



*Ma fibromyalgie  
au quotidien  
en France*

Association loi 1901

**La Fibromyalgie est une maladie  
invisible, douloureuse et invalidante**

La fibromyalgie se caractérise par l'apparition de douleurs musculaires diffuses et multiples ainsi que des troubles de sommeil, de grandes fatigues chroniques, de céphalées, de troubles intestinaux, de troubles cognitifs et bien d'autres... Ces douleurs touchent l'ensemble du corps.

Il n'existe pas de traitement spécifique, mais une prise en charge pluridisciplinaire est nécessaire :

- Activité physique adaptée ;
- Kinésithérapie, balnéothérapie ;
- Sophrologie, hypnose, relaxation, méditation, EMDR, Cryothérapie...