

## Fibromyalgie France - Surpasser la fibromyalgie pour réaliser son rêve : à la rencontre de Christine Martinez

Paris, France, le 12 janvier 2022 - Christine Martinez, membre de l'association Fibromyalgie France (association loi 1901 reconnue d'intérêt général et agréée par le Ministère de la Santé), s'est lancée un défi : réaliser l'ascension du Mont Blanc - en juin prochain. L'association est fière d'accompagner, cette année, Christine dans la réalisation de son projet, dans l'aventure de sa vie.

Diagnostiquée fibromyalgique depuis plus de 10 ans, une maladie invisible contre laquelle elle se bat jour après jour - comme [plus de 1,6 % de la population adulte française](#), Christine explique : *"Cela fait quelques années que j'y pense, que j'en rêve et j'ai décidé de me lancer ! De nombreux problèmes personnels m'ont empêché de le réaliser, 2022 sera mon année. Cette ascension est un véritable défi que je me lance à moi-même. Je veux le relever, pour moi, mais également pour toutes les personnes touchées par la fibromyalgie - et leurs proches. Je souhaite leur apporter de l'espoir : nous pouvons, nous aussi, vivre et réaliser nos rêves !"*

Sportive confirmée avant la maladie, Christine se soumet depuis quelques mois à de nombreux entraînements et rendez-vous médicaux, mais surtout à une écoute forte de son corps - pour ne pas laisser les douleurs prendre le pas sur les entraînements.

La fibromyalgie, reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé depuis 1992, classifiée en rhumatologie, est nouvellement notifiée comme maladie - depuis juin 2019 - dans la catégorie "Douleurs chroniques primaires" (OMS). Elle se caractérise principalement par des douleurs qui fluctuent dans le temps, l'espace et l'intensité, ainsi que de nombreux troubles d'intensité modérée à sévère (fatigabilité à l'effort, sommeil non réparateur, asthénie, troubles de l'attention, "fibrofog", troubles de la mémoire, digestifs, céphalées, vertiges ou étourdissements, contractions musculaires, etc.).

Il existe une complexité du "vivre avec" que Christine va défier, jour après jour. Elle va devoir en effet composer avec ces différents troubles, écouter son corps afin de réaliser les efforts nécessaires - tout en contrôlant le seuil de la douleur. C'est-à-dire, maintenir les douleurs à un niveau de seuil tolérable, pour ne pas épuiser ses ressources. Carole Robert, Présidente de Fibromyalgie France commente : *"C'est un réel défi quand on sait <sup>ô</sup> combien la fibromyalgie est fluctuante. Je dirais même capricieuse, dans la mesure où c'est elle qui prend les rênes ! Ce défi, que va réaliser Christine, ne peut pas être réalisé par toute personne souffrant de fibromyalgie. Christine était antérieurement une grande sportive : elle a acquis des réflexes, est à l'écoute de son corps dans l'effort et est accompagnée de professionnels aguerris. Il est d'ailleurs parfois incompris qu'une personne atteinte de fibromyalgie puisse réaliser de tels "exploits". Mais il est recommandé, pour la bonne prise en charge de la fibromyalgie, de l'exercice physique et une prise en charge personnalisée pour permettre une activité physique adaptée aux malades en fonction de leurs capacités. Accompagner, encourager et soutenir Christine dans son défi est un réel plaisir !"*

L'aventure de Christine se résume donc en : une température pouvant aller jusqu'à -15° en été, 3 jours d'ascension, 2 refuges, 1 guide et plus de 4 800 mètres d'altitude.

Pour suivre cette aventure, rendez-vous tous les 12 du mois sur : [www.fibrodefis.org](http://www.fibrodefis.org)



### À propos de Fibromyalgie France

Fibromyalgie France est une association loi 1901, créée le 7 avril 2001, agréée au niveau national par le Ministère de la Santé depuis 2007 et reconnue d'intérêt général. Son ambition : mener des actions de plaidoyer pour une meilleure connaissance et reconnaissance de la fibromyalgie - maladie de la douleur chronique.

32, rue de Laghouat – 75018 Paris (siège administratif)  
[www.fibromyalgie-france.org](http://www.fibromyalgie-france.org)

### Contacts Presse

Carole Robert, Présidente de Fibromyalgie France -  
[president@fibromyalgie-france.org](mailto:president@fibromyalgie-france.org), 06 79 20 12 67

Agence TEAM LEWIS - [eva.allavena@teamlewis.com](mailto:eva.allavena@teamlewis.com), 06 18 10 80 12