



## ESPOIR FIBROMYALGIE 44

### FIBROMYALGIE ET DOULEURS CHRONIQUES

- **Rejoindre et aider les personnes victimes de douleurs chroniques.**
- **Reprendre une activité physique progressive et adaptée.**
- **Rompre l'isolement avec une écoute et un soutien moral. Partage d'expérience.**
- **Informar les personnes atteintes de fibromyalgie et leur famille sur cette pathologie.**
- **Convivialité – Goûters. Rencontre personnalisée. Documentation.**

Vivre mieux et vivre autrement



Echanger ou prendre rendez-vous :

Marie-Cécile : 06.32.18.22.60

Fabienne : 06.52.04.73.71

Mail : [espoir.fibro44@gmail.com](mailto:espoir.fibro44@gmail.com)

# La fibromyalgie et la douleur

Des douleurs chroniques diffuses

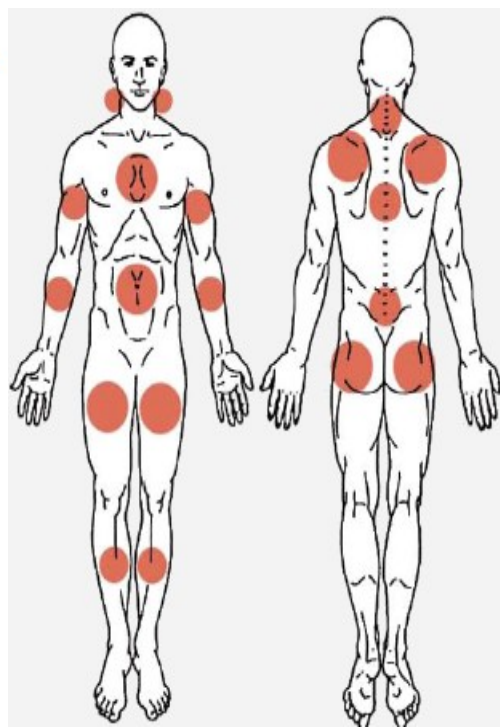
Des troubles du sommeil

Une fatigue persistante

Des troubles de l'humeur

Un déficit cognitif

Une condition physique altérée



## *"LA LUTTE CONTRE LA FIBROMYALGIE PASSE PAR LE MOUVEMENT"*

L'exercice physique a été démontré maintes fois comme étant efficace.

Il demeure important d'y aller graduellement et de respecter ses limites. L'exercice modéré est aussi bénéfique que l'exercice intense pour soulager la douleur.

Ses bénéfices sont multiples, car elle diminue les douleurs, la fatigue et le stress, accroît les capacités fonctionnelles (mobilité..) et améliore le sentiment de bien-être.

## *"LA LUTTE CONTRE LA FIBROMYALGIE PASSE PAR LA RECONNAISSANCE"*

Le soutien de l'entourage familial et est très important pour rompre l'isolement .

La réorganisation du quotidien en fonction des «possibilités du moment» et la rencontre d'autres personnes sont indispensables !!!!

**REJOINDRE UN GROUPE** favorise l'échange d'expériences.

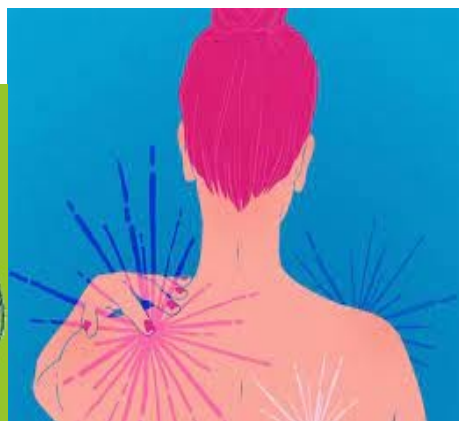
# Douleurs Chroniques

Notre Association accueille les personnes ayant des douleurs récurrentes ou chroniques.

Ces douleurs peuvent être d'origine génétique ou liées à un traitement avec des effets secondaires.

Lors d'une situation de souffrance, le corps a tendance à se mettre au repos qui, sur l'instant, calme la douleur mais l'aggrave à plus longue échéance.

Les exercices «physique» doivent être adaptés à l'âge, à la condition physique et à l'intensité des douleurs.



## LA REPRISE D'ACTIVITÉ : LES GRANDS PRINCIPES

1. Choisir des activités physiques de niveau accessible.
2. Se donner un objectif motivant : réussir à refaire ce que l'on ne faisait plus.
3. Planifier des programmes courts et des objectifs à évolution progressive.
4. Se préparer : position, décontraction, détente, relaxation musculaire, respiration, attitude « positive ».
5. Pratiquer les exercices régulièrement et sans chercher la performance.
6. Ne pas dépasser ses limites, ne pas forcer.
7. Prévoir des pauses au cours de l'activité. Alternier les périodes d'activité physique et les périodes de récupération.
8. Préférer les activités physiques fractionnées à une longue séance.
9. Intensifier les exercices, d'abord les exercices « faciles » pour en tirer une satisfaction immédiate (marche lente puis marche plus rapide).
10. Conserver la notion de plaisir dans l'activité physique.
11. Se récompenser de ses succès.

# ACTIVITES

AUCUN ESPRIT DE COMPÉTITION

CHACUN PARTICIPE SELON SON ÉTAT PHYSIQUE DU MOMENT

AUCUNE ACTIVITÉ PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

## PISCINE

- ✓ Aquagym encadré par professionnelle
- ✓ Mobiliser le corps en étant respectueux de ses limites
- ✓ Piscine à 31 degrés
- ✓ Une activité sportive sans impacts sur les articulations. ...
- ✓ Tonifier ses muscles sans douleur. ...
- ✓ De meilleures capacités cardiovasculaires et respiratoires. ...
- ✓ Des bénéfices pour la santé mentale.



## LES BIENFAITS DE LA NATATION SUR LA SANTÉ

- La natation est un sport qui permet de tonifier tous les muscles, d'améliorer l'endurance musculaire et la condition physique.



**So.pool le mercredi 13h30**





# ACTIVITES

## **GYMNASTIQUE CORPORELLE**

- « **Relaxation Active** » : mobiliser le corps en étant respectueux de ses limites
- « **Pilate Adapté** » améliorer la posture et à travailler le corps en harmonie.
- « **Gestes et Expressions** » : mobilité globale dans une dimension de plaisir

## **GYMNASTIQUE SENSORIELLE**

- **Bouger dans une lenteur relâchée et bienfaisante**
- **Améliorer sa coordination et son équilibre**
- **Se ré-approprier toutes les parties de son corps**
- **Retrouver une plus grande liberté articulaire**
- **Diminuer les tensions accumulées**
- **Entretenir la vitalité**



**Parc du Loiry – Vertou**  
**Mardi 11H15 A 12H15**



# ACTIVITES

## S'initier à la MARCHÉ AFGHANE



*Les incroyables avantages de la marche afghane sur la santé!!!*

A mi-chemin entre exercice physique et travail mental, cette technique introduite récemment en France permet de marcher plus longtemps en coordonnant le rythme de ses pas sur celui de sa respiration nasale.

*La marche afghane pour revitaliser l'organisme et calmer le mental*

S'initier à la marche afghane avec un coach pour acquérir les techniques de base et mettre en place les bons automatismes en termes de postures, de respiration nasale et de rythme.

L'accompagnement, d'une durée d'une heure et demie, se déroule souvent en deux temps : préparation du corps, de la posture, de l'ancrage au sol, de la respiration, puis mise en pratique de la marche guidée.

*« Marche silencieuse et concentrative (pas de papotage!),  
à la fois énergisante et relaxante ».*

*A la fois énergisante et relaxante générant une meilleure régulation du stress / des émotions envahissantes, des bienfaits sur la qualité de sommeil et la gestion de la fatigue.*

**Vendredi de 14H00 à 15H30**  
**RDV : Divers lieux de quiétude**



# ACTIVITES



## SOPHROLOGIE



Une écoute active, respectueuse et bienveillante.

Un accompagnement centré sur vos besoins, clair et structuré, à votre rythme. Des exercices de relâchement musculaire, de respiration, de visualisation et de concentration pour apprendre à vous poser, vous recentrer, écouter votre corps, libérer vos tensions physiques, mentales et émotionnelles, mieux gérer votre stress, vos douleurs, votre sommeil, mieux vous connaître, retrouver confiance, ....

Si la médecine diagnostique et traite les causes de la douleur, la sophrologie accompagne le patient dans son parcours de soins, en modifiant la perception de la douleur, en l'approvoisant. En vous mettant à l'écoute de vos perceptions, vous apprendrez à « défocaliser » votre attention des sensations douloureuses, dans le cas de nombreuses maladies chroniques :

- Fibromyalgie, Endométriose, polyarthrite rhumatoïde
- Douleurs chroniques d'origine traumatique : tendinites, arthrose, algodystrophies, ...
- Douleurs dues aux conséquences du cancer ou provoquées par la maladie de Crohn ou la sclérose en plaques, ...

**Parc du Loiry - Vertou**  
**Vendredi 14H00 A 15H30**



# D I V E R S

## **ÉCOUTE: Rendez-vous personnalisé**

Notre Association rencontrent les personnes qui souhaitent évoquer la maladie et ses conséquences auprès de bénévoles ayant des connaissances et un vécu de ces pathologies.

Les rencontres ont lieu sur rendez-vous ou par communication téléphonique.

## **CONVIVIALITÉ : Goûter – Pique Nique**

Nous organisons des rencontres périodiques pour les goûters et un pique-nique permettant aux membres de se rencontrer pour un moment de convivialité et de partage.

## **DOCUMENTATION - Ouvrages à disposition**

L'Association dispose de nombreux ouvrages mis à disposition des adhérent(e) s.

-----  
Pour de plus amples informations sur les activités ou prendre rendez-vous.

PRESIDENT                      Alain PERRION                      06 41 88 00 23

SECRETAIRE                      Marie Cécile BURBAN                      06 32 18 22 60

Email : [espoir.fibro44@gmail.com](mailto:espoir.fibro44@gmail.com)

# P R O J E T

## GROUPE DE PAROLES



**En partenariat avec le POLE SANTÉ DE CLISSON**

Un groupe de parole est une pratique de psychothérapie qui rassemble plusieurs patients, généralement autour d'un thème prédéfini et afin de permettre l'expression de conflits, de souffrances et éventuellement de réflexions sur les moyens de les résoudre.