



**La lettre d'Information
de l'Association Française du
Syndrome de Fatigue Chronique**

N°6 – Décembre 2018

*Chers amis adhérents,
Nous vous souhaitons
de joyeuses fêtes de fin d'année.*



Appel aux dons

Tous les jours, une nouvelle cause sociale, environnementale ou humanitaire essaie de capter notre attention. Tous les jours, une bonne cause essaie de mobiliser notre empathie et de faire appel à notre compassion. Tous les jours, une cause juste aimerait recueillir un peu de notre temps ou quelques euros. Impossible de répondre à tous. Comment choisir, et pourquoi ?

■ ESPOIR

Nous avons tous un jour défendu une bonne cause, aujourd'hui dans l'impasse ou vouée à la déception. Les progrès que nous avons espérés sont tellement lents ou si peu visibles. Beaucoup de citoyens malades, menacés par la précarité ou l'isolement, n'osent plus rien espérer. À quoi bon, tous ces efforts ?

- ▶ Dans ce monde de l'incertain et de l'éphémère, une association comme l'ASFC se doit de construire des propositions réalistes et réalisables. Elle doit se positionner en équilibre entre une utopie féconde mais lointaine, et ce réalisme nécessaire mais insuffisant.
- ▶ Nous voulons rester fidèles à nos objectifs. Nous souhaitons agir là où il est possible d'agir. Nous souhaitons nous appuyer sur le collectif et mobiliser les ressources des malades. Comme l'a si bien dit Florence Montreynaud, fondatrice des Chiennes de Garde : « Si on en reste juste à une prise de conscience individuelle, on n'avance pas ; l'engagement commence quand on se joint à d'autres pour une action collective ».

■ ACTIONS COLLECTIVES

Justement, 2018 a été placée sous le signe de la coopération. Beaucoup de personnes se sont jointes à nos actions, pensées, de manière collective :

- ▶ les malades et leurs proches : témoignages, tables rondes (3 diffusions d'Unrest, journée nationale) et campagne de presse largement suivie ;
- ▶ nos malades experts : construction et rédaction des modules pédagogiques pour la plateforme d.o.t, et réalisation du livret sur le pacing ;
- ▶ nos médecins experts : explication et vulgarisation auprès du grand public lors des diffusions d'Unrest, articles de presse (exemples ?), émissions télé & radio (exemples ?) ;
- ▶ Millions Missing France : dossiers de presse communs, 1ère journée nationale de sensibilisation, actions pour la journée internationale ;
- ▶ l'IAFME : relais des informations et actions auprès de l'OMS et à l'international ;
- ▶ nos élus nationaux, la députée Christine Cloarec et la sénatrice Françoise Gatel : questions écrites à la ministre de la Santé, présence lors des actions ;
- ▶ et bien sûr, notre création visuelle « Ceci n'est pas un paresseux », qui s'affiche en particulier sur nos tote bags.

Quelle liste ! Sincèrement, nous en sommes très fiers.

Toutefois, c'est si peu face à l'ampleur du défi ! Aujourd'hui, nous restons une trop petite association parmi celles qui représentent des maladies rares ou orphelines.

Si peu d'adhérents, si peu de bénévoles, et qui s'épuisent souvent, étant aussi presque tous malades.

■ 2019 : UN AMBITIEUX PROGRAMME DE RECHERCHE

Si vous recevez cette lettre, c'est que vous êtes déjà adhérent : MERCI ! Alors, pourquoi faire un don à l'ASFC, et pourquoi le faire maintenant ? Pourquoi demander à vos proches, vos amis, ce petit soutien financier supplémentaire ?

- ▶ L'ASFC s'est associée à BMSystems, une société reconnue pour ses innovations dans le domaine de la médecine basée sur les mécanismes. Cette société s'est engagée à nos côtés pour changer la donne dans les recherches sur l'EM/SFC.
- ▶ **2019 sera l'année d'un projet de recherche français extrêmement ambitieux.** Ensemble, nous faisons le pari de pouvoir valider, dans un avenir assez proche, un modèle qui non seulement expliquera l'EM/SFC, mais qui, en plus, proposera une approche thérapeutique.

■ AIDEZ-NOUS !

Vous l'avez compris : **vos dons serviront à nourrir ce projet, auquel l'ASFC va contribuer financièrement.** Nous y mettrons toutes nos forces et toutes nos convictions. Nous voudrions le faire avec vous, avec les autres communautés de malades, avec les réseaux d'aidants, de proches, d'amis, de voisins, de connaissances. Nous souhaitons que ce programme se réalise dans les meilleures conditions et qu'il nous apporte, enfin, des réponses qui permettent de sortir l'EM/SFC de l'impasse scientifique dans laquelle elle demeure depuis trop longtemps.

Vous pouvez faire un don du montant de votre choix directement en ligne par carte bancaire ou via un compte PayPal. Il est aussi possible de faire un don mensuel par prélèvement.

<http://www.asso-sfc.org/asfc-faire-un-don.php>

Vous trouverez un formulaire de don dans cette newsletter.

VOS AVANTAGES FISCAUX

Si vous êtes imposable sur le revenu, vous pouvez déduire de votre impôt **66%** du montant de ce don dans la limite de 20% du revenu imposable, selon la législation en vigueur pour l'année en cours.

Comment gérer le malaise post-effort : vous avez partagé avec nous vos astuces

Voici quelques « lignes de vie » que je me donne pour limiter le nombre et l'intensité des MPE (Malaise Post Effort).

■ MON PARCOURS

J'ai 60 ans, affecté par le syndrome de fatigue chronique depuis 2011 (sans doute après une bronchite/coqueluche) et diagnostiqué en 2017. Insuffisant cardiaque depuis 2015 avec l'hypothèse que c'est un seul et même virus qui a fait son œuvre dans différentes parties du corps. En moyenne 4 épuisements/effondrements par semaine qui m'obligent à m'allonger pendant 1h à 1h30 sans aucune activité physique, intellectuelle, émotionnelle. Je peux assurer le courant de la vie quotidienne en jonglant avec l'énergie disponible/renouvelée, mais ne peut assurer mon activité professionnelle (en arrêt depuis 1 an et demi). J'habite en ville et proche (en voiture) du nécessaire (courses, suivi médical...) J'ai environ 1h d'autonomie sur une activité (difficile de regarder un film en entier) après quoi je change de nature d'activité ou je me repose (repos=absolument ne rien faire sauf écoute de musique classique/jazz en fond sonore). 30 min de conduite maxi. 10 à 15 pages de lecture à la suite.

■ QUELQUES LIGNES DE VIE

- ▶ Évaluer ma forme au réveil.
- ▶ Évaluer l'énergie disponible.
- ▶ Écouter mon corps/esprit (physique, mental, émotionnel) : que puis-je dépenser comme énergie, absorber comme activité ?
- ▶ Gérer mon planning avec 2 règles simples : 1 objectif par jour (rdv médical, repas avec ami, sortie, courses...) et assurer le quotidien. Avec ces règles, l'agenda est vite rempli !
- ▶ Détecter les vagues/tsunami de fatigue qui arrivent 10 à 15 min avant (frissons, courbatures, coup de moins bien physique et intellectuel). Se forcer à lâcher ce que l'on fait pour s'allonger.
- ▶ Ne faire qu'une chose à la fois. Vraiment.
- ▶ Faire dans l'instant. Essayer de ne pas dépenser de l'énergie en ne pensant ni à ce que ma santé était, ni à ce qu'elle sera (apport important de la pratique de la méditation de pleine conscience pour être dans l'instant présent).
- ▶ Alternier les activités physiques, intellectuelles, émotionnelles.
- ▶ Garder un tonus musculaire (600, 300, 150 pas, soit 10 min maxi de marche continue autour de mon immeuble), gym cardiaque à ma hauteur tous les mercredis avec Cœur et Santé. Pas tout à fait adapté mais je pratique au mieux. Je monte le dernier étage à pied pour arriver à mon appartement.
- ▶ En cas de fatigue : Reporter, Déléguer, Annuler, Faire autrement.
- ▶ Cibler mes courses (1 magasin à la fois, parking au plus près, maxi 10 min de marche, pas de station debout prolongée ou usage de la carte priorité dans les files, aller dans les magasins aux heures creuses, limiter les courses par internet afin de maintenir une activité physique).
- ▶ Parler à mes cellules (neurones, muscles,) pour leur dire que ce que l'on va faire ne va pas les fatiguer et va leur faire du bien !
- ▶ Voilà, j'arrête là mon texte, la fatigue arrivant. Je le relirai et l'enverrai à l'ASFC une autre fois !!!!!!!

Frédéric - 10 Novembre 2018

Thérapies complémentaires personnalisées : la méthode Feldenkrais

« L'intention [de la méthode Feldenkrais] est d'organiser le corps pour qu'il bouge avec un minimum d'effort et un maximum d'efficacité, non pas au moyen de la force musculaire, mais par une conscience accrue de son fonctionnement. » Moshe Feldenkrais (1904-1984)

■ HISTOIRE DE LA METHODE

La méthode doit son nom à l'homme qui l'a créée : Moshé Feldenkrais. Il est né en Russie en 1904. Après avoir vécu en Palestine, il s'installe à Paris en 1928 où il fait des études d'ingénieur, puis il devient docteur ès Sciences Physiques.

Il participe à l'introduction du judo en Europe qu'il pratique à un haut niveau.

En s'appuyant sur ses compétences et ses connaissances, il décide de s'intéresser aux possibilités de son propre corps après que le monde médical se fut montré incompetent face à une blessure qu'il s'est faite au genou. Il apprend à se déplacer sans douleur, et avec l'aide sa femme pédiatre, il s'inspire de comment les enfants font pour se mouvoir pour aider les adultes.

À partir de 1945, il se consacre entièrement à la recherche pour mettre au point sa propre méthode, basée sur le mouvement. Il l'enseignera dans plusieurs pays du monde avant de mourir en 1984.

■ MON EXPERIENCE DE LA METHODE

La méthode se décline selon deux axes :

- ▶ prise de conscience de soi par le mouvement : les mouvements se pratiquent au sol, assis sur une chaise ou debout, guidés par la voix du praticien, chacun à son rythme et en fonction de ses possibles et ressentis, en référence à ses propres appuis ;
- ▶ intégration fonctionnelle : en séance individuelle, basée sur le toucher.

Source : <http://www.feldenkrais-france.org/>

■ MON EXPERIENCE DE LA METHODE

Après m'être réconciliée avec mon corps en pratiquant l'eutonnie (voir Newsletter N° 4, d'avril 2018) j'ai pu peu à peu le mettre en mouvement grâce aux exercices que chacun était invité à faire, à son rythme et selon son intuition, en fonction de ses possibilités et sans rien imposer, des exercices à faire et à refaire afin de prendre conscience de ce que ces mouvements produisent dans son corps.

Il s'agit de petits mouvements, voire de micro-mouvements, à peine perceptibles de l'extérieur, mais qui de l'intérieur peuvent faire vivre de grandes choses, bien au-delà du corporel. Ce peut être une manière de libérer son corps de ce qui y est sans doute enfermé depuis très longtemps.

Au début, j'ai trouvé beaucoup de bien-être, puis mes sensations se sont affinées en ayant l'impression de redécouvrir comment fonctionnaient mes articulations, comment je pouvais y installer de la fluidité et surtout faciliter le mouvement.

Un exercice par exemple, utiliser le balancement des bras pour prendre un élan et passer de la position assise à debout. Ou bien encore trouver le meilleur moyen pour soi pour s'asseoir alors qu'on était allongé, en faisant le moins d'effort possible.

Un autre exercice, bouger sa langue dans sa bouche, pousser contre ses joues, pour tenter de mettre un peu de souplesse dans cette mâchoire trop souvent crispée.

Retrouver aussi des gestes de l'enfance, comme laisser aller ses bras se balancer autour de soi, une libération, un grand bonheur ! Après l'eutonnie qui m'a réconciliée avec mon corps, la méthode Feldenkrais me permet de bouger de nouveau, sans contrainte et avec plaisir, et surtout en faisant le moins d'efforts possibles. C'est toujours ça de gagner sur cette énergie qui me manque tant !

■ LA MÉTHODE FELDENKRAIS ET L'EM/SFC : REDECOUVRIR LE PLAISIR DE BOUGER

- ▶ dans le respect de ce qu'on peut faire - tout petit, voire très petit - à l'écoute de son corps et de ses limites, vers de nouvelles sensations ;
- ▶ dans le but d'apprendre à bouger en faisant le moins d'efforts possible, avec économie !

La méthode Feldenkrais est parfaitement adaptée aux malades atteints d'EM/SFC, et c'est à chacun de tester et de trouver ce qui lui correspond le mieux pour constituer sa propre « boîte à outils ».

Corinne, déléguée Rhône-Alpes-Auvergne

Portraits de bénévoles

Sans ses bénévoles, l'ASFC ne serait pas. Vous connaissez sans doute l'un ou l'autre à travers les prénoms qui apparaissent parfois dans nos communications, mais la majeure partie de leur engagement, des tâches accomplies, se fait en coulisses : longues heures de permanence téléphonique, envoi et réception des courriers et des courriels, trésorerie, gestion des adhésions, mise à jour du site internet, administration de la page Facebook ASFC.. Nous avons décidé de les mettre en lumière, au fil des newsletters, en les faisant connaître à travers un « questionnaire de Socrate ». Aujourd'hui, c'est Isabelle (Vice-Présidente ASFC, Nancy) qui s'est prêtée au jeu.

- ▶ **Enfant ou adolescent, votre héros ?**
Ma sorcière bien aimée.
- ▶ **Votre animal totem ?**
L'ours.
- ▶ **Votre mot ou expression préférés relatifs à l'EM/SFC ?**
« Torchon chiffon carpette » !
- ▶ **La phrase sur l'EM/SFC que vous ne voudriez plus jamais entendre ?**
Les symptômes s'améliorent progressivement avec le temps.
- ▶ **Le déclencheur de votre engagement comme bénévole ?**
Un élan, une impulsion, sans plus de réflexion, à m'engager à et avec l'ASFC, à la sortie d'une réunion d'information à Lyon.
- ▶ **Votre plus belle satisfaction en tant que bénévole ?** Voir l'éclosion d'un projet thérapeutique français.
- ▶ **Le témoignage ou la parole de malade qui vous a le plus marquée ?**
Tout récemment, les paroles de David, malade en état très sévère : « Il m'arrive de crasher alors que je suis déjà en crash ». Je suis terrifié, devoir rester immobile sans communiquer est "anti-vie". J'ai l'impression de "vivre une mort" sans le confort. »
- ▶ **Quel est votre démon le plus difficile à combattre ?**
L'utopie.
- ▶ **L'idée reçue qui vous choque ?**
Être malade rend meilleur.
- ▶ **La victoire dont vous êtes le plus fier ?**
Ne pas rattraper les cours supprimés durant une semaine d'arrêt maladie dû à l'EM/SFC, après des années d'efforts pour lâcher prise sur la conscience professionnelle ...
- ▶ **L'illusion dont vous vous bercez ?**
La guérison est accessible.
- ▶ **Le lieu qui vous ressourçe ?**
Tous les lieux enneigés.
- ▶ **La musique qui vous ravit ?**
La pop italienne des années 80.

- ▶ **Les penseurs, philosophes, écrivains qui vous accompagnent ?**
Trois philosophes contemporains, Charles Pépin (*Quand la beauté nous sauve*, mon livre de chevet), Élisabeth de Fontenay pour sa réflexion sur l'animalité, et Claire Marin pour sa philosophie existentialiste de la maladie, ainsi que le biologiste Jean-Paul Ameisen (*Sur les épaules de Darwin*).
- ▶ **Si vous pouviez vous téléporter, où iriez-vous ?**
Dans une cabane au Kamtchatka, au milieu de la toundra.
- ▶ **Le premier conseil que vous auriez aimé qu'on vous donne en tant que malade ?**
Stop.
- ▶ **Le conseil le plus idiot qu'un ami/un proche vous ait donné ?**
Il faut manger plus, pour grossir.
- ▶ **La chose qui vous changerait la vie avec l'EM/SFC ?**
L'invention de la téléportation.
- ▶ **Dans ce que vous ne pouvez plus faire, qu'est-ce qui vous manque le plus ?**
La couture, la broderie, la création de collections de mode.
- ▶ **Si vous retrouviez votre énergie d'avant pendant une journée, qu'aimeriez-vous faire ?**
Une journée entière de couture pour créer et me confectionner une robe.
- ▶ **Votre devise face à l'EM/SFC ?**
La plus belle fille du monde ne peut donner que ce qu'elle a.
- ▶ **Guérie demain, votre première pensée ?**
Par quoi je commence ?



Collection Automne/Hiver 2018-2019 Viktor & Rolf

Les malades publient...



Après Corinne Liva l'an dernier, et son *Petit Abécédaire du Syndrome de Fatigue Chronique*, **Stéphanie Larrivière publie cet automne un témoignage. Dans *Chronique de l'espérance***, elle nous livre son cheminement chaotique avec l'encéphalomyélite myalgique / syndrome de fatigue chronique. « C'est l'histoire de mon chemin vers le bonheur, avec l'encéphalomyélite myalgique, puisque je ne peux faire sans ! ».

Le mouvement est donné dès la première page, il y 10 ans .., l'année dernière..., aujourd'hui..., il y a 5 ans, les morceaux de vie, ou plutôt de « non-vie » avec l'EM/SFC s'entrecroisent, mêlent passé, présent et avenir, entre ombres et lumières, résolutions et renoncements. Stéphanie et les autres, Pensées de minuit, Le diagnostic, Le plan d'attaque de Stéphanie, Stéphanie devant le médecin conseil, Le point zéro : Crash, Avenir... les scènes de la vie de Stéphanie nous entraînent sur des montagnes russes, du sourire aux larmes, de la colère à l'espérance. L'accalmie qu'elle pense être une rémission, et plus tard, ce qu'elle nomme une tentative de réinitialisation, autant de moments où elle apprend peu à peu, de l'expérience de la maladie.

Le recul et l'humour sont là aussi notamment lorsqu'elle énonce les règles pour qui veut être ou rester son ami ou dans le chapitre « Brèves de cuisine », une compilation des remarques idiotes de ses proches.

Ce petit livre traduit au final une frénésie à vivre et à garder le cap de son moi profond, avec pour mantra l'expression que Stéphanie emprunte au poète W.E. Henley (INVICTUS, 1888) : « Je suis le capitaine de mon âme ». (En vente au prix de 9 euros sur lulu.com)

Les proches témoignent...

Un très grand merci à Françoise, qui nous a envoyé son témoignage

Je suis la maman d'une jeune femme de 35 ans qui depuis 6 ans maintenant souffre de SFC. Je n'aime pas ce terme que personne ne comprend, alors souvent, quand j'en parle, je dis plutôt Encéphalomyélite, cela évite d'argumenter devant le sourire des gens.

Moi-même, je n'y ai pas cru, Céline, ma fille, durant toute son enfance était hypocondriaque et souvent, je ne prêtais plus guère attention à tous ses maux. Quand mon petit fils est né et que ma fille a commencé à souffrir de cette maladie, j'ai dédramatisé, je me suis dit « Elle en fait trop comme toujours, c'est simplement le retour de couches qui est difficile, et comme elle est restée alitée 6 mois pendant sa grossesse, c'est bien normal d'être fatiguée quand on doit s'occuper d'un bébé ». J'étais même agacée de la voir se traîner, se plaindre d'être fatiguée.

Nous sommes parties une semaine en Normandie, ma fille, mon petit fils et moi. Et là, j'ai pris conscience de son état : je me trompais sur toute la ligne. Je l'ai vue s'écrouler sur la plage, épuisée après 10 mètres de marche, son bébé dans les bras. Je la voyais complètement perdue, comme un enfant qui ne sait pas ce qui lui arrive, je vois encore son visage tout chiffonné par la peur et les larmes me montent encore aux yeux en y repensant. Mon bébé, mon trésor ! Moi, ta mère, je n'ai même pas vu, je n'ai même pas compris ton désespoir, ta douleur, je ne t'ai pas soutenue pendant que tu faisais des recherches sur internet, que tu communiquais avec d'autres malades sur des forums, au contraire, je te disais d'arrêter, que cela ne ferait qu'aggraver la situation.

Tous les médecins que tu consultais ne te croyaient pas non plus. Même lorsque tu as été hospitalisée quand tu ne pouvais plus bouger ton bras, le médecin t'a tapoté la main en disant que ce n'était rien, que c'était la fatigue postnatale. Mais toi, tu voulais savoir de quoi tu souffrais et tu t'es battue, **SEULE**, jusqu'à trouver cette association. Tu as écrit quasiment une lettre de motivation pour être acceptée dans le service du Docteur de KORWIN. Un long parcours, de rendez-vous en rendez-vous pour enfin te dire que tu souffres de cette maladie mais que, pas de chance, il n'y a aucun traitement.

Tu as eu une période de rémission et je croyais que tu avais gagné, mais non, la maladie revient et plus méchante encore. Je te vois souffrir en silence, tu me dis : « À quoi bon, personne ne se rend compte à quel point je suis mal car cela ne se voit pas ! ». Mais moi, je te vois, je vois bien certains jours comme ton visage s'allonge, comme tes yeux se cernent et je sais que tu ne vas pas bien et moi, je suis là, je ne sais pas quoi faire pour t'aider.

Mais voilà, ma fille a 35 ans et vit dans le corps d'une femme de 80 ans. Elle n'arrive plus à se faire plaisir, la moindre sortie l'épuise.

Et quand, dans ses moments les plus terribles, elle me dit : « À quoi bon ? », moi sa mère, je reste là impuissante. Je peux juste la consoler bien maladroitement car je n'ai pas le pouvoir de lui redonner la santé, moi qui lui ai donné la vie.

Ce formulaire de don est à imprimer, à découper et à proposer si vous le désirez, à vos connaissances.



DON

RÉDUCTION FISCALE

66% de votre don est déductible de votre impôt sur le revenu dans la limite de 20% du revenu imposable.

Vous pouvez aider la recherche par vos dons en envoyant un chèque bancaire ou postal, établi à l'ordre de : A.S.F.C. à BP 4 - 62360 CONDETTE

M.

Mme

Melle

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

Téléphone : MAIL :

Vous prie de trouver un chèque de : € établi à l'ordre de ASFC

Sur la banque :

Merci de compléter ce formulaire afin que nous puissions vous adresser un reçu fiscal.

■ OPERATION PRESSE OCTOBRE 2018

Bilan de l'opération presse menée en coachant des malades via un courrier type et présentation en 2 pages de l'EM/SFC, menée **en parallèle de la diffusion d'Allô Docteur sur l'EM/SFC :**

22 malades se sont mobilisés et 9 journalistes ont donné une suite favorable à des sollicitations (France Bleu Savoie, France Bleu Touraine, Ouest-France, Journal de Saône et Loire, La Voix de l'Ain, Le progrès (Ain), Oxygène Radio, Essor Savoyard, La Nouvelle République (Loir-et-Cher).

L'un des derniers en date :

<https://www.lanouvellerepublique.fr/blois/au-dela-de-sa-maladie-emilie-se-bat-pour-exister>

Deuxième article sur femmeactuelle.fr et publié sur la page ASFC :

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/syndrome-de-fatigue-chronique-comment-savoir-si-jen-souffre-2072025>

■ BLOG

Un malade nous fait partager son blog et recettes sans gluten :

<https://maviedecoeliaque.fr/recettes-sans-gA>

■ DIFFUSION DU FILM UNREST

Après Châteaubourg et Lyon, Amiens accueillait le vendredi 7 décembre à 15h, la troisième diffusion française du documentaire *UNREST* ; à l'initiative de Shân Williams, enseignante en anglais à l'Université de Picardie Jules Verne, collaboration avec l'ASFC et avec le soutien de Millions Missing France.



en

■ TOTE BAG

Et si pour Noël, vous offriez un tote bag ?



Prix de vente : 7,50 euros, port compris
 Paiement par chèque à l'ordre de l'ASFC, à envoyer à ASFC, BP4, 62360 CONDETTE
 Ou bien

paiement via PayPal (avec ou sans compte) : écrire à asfc.est@sfr.fr en indiquant le nombre de sacs souhaités, vous recevrez un lien pour le paiement en ligne.

*également en vente, gravure originale numérotée (30 exemplaires), associée à un tote bag, au prix de 50 euros, dont 15 euros reversés à l'ASFC. Écrire à asfc.est@sfr.fr.

Nous contacter

contact@asso-sfc.org ou me.asso.sfc@gmail.com

Rappel important : l'adresse du siège social n'est pas une boîte à lettres.

Tout courrier doit être envoyé impérativement à l'adresse suivante : **ASFC – BP4 – 62360 CONDETTE**

Formulaire de don à imprimer, à découper et à proposer si vous le désirez, à vos connaissances.

Totalement indépendante de l'État, reconnue d'intérêt général, agréée au niveau national, l'ASFC accomplit sa mission grâce à la générosité de ses donateurs.

Les dons bénéficient d'une déduction fiscale.

Voir ci-contre.

L'ASFC remercie, au nom de ses adhérents et des malades atteints du SFC, toutes les personnes et généreux donateurs qui soutiendront son action.

Vous pouvez faire un don du montant de votre choix directement en ligne par carte bancaire ou via un compte PayPal.

<http://www.asso-sfc.org/asfc-faire-un-don.php>

Il est aussi possible de faire un don mensuel par prélèvement.

VOS AVANTAGES FISCAUX

Si vous êtes imposable sur le revenu, vous pouvez déduire de votre impôt 66% du montant de ce don dans la limite de 20% du revenu imposable, selon la législation en vigueur pour l'année en cours.

Ainsi après déduction :

Un don de :	ne vous coûte plus que
10 €	3,4 €
15 €	5,1 €
20 €	6,8 €
30 €	10,2 €
50 €	17 €
100 €	34 €

