



Association de la fibromyalgie-  
Région Montérégie

**Dans ce numéro :**

- Le concept de la fibromyalgie 2
- Mot de la présidente 3  
La fibromyalgie et l'alimentation  
Concert-bénéfice  
Richard Abel
- Projet d'étude 4  
Les trous de mémoire
- Programmation 5  
Café-rencontre  
Groupes d'entraide
- Membres honorés... 6  
Souffrez-vous d'impatiences ?
- Les 18 points de la 7  
fibromyalgie

Dans ce bulletin le mot Association de la fibromyalgie-Région Montérégie est remplacé par AFMR afin d'alléger le texte.

Fibro-Montérégie est édité par  
L'AFMR, 1278 Papineau  
Longueuil, Qc, J4K 3L1

**Rédactrice et recherchiste :**

Andrée Besselle

Correction :

Cécile Leclerc

Ont collaboré à ce numéro :

Nicole Dufour

Elisabeth Cerqueira, nutritionniste

Toutes tirées du Dossier clinique préparé par le Dr André Lalonde

Les opinions émises dans les textes n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs

Dépôt légal : Bibliothèque Nationale—  
2004

# Fibro-Montérégie

Année 1, Numéro 1

Septembre 2004

## Écho de l'assemblée générale: juin 2004

L'année 2003-2004 s'est terminée le 10 juin 2004 par l'assemblée générale

Puisque cette soirée était la dernière avant les vacances estivales, nous voulions laisser partir en santé toutes nos personnes présentes. Nous avons organisé un atelier sur le R.I.R.E.

Quarante personnes ont participé à cette thérapie des plus amusantes. Les participants ont appris comment intégrer le rire à leur quotidien et à l'utiliser comme stimulant ou relaxant.

L'assemblée générale a suivi cette activité. Madame la présidente, Diane Robert a remercié toutes les personnes de leur participation. Elle souhaite la bienvenue

à tous les membres présents et remercie madame Pauline Rochefort, du CLSC-Ouest, de présider l'assemblée.

Madame la directrice, Andrée Besselle a présenté le bilan des activités 2003-2004

Le point marquant cette année, a t-elle soulignée, est d'avoir entrepris avec l'aide des membres du conseil d'administration, d'encourager et d'aider à l'amorçage d'une nouvelle association à Sorel-Tracy. Les membres ont choisi d'être autonomes et d'avoir leur propre charte.

Félicitations !

Elle a tenu à remercier toutes les personnes atteintes de fibromyalgie qui, malgré leurs douleurs, ont partici-

pé aux conférences mensuelles. Elle a précisé que cette motivation de leur part alimente le travail des membres du conseil d'administration à offrir toujours le meilleur d'eux-mêmes.

Au nom des responsables du comité « café rencontre » mesdames Jeannine-Doris Végiard à Longueuil et

Nicole Dufour à St-Jean-sur-le-Richelieu, la directrice a montré l'importance de ces ateliers au sein de notre organisme. Les membres apprécient, participent aux échanges et ils en retirent un grand bienfait, précise t-elle. Nous continuerons cette activité en 2004-2005. Le trésorier a brossé un tableau des états financiers. ✨

## NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Suite aux élections les membres élus, se sont rencontrés pour former le conseil d'administration 2004-2005.

Voici les titres de chacun :

**Présidente :**

Nicole Dufour,  
St-Jean-sur-le-Richelieu

**Vice-présidente :**

Nicole Dupras, Ste-Julie

**Secrétaire :**

Bernard Côté, Longueuil

**Trésorière :**

Jeannine-Doris Végiard,  
Longueuil

**Administrateurs**

Nicole Légaré, Longueuil

Marielle Breault, Laval

Paul Limoges, Montréal.

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour former différents comités. ✨

## Le concept de la fibromyalgie

texte tiré du Dossier clinique préparé par le Dr André Lalonde

La fibromyalgie est une maladie neuropsychologique. Il s'agit d'un dérèglement du système nerveux caractérisé par une importante augmentation de la sensibilité, pas seulement de la douleur, mais de la plupart des sens : viscéroception, lumière, son, température et aux gens de l'entourage.

Le volume de l'amplificateur central des sensibilités est à 8 sur 10 plutôt qu'à 4. Le volume de cet amplificateur est influencé, entre autre, par cinq facteurs : le sommeil, l'humeur, la douleur elle-même, la condition physique et l'état de la soupe endocrinienne.

### Les pré-requis

Ces personnes naissent avec une grande sensibilité, un sommeil dérégulé et un écart dynamique large. Le concept d'écart dynamique désigne la capacité du système à aller d'un extrême à l'autre selon les circonstances : la joie est intense, la tristesse terrible, l'énergie débordante, la fatigue atterrante. Bref, ils sont très vivants. Le contraire de l'écart dynamique large est l'uniformité, les gens toujours égaux à eux-mêmes. Ceci est totalement différent de la bipolarité où l'écart reste le même et c'est la normale, la ligne de base, qui se déplace. Ces gens ne sont pas malades. Ils sont intéressants, vivants, colorés, dynamiques, vigilants, mais avec des passages à vide. Pour que ces personnes tombent dans la maladie, il faut un autre mécanisme : la rétroaction positive.

### La rétroaction positive

Toute action entraîne une réaction. Un traitement qui n'a pas d'effet secondaire, est un traitement qui n'a pas d'effet primaire. On parle de rétroaction si la réaction agit sur l'action de départ. Une rétroaction peut être positive, renforçant l'action de départ ou négative, la mitigeant. Un bon exemple de ré-

troaction négative est le thermostat : le chauffage fonctionne, la température monte, ce qui fait éteindre le thermostat qui éteint la fournaise, la température redescend. Les systèmes à rétroaction négative ont tendance à revenir vers leur état d'équilibre. Un exemple de rétroaction positive est la formule 1: Ferrari gagne, les commanditaires payent plus, les investissements augmentent la chance de gagner encore plus. Cliniquement en médecine, on voit souvent des rétroactions positives.

L'insuffisant cardiaque irrigue moins son rein, qui retient du liquide, ce qui surcharge encore plus le cœur. Bref, la rétroaction positive, cela peut être bien négatif ! C'est l'origine des cercles vicieux.

Pour devenir fibromyalgique, il faut qu'une personne ait les pré-requis de sensibilité, de sommeil dérégulé et l'écart dynamique large. Cette personne doit ensuite tomber dans l'un des trois pièges suivants, en rétroaction positive :

1. La perte de la condition physique et des mouvements.
2. La perte de la qualité du sommeil, et
3. La détresse psycho-sociale.

Par exemple, si elle arrête de bouger lors d'une lombalgie banale, la réduction de mouvements entraîne une augmentation de la perception centrale de la douleur (car le mouvement est un fort inhibiteur de la douleur). La lombalgie augmente, mais elle devient aussi plus sensible dans le reste de son corps. Une ancienne cervicalgie ressurgit. Elle est en rétroaction positive. Le piège est enclenché. À cause de la douleur et de l'ab-

sence d'une bonne fatigue, son sommeil se dégrade, ce qui entraîne de la fatigue. Ça lui est encore plus pénible de bouger. Elle commence à s'inquiéter du fait que son état empire malgré qu'elle se repose et fait bien attention. « Ça doit être plus grave qu'un simple mal de dos. » Erreur cognitive. L'anxiété s'installe. Elle fait de l'évitement et de l'anxiété anticipatoire. Les trois pièges sont bien installés et elle s'enfoncé dans une spirale à trois cercles vicieux qui amènent une augmentation importante de la sensibilité à la douleur. Elle est maintenant fibromyalgique

### Le signal source

Abordons le concept de signal source. La fibromyalgie n'est pas de l'hallucination, c'est une amplification involontaire. Mais, pour qu'il y ait amplification, il faut un signal de départ à amplifier. C'est le signal source. J'ai vu des fibromyalgiques qui n'avaient pas mal ! Ils avaient toutes les caractéristiques secondaires, toute l'histoire et tout l'examen physique, mais ils ne souffraient pas parce qu'il n'y avait rien à amplifier. Mais Dieu que ça leur faisait mal quand ils se cognaient sur un meuble ! Généralement, le signal source est constitué de blessures banales, de problèmes inflammatoires mineurs comme des tendinites. ☺

Sachez remettre au lendemain.

Apprenez à gérer votre temps en établissant des priorités

Renoncez à la perfection

## IN MEMORIUM

À la douce mémoire de feu madame Claire Forget membre numéro 255 de notre association décédée le 11 juin à St-Hyacinthe.

Trois membres du conseil d'administration ont représenté l'association aux funérailles au nom de tous les membres.

Les mots sont impuissants en de pareils moments.

Que les beaux souvenirs de l'être cher apportent paix et sérénité à toute sa famille.

Puisse-t-il y avoir un certain réconfort à penser que les souffrances causées par la mala-

die sont maintenant finies et qu'elles ont fait place à une paix infinie. ☺





## Mot de la présidente

À peine élue présidente de l'association que je reçois un très beau cadeau de la directrice madame Andrée Bessele.

Il me fait plaisir à mon tour de vous l'offrir, en vous présentant le premier bulletin « Info-Montérégie » édité par l'Association de la fibromyalgie - Ré-

gion Montérégie.

Espérant qu'il sera pour vous un guide d'information intéressant. Nous le publierons 2 fois par année soit en septembre et février. Dans le prochain numéro une chronique sera réservée à nos membres. Je vous invite donc à nous faire parvenir vos textes et vos

questions. Nous répondrons à vos demandes par le biais du bulletin. De plus, nous aimerions connaître vos commentaires sur notre première parution.

Je vous attends à nos rencontres afin de vous saluer et de vous connaître.

Au plaisir,

Nicole Dufour

## La fibromyalgie et l'alimentation

Elisabeth Cerqueira, nutritionniste

Il est important d'avoir une alimentation équilibrée qui rencontre tous les besoins en protéines, glucides, vitamines et minéraux.

- Éviter le sucre concentré (aliments raffinés) : sucre, cassonade, miel, céréales sucrées, bonbons, gâteaux, biscuits sucrés, confiture, chocolat.
- Éliminer les aliments causant une intolérance ou une allergie : certains aliments comme les produits à base de blé et les produits laitiers peuvent souvent causer des allergies ou des intolérances. On recommande donc de supprimer les produits à base de blé et les produits laitiers pendant au moins 2 mois. Si aucun changement après 2 mois, on peut reprendre les produits céréaliers et les produits laitiers.

- Les remplacements de produits laitiers peuvent être le lait de soya, les yogourts de soya.
- Les produits céréaliers recommandés sont le riz brun, le millet, le sarrasin, les pommes de terre avec pelure, pain ou céréales de kamut.
- Une alimentation riche en omega-3 est essentiel. Les aliments contenant de l'omega-3 sont l'huile de lin, les graines de lin moulues, les noix de Grenoble, les graines de citrouilles, les poissons gras comme le maquereau, le saumon, le thon, les sardines, la truite, les œufs omega-3, l'huile de canola biologique et les margarines non-hydrogénées (Nuvel, Becel). Il est recommandé d'avoir à tous les jours une source d'omega-3 à son menu. Vous pouvez consommer 2 c.à thé d'huile de lin ou de

graines de lin moulues par jour pour combler vos besoins en omega-3.

- Il est important de consommer 2 à 3 repas de poissons par semaine.
- Les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs et rouges, soupe au pois, etc) sont aussi essentiel dans le traitement. Nous recommandons de prendre 1 à 3 repas de légumineuses par semaine. Le tofu est aussi excellent, essayer de l'inclure au moins une fois par semaine.
- Les fruits et légumes sont aussi très importants. Il faut de 2 à 5 fruits par jour et au moins 2 tasses de légumes verts par jour.

Prenez soin  
de votre  
corps en le  
nourrissant  
bien

## Concert-bénéfice avec Richard Abel, pianiste

L'AFMR doit se tourner vers les levées de fonds pour subvenir à ses besoins et offrir de plus en plus de services.

Pour la première fois nous organisons un concert-bénéfice qui se tiendra au CEGEP Champlain au 900 Riverside Road à St-Lambert à proximité du Métro Longueuil (environ 10 minutes de marche.)

SAMEDI  
16 OCTOBRE  
2004  
20 HEURES

Vous pouvez vous procurer vos billets au 1278, rue Papineau à Longueuil ou en composant le :

450-928-1261

Le coût du billet : 30 \$  
Pour les membres 20 \$

Nombre limité.  
Faites vite. ☺

## L'Association présente sur la scène régionale et provinciale

### Soirée à Granby

Soucieuse de supporter les activités entreprises par un groupe d'entraide la directrice a sollicité des membres, par courrier et par téléphone, en les invitant à assister à une soirée rencontre avec le Dr. Pierre Arsenault, Ph.D.M.D., professeur et chercheur au département des sciences à l'université de Sherbrooke qui se tenait à Granby le 29 avril. Plusieurs personnes ont répondu en organisant du co-voiturage. Elles se sont déplacées de St-Hyacinthe, St-Jean-sur-Richelieu, Longueuil et de La Prairie. Cette soirée fut un succès grâce au dévouement des membres du groupe d'entraide.

Bravo et Félicitations ! ✨

### Journée à Trois-Rivières

Huit personnes de notre association ont assisté à la journée d'étude organisée par l'association de fibromyalgie de la Mauricie le 1er mai dernier. Cette journée fut chapeautée par l'Association Québécoise de la fibromyalgie dans le cadre de la journée Internationale de la fibromyalgie. Le conférencier Jasmin Belhumeur, ergothérapeute a su conserver l'attention des participants. Félicitations à tous les membres de la Mauricie pour leur accueil chaleureux. Une journée enrichissante. ✨

### Rencontre avec le Lieutenant gouverneur du Québec

Pour souligner la journée Internationale de la fibromyalgie l'Association de la fibromyalgie des Laurentides a reçu deux conférenciers prestigieux, notamment son Honneur Lise Thibault, Lieutenant-gouverneur du Québec qui s'est adressée aux invités, en plus de répondre en toute simplicité, aux questions posées. De plus, elle a tenu à serrer la main à toutes les personnes présentes. À suivi, la conférence du Dr. Richard Morisset, microbiologiste, de l'Hôtel-Dieu de Montréal. La directrice a assisté à cette journée mémorable. Félicitations aux organisateurs !

## Projet d'étude sur l'entraînement physique (suite page 7)

Nous avons toujours besoin d'activité nouvelle au sein de notre organisme, afin de stimuler les membres à se prendre en main. Donc nous avons entrepris des démarches avec des professeuses qualifiées afin qu'elles planifient un programme d'exercice dédié aux personnes atteintes de fibromyalgie. Le programme s'étalera sur trois après-midi par semaine à raison de trois cours différents notamment avec

des exercices selon la méthode Pilates (cours de flexibilité et d'étirements visant à améliorer la posture, l'équilibre, l'endurance et la force), de l'aquaforme adapté à notre condition et un cours première étape (cardio-vasculaire et musculation pour débu-

tantes). Le cours a été approuvé et débutera prochainement pour une durée de six mois. Quinze personnes profiteront de ce programme visant à étudier les bienfaits de l'exercice physique sur les personnes atteintes de fibromyalgie.

L'évaluation médicale sera faite par le Dr Paul-André Pelletier.

Inscrivez-vous maintenant si vous voulez faire partie de cette étude. ✨

L'activité physique permet de débarrasser l'organisme d'une trop forte production d'hormones de stress

## Les trous de mémoire

On sait qu'il existe deux sortes de mémoire : à court terme et à long terme. La première porte sur les événements récents, et la seconde sur ceux qui sont anciens. Quand on oublie où on a mis ses clés, il s'agit d'un problème de mémoire à court terme. Et quand on oublie le nom d'une personne qu'on a connue il y a 25 ans, il s'agit d'un problème de mémoire à long terme. Une étude a montré que l'exercice de type aérobique améliore la mémoire, et

plus spécifiquement la mémoire à court terme.

Tous les sujets ont ensuite été soumis à des tests de mémoire. C'est alors qu'on s'est aperçu que ceux qui avaient suivi le programme d'exercices décrochaient les meilleurs résultats, spécialement dans les tests de mémoire verbale.

Sans pour autant cerner les causes précises de ce phénomène, les cher-

cheurs ont conclu que l'exercice physique améliorerait la mémoire à court terme. Ils sont cependant d'avis qu'une amélioration de la circulation du sang et une meilleure oxygénation du cerveau pourraient être en cause. Il se pourrait aussi que l'exercice augmente le métabolisme du glucose, lequel est un facteur important dans l'efficacité de la mémoire. ✨

## Programmation automne 2004

**Jeudi, 9 septembre 19h 30**

**Me Carl Dessaint, avocat**

Sera notre conférencier. Il répondra à toutes vos questions.

Suivi d'un Tête-à-Tête avec nos membres, si le temps le permet.

**Entrée gratuite pour les membres  
5\$ pour les non-membres**

**Ce tarif s'applique à toutes les conférences.**

**Endroit Centre communautaire  
1276, rue Papineau**

**Samedi 16 octobre**

**20 heures**

**Concert-bénéfice avec le pianiste**

**RICHARD ABEL**

**CEGEP CHAMPLAIN**

**900 Riverside Road**

**St-Lambert**

**Billet 30\$/non-membre**

**20\$ membre**

**Réservez tôt**

**Jeudi 11 novembre**

**19h 30**

**Conférencière : Huguette Auclair**

Auteure du guide pratique pour retrouver notre pouvoir de guérison « La Fibromyalgie »

Comment se refaire une santé  
Insomnie

Fatigue chronique

Surmonter la douleur

**Endroit : Centre communautaire  
1276, rue Papineau Longueuil**

## Café - rencontre à Longueuil

**Tous les 3ième mardi du mois**

Mardi, 21 septembre

Mardi, 19 octobre

Mardi, 16 novembre

Mardi 14 décembre

Endroit : Sous-sol de l'Église

Notre-Dame-de-la-Garde

1226 Green (angle Papineau)

Salle Atelier No. 2.

Heure : 14 heures à 15h 30

Entrée gratuite membres et conjoints

Ces rencontres sont animées par des membres de l'Association, atteints eux aussi, de fibromyalgie. Elles permettent d'échanger, de partager ses souffrances et de sortir de l'isolement.  
Responsable : Jeannine-Doris Végiard

Nous sommes à la recherche de personnes bénévoles pour lui donner un coup de main. ✪

Circuit d'autobus du Métro : 16 et 17

Local : 23, 123, 170 et 177

D'autres activités sont prévues. Veuillez assister aux conférences ou téléphonez au bureau pour plus d'informations. ✪

### En vente à l'association

Cassettes vidéo (enregistrement des conférences données par des médecins spécialisés dans la recherche sur la douleur et la fibromyalgie).

Livres, cahiers d'informations etc... ✪

## Groupes d'entraide de St-Jean-et de Granby.

### GRANBY

Pour de plus amples informations concernant les activités de Granby

Veuillez communiquer avec

Carmen Cadieux au :

450-375-6101

### CAFÉ-RENCONTRE À ST-JEAN

Heure : 13h 30 le troisième mardi du mois

Endroit : Resto Le Normand.

### AQUA FORME

Mercredi : 19h à 20h

Informez-vous auprès de Nicole Dufour au 450-346-7719.



## Membres bénévoles honorés par l'AFMR

Lors de l'assemblée générale, la présidente madame Diane Robert a fait mention que cinq personnes des conseils d'administration de 1999 à 2003, ont vu leur bénévolat récompensé puisque chacun d'entre eux ont reçu une plaque honorifique en guise de remerciement pour leur dévouement auprès de l'association pour venir en aide aux membres.

La remise des plaques a eu lieu en la présence des membres du conseil d'administration 2003-2004.



De gauche à droite: Paul Limoge, Yvon Bélanger, Sylvie Morin, la présidente Diane Robert, Jeannine-Doris Végiard, la directrice Andréa Besselle et Seham Mattar-Francois.

## Souffrez-vous d'impatiences dans les jambes ?

Agacements, fourmillements, picotements, brûlures, contractures : le syndrome des jambes sans repos se manifeste par des sensations désagréables parfois douloureuses, dans les pieds, les jambes et parfois les bras. Ces maux surviennent exclusivement au repos, en position assise ou couchée,

principalement le soir et la nuit à l'endormissement ou au cours du sommeil.

Parfois, ces symptômes apparaissent dans la journée, lors d'une immobilité prolongée. La marche, les mouvements, une activité cérébrale soutenue apportent un soulagement quasi

immédiat.

Dans bien des cas, le début des symptômes correspond à un traumatisme physique ou psychologique. Les troubles commencent au niveau des jambes, souvent plus fortement d'un côté. ☼

### Biscuits énergétiques

offert par Jeannine-Doris Végiard, membre du c.a.

#### Liste des ingrédients

- 2/3 t. de germe de blé rôti
- 1/4 t. de céréale de blé non traité
- 2 c. à table de poudre de chocolat non sucré
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel de table
- 1/4 c. à thé de cannelle en poudre
- 1 grosse banane
- 4 c. à soupe de beurre mou
- 1/2 t. de sucre
- 2 gros œufs entiers
- 7 blancs d'œufs (de gros œufs)
- 1 1/2 c. à thé de vanille pure
- 2 1/4 t. de céréale multi-bran Chex
- 1 t. de gruau ancien
- 3/4 t. de lait en poudre sans gras

Dans un grand bol bien mélanger les ingrédients secs.

Dans un petit bol écraser la banane, incorporer le beurre et le sucre. Mélanger avec un batteur électrique. Ajouter les œufs, les blancs d'œufs et la vanille.

Mélanger le mélange humide au mélange sec.

Brasser avec une cuillère le mélange jusqu'à celui-ci devienne homogène. Laisser reposer pendant au moins 10 minutes avant la cuisson.

Séparer la pâte en deux et encore en deux.

Faites 6 biscuits avec chaque boule de pâte.

Mettre sur une place à biscuits non

huilée ou recouverte de papier parchemin. Bien presser les biscuits avec le fond d'un verre pour obtenir l'épaisseur voulue (ce mélange ne s'étend pas). Faites cuire 375° F. 10 minutes. Laisser refroidir 10 minutes sur la plaque et déposer ensuite sur un treillis.

Si cette chronique vous plaît, veuillez nous faire parvenir votre recette santé, afin d'en faire bénéficier nos membres.



Avec modération une pause-santé se veut très bénéfique.

