

**Les 24H de la fibromyalgie**  
**Du 18 au 19 mai 2018**  
**Organisé par le Pole santé sud et l'association Hyssopus**  
**Avec l'aimable autorisation de l'Automobile Club de l'Ouest**

Les ateliers et conférences (en bleu) font l'objet d'une inscription préalable.

\*Les démonstrations (en vert) sont variées (Qi gong, gym, marche nordique,...) et ont lieu dans le grand hall du pole santé sud : chacun peut y assister.

- 9h00      Accueil (Direction)  
            Visite de la machine rTMS  
            Accueil gym douce
- 9h30      Questions-réponses autour de l'activité physique dans la fibromyalgie.
- 10h00     Conférence fibromyalgie et prise en charge par les caisses.
- 10h30     Conférence hypnose et fibromyalgie.
- 11h        Pause / stands  
            Démonstrations\*  
            Visite de la machine rTMS  
            Pause musicale
- 11h30     Autour d'un café : échanges, ateliers (au choix) :  
            - Atelier **nutrition** : comment transformer ses recettes pour qu'elles  
                  soient sans gluten et sans lactose ?  
            - Questions réponses autour des **cures thermales**  
            - Questions réponses avec une **assistante sociale**
- 12h00     Pause / stands  
            Pause musicale
- 12H30     Conférence : Le diagnostic de la fibromyalgie
- 13h00     Buffet sans gluten et sans lactose  
            Pause musicale
- 13h45     Conférence : Le traitement de la fibromyalgie
- 14H30     Conférence : Fibromyalgie : la piste nutritionnelle
- 15h00     Pause / stands  
            Pause musicale
- 15h15     Démonstrations\*  
            Visite de la machine rTMS
- 15h45     Autour d'un café : échanges-discussions (au choix) :

- Questions réponses **kinésithérapie** et fibromyalgie.
- Questions réponses **traitement** de la fibromyalgie.
- Questions réponses avec une **assistante sociale**.

16h45 Conférence Sexualité et fibromyalgie.

17H15 Conférence Hypnose et fibromyalgie.

17h45 Pause, stands

18h00 Démonstrations\*  
Visite de la machine rTMS

18h30 Echanges, ateliers (au choix) :

- Atelier alimentation sans gluten et sans lactose pour **petit budget**.
- **Atelier cuisine** sans gluten.
- Questions réponses **kinésithérapie** et fibromyalgie.

19h30 Flash Mob

20h30 Conférence : Le traitement de la fibromyalgie

21h00 Conférence Fibromyalgie : la piste nutritionnelle

21h30 Buffet sans gluten et sans lactose

21h30 Pause musicale / concert

22h15 Gym douce

22h30 visite de la machine rTMS

22h45 Questions-réponses Hypnose et fibromyalgie.

23h30 Débat Associations : soutenir et être soutenu : des idées pour avancer ?

0h30 Atelier kiné : bouger sans se faire mal

1h15 Les bienfaits de la chaleur

2h00 Insomnie et fibromyalgie : quels sont les moyens pour améliorer son sommeil ?

2h45 Détente

3h15 Cuisiner sans gluten simplement : quelques conseils

4h00 **Atelier cuisine** : comment faire du pain ?

5h00 Internet, nouvelles technologies : comprendre, soutenir, avancer :  
quels outils pour demain dans le contexte de la fibromyalgie ?

5h30 Point sur la journée et nouvelles idées

6h00 Réveil en musique

6h30 Atelier cuisine : confection d'un petit déjeuner sans gluten et sans lactose

7h30 Petit déjeuner

8h00 Séances de gym douce et de relaxation

9h00 Conclusion de la journée (et de la nuit)