYALGIE...

### réponse anormale au stress



Lors d'un stress, le cerveau envoie une stimulation aux glandes surrénales qui vont sécréter le cortisol, l'hormone qui permet de résister au stress.

Chez les fibromyalgiques, en réponse au stress, on ne retrouve pas d'augmentation importante du cortisol. Il y aurait une **mauvaise réaction physiologique au stress** Due à une **perturbation neurohormonale**



## LA DOULEUR DE FIBROMYALGIE...

### dysfonctionnement du

#### système neurovégétatif

Hyperactivité du système sympathique (accélérateur) ou défaillance du système parasympathique (freinateur).

- Colon irritable
- Hypotension orthostatique
- Sensations de vertige
- Sécheresse de la bouche, vessie irritable

## LA DOULEUR DE FIBROMYALGIE...

### dysfonctionnement de

#### certains médiateurs chimiques de la douleur

- **Déficit** en sérotonine
- **Augmentation** de la substance P (et chez certains patients présence dans le LCR)

Hypersensibilité à la douleur. Seuil bas de douleur



## LA DOULEUR DE FIBROMYALGIE...

### existence d'un état

#### anxiodépressif **CONSECUTIF** à la douleur

## LA DOULEUR DE FIBROMYALGIE...

### déconditionnement musculaire à l'effort, sédentarité...

## COMMENT CELA COMMENCE?

### Fibromyalgie primitive

Syndrome isolé  
 Facteur déclenchant physique : entorse cervicale  
 Facteur déclenchant psychologique: sévices, viols...  
 Facteur héréditaire  
 Coup de tonnerre dans un ciel bleu....  
 Prédominance de femmes

### Fibromyalgie secondaire

Le syndrome survient pendant ou à la suite d'une autre maladie  
 Rhumatismes inflammatoires chroniques  
 30% des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde ou de lupus  
 Jusqu'à 40% des patients atteints du syndrome sec de Gougerot Sjögren

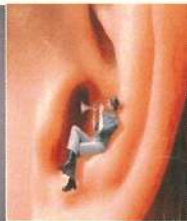
«.....troubles de la cognition, perturbations émotionnelles..., fatigue, difficultés dans les activités de la vie quotidienne....»



lombalgies



« ..migraines, céphalées, acouphènes, troubles de l'équilibre, insomnie... »

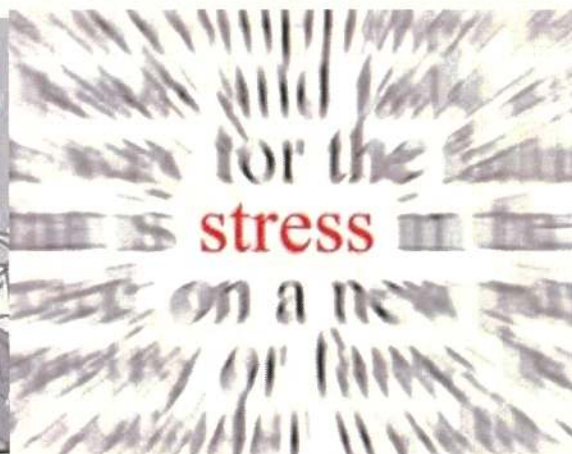


« influence du stress et de la météo »



« colon irritable, cystite interstitielle »

«...Répercussions dans la vie familiale, sociale, monde du travail qui mènent à un isolement...»



## Le bourgeon du changement de la prise en charge du patient

Les antalgistes centrent aujourd'hui leur attention sur la douleur chronique elle-même – **une maladie en soi** – et sur ses facteurs de modulation, tout autant que sur la recherche de ses causes, sans oublier l'intérêt central porté à la personne souffrant dans son individualité.

Nouveau concept de la médecine : **la médecine intégrative...**

Alliance médecine traditionnelle et médecines dites complémentaires

2021 à .....

CHUV Etude randomisée sur l'utilisation de la méditation profonde comme outil de gestion de la douleur de fibromyalgie

## Le bourgeon de l'intérêt au niveau des médecins traitants

Octobre 2021 : Organisation par la ligue des rhumatisme formation continue pour les médecins de premier rang, cours conférence sur la fibromyalgie

FIBROMYALGIE  
PRISE EN CHARGE EN MEDECINE INTEGRATIVE:  
L'HYPNOSE  
TRAITEMENT COMPLEMENTAIRE



Lausanne  
octobre 2021  
Anne Smit

## Le bourgeon de l'enseignement...

ARAM BIENNE

MARS 2022

Formation continue d'assistantes médicales (36) de consultation rhumatologie et antalgie.

Cours sur la fibromyalgie  
Anne Smit

ENSEIGNEMENT aux étudiants de façon personnalisée

2020 /2021

Travail de maturité gymnasiale, travail de graduat infirmier, travail de fin étude d'assistant en soin communautaire.  
Coaching par l'équipe de l'ASFM

## Le bourgeon de l'intérêt des médias...

La RTS crée une série de reportages consacrés aux maladies invisibles..  
Dont un reportage consacré à la fibromyalgie.

L'équipe de l'ASFM, et particulièrement le docteur Perruchoud, contribuent à cette émission  
par le partage des connaissances actuelles

### ET DURANT LE PASSAGE DES SAISONS....



Des séminaires ont pu se réaliser...au gré des  
possibilités

Les cours d'autohypnose ont commencé à  
Yverdon et Genève

### ET DURANT LE PASSAGE DES SAISONS....



Des racines de l'arbre ont décidé de visiter le  
vaste monde, après avoir contribué à l'ancrage  
de l'arbre de l'ASFM...

### UN ENORME MERCI!!!!

- Au Docteur Nikola Keller
- A Liliane Ruch
- A Marion Burkhardt
- A Hosan Zilan Avdar.....

Nous vous souhaitons le meilleur!

Et bienvenue à Sylvie Michel et Philippe  
Schüpbach qui rejoint le comité .....



Le cycle d'une nouvelle saison s'installe...



Séminaires, conférences projets,  
partenariats en cours de germination....

Nous continuons pour, avec et grâce à  
vous!

**MERCI DE VOTRE ATTENTION !!!**

Vous trouverez tout cela sur notre nouveau site

## 9. Présentation du comité

La Présidente présente le comité. L'ASFM a le plaisir de pouvoir accueillir Sylvie Michel et Philippe Schüpbach en tant que nouveaux membres du comité.

La Présidente annonce le départ de Dr Nicola Keller, Liliane Ruch, Marion Burkhardt et Zilan Avdar. Ils quittent le comité pour des raisons personnelles et la Présidente les remercie chaleureusement pour leurs engagements au sein du comité durant de longues années.

Le nouveau comité 2022 est présenté et élu à l'unanimité. Il se compose comme suit :



## 10. Avenir de notre Association, développement, projets

La Présidente annonce une année 2022 positive pour l'ASFM, ceci grâce à ses membres, son comité et son secrétariat.

Les activités planifiées ou en voie de planification sont déjà nombreuses et d'autres manifestations seront organisées dans le courant de l'année. L'ASFM a déjà certains contacts et vous allez être informés, comme d'habitude, par mailing postal ou par courriel. L'association est toujours ouverte aux suggestions de ses membres et toutes les idées de conférences ou de séminaires sont les bienvenues. Toutes les manifestations sont mentionnées sur notre site internet [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch) ainsi que sur la page Facebook de l'association.

- **Assemblée générale de l'ASFM**

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

- **Journée mondiale de la Fibromyalgie**

**Le 14 mai 2022** à 10h00 au CHUV, auditorio Mathias Mayor, entrée gratuite.

**Conférences :**

- ∞ « Présentation de l'étude de la douleur chronique dans le contexte de la fibromyalgie » par la Dre Joelle Chabwine,
- ∞ « Hypnose, auto-hypnose et la douleur fibromyalgique » par Anne Smit,
- ∞ « Stimulation magnétique transcrânienne : traitement de la douleur neuropathique » par Maria-Luisa Rosato, **ainsi que divers stands.**

- **Formations par Anne Smit « Autohypnose sur la gestion de la douleur chronique et ses composantes »**

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

- **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.

- **Conférence par Dr Jean-Philippe Richter « Le CBD, drogue ou traitement ? »**  
Date et lieu à prévoir.

- **Séminaire « Mieux vivre avec la fibromyalgie »**

**Le 11 juin 2022** « L'Ayurveda » par Vinolia Rutschmann.

Cette journée est une porte d'entrée pour apprendre à connaître l'Ayurveda. En quoi cette médecine millénaire peut être une aide dans votre quotidien avec des conseils simples, faciles, pratiques et efficaces.

Centre Pro Natura, Yverdon-Champ-Pittet.

- **Journée des responsables de groupes d'entraide.**

**Le 5 novembre 2022** à l'école supérieure ARPIH, avenue des Sports 26, 1400 Yverdon-les-Bains.

- **Création de groupes d'entraide dans la région Zurich et Bâle.**

- **Giornata mondiale della FIBROMIALGIA**

Il 12 maggio 2022 dalle 20.30 alle 22.30, c/o La Filanda – Mendrisio.

- **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.

Diverses conférences et autres activités à venir durant l'année sont en cours de préparation.

## 11. Questions et remerciements

*Participante* : A titre personnelle, faire partie d'un groupe fait beaucoup de bien, car nous ne nous sentons pas seul. Je me suis également posée la question "Pourquoi faire partie de l'ASFM ? Qu'est-ce que l'ASFM m'apporte ?" je ne voyais pas trop... et là tout-à-coup, je vois qu'il y a des choses qui bougent, toutes ces choses qui ont été faites, et beaucoup de projets qui vont de l'avant ! MERCI !

*Présidente* : Ce sont les circonstances, nous vivons de choses extraordinaires. La médecine se penche sur la fibromyalgie et c'est un élément déclencheur. La médecine s'intéresse à votre maladie. Et l'ASFM a une légitimité, une visibilité que nous devons assumer.

*Participante* : Mais c'est aussi grâce à vous ! Le comité et diverses autres personnes s'investissent et par conséquent toutes des choses se mettent en place. En tout cas, MERCI beaucoup, l'ASFM bouge ! Ce que je regrette beaucoup cependant, c'est que peu de personnes concernées font l'effort de venir à nos réunions. On pourrait penser que moins de gens souffrent de fibromyalgie. Nous tous devons fournir un effort quand on voit les efforts que vous faites pour faire avancer la cause de la fibromyalgie.

*Présidente* : C'est vrai que tout un chacun de vous doit s'investir pour faire avancer les choses. Le fait qu'il y a une avancée reconnue médicalement au niveau mondial, à savoir que la classification de la douleur a évolué avec la reconnaissance du mécanisme de douleur nociplastique, c'est à dire une douleur sans stimuli. C'est tout récent. C'est aussi le rôle du corps médical et le rôle de l'ASFM, de diffuser l'information... Rome ne s'est pas fait en un jour, et nous allons y arriver gentiment.

*Vice-Président* : Aujourd'hui, nous faisons appel à vous toutes et tous pour venir soutenir le comité afin d'apporter de nouvelles idées pour nos membres. Faites passer ce message. Nous nous battons du côté médical. Et vous, vous pouvez nous aider par le *bouche à oreille*. Les personnes concernées vont plus facilement s'affilier à l'ASFM s'ils voient un intérêt dans l'évolution de la prise en charge de la douleur. S'il y a une étude clinique et qu'ils y voient une aide, un espoir, ils vont se joindre à nous ...

J'ai beaucoup d'idées de conférences et nous aurions besoin de vous. D'un côté nous avons besoin de votre présence et de l'autre de votre participation. Je désirerai mettre sur pied une étude, sachant que chez les personnes souffrant de fibromyalgie le taux de sérotonine est insuffisant. J'ai des hypothèses sur leur baisse de la sérotonine. L'idée est de faire suivre un régime spécifique et une prise de compléments alimentaires spécifiques également à 200 personnes qui suivent de manière stricte les consignes et répondent à un questionnaire à trois mois, à six mois, et d'observer l'évolution chez les participants de l'étude.

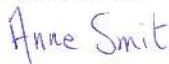
*Participante* : Je voulais juste rappeler que toutes les personnes apportent quelque chose dans le groupe d'entraide ou de parole, il est aussi important d'écouter les autres, c'est un échange de personne à personne. Si quelqu'un est intéressé par un sujet, c'est important de l'écouter. C'est un échange et si nous voulons qu'un groupe vive, il faut que chacun y apporte quelque chose. Si on vient et qu'on attend les bras croisés rien ne se passera. Chaque participant/e doit s'investir.

La Présidente remercie la Ville d'Yverdon-les-Bains, la Loterie Romande, l'OFAS / OFSP, la LSR, ZEWO, l'ARPIH, le centre Pro-Natura Champ-Pittet, tous nos donateurs, tous nos membres, les responsables des divers groupements, les membres du comité, les traductrices, les médecins conseils, la juriste, la fiduciaire, le personnel du bureau et toutes celles et ceux qui œuvrent pour le bien de l'ASFM.

La Présidente adresse également ses remerciements à toute l'assemblée de son attention et souhaite un bel avenir à toutes et à tous. La séance est levée à 16h00 et les participants sont invités au traditionnel verre de l'amitié.

Yverdon-les-Bains, le 2 avril 2022

La Présidente



Anne Smit

La Secrétaire



Béatrice Rubeaud