



Association de la fibromyalgie-  
Région Montréal

Dans ce numéro :

- |  |   |
|--|---|
| 5 astuces pour changer<br>votre vie  | 2 |
| Suggestions pour ré-<br>duire le stress et les<br>douleurs                                       | 3 |
| Connaissez-vous l'Ap-<br>proche ECHO ?   | 4 |
| Pourquoi ai-je donc tant<br>de douleurs...?<br>Quel est le meilleur mo-<br>ment pour faire ..... | 5 |
| Compte-rendu du projet<br>d'étude sur l'entraîne-<br>ment physique<br>Groupes d'entraide         | 6 |
| Activités à inscrire à<br>votre agenda<br>Café-rencontre   | 7 |

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

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

Rédaction, recherche et montage

Andrée Besselle

Correction :

Nicole Dufour

Ont collaboré à ce numéro :

Thérèse Clouhac

Louise-Andrée Lamarre

Marie-France Swenepoel

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

# Fibro-Montréal

Année 1, Numéro 2

Février 2005

## Nouveauté : École de la fibromyalgie

C'est un peu de lumière au bout du tunnel qu'apporte le Dr Pierre Arsenault aux victimes de fibromyalgie.

Le chercheur de l'Université de Sherbrooke a mis sur pied une école où les enseignements permettraient aux patients de réduire jusqu'à 50 % la douleur due à ce mal qui embête tant de médecins.

Avec son plan en quatre étapes, le Dr. Arsenault est parvenu à combattre en partie l'état complexe et chronique qui provoque des douleurs généralisées, de la fatigue, ainsi qu'une variété d'autres symptômes variant d'un individu à l'autre.

Dans ce qu'il appelle son École de fibromyalgie, qu'il a co-fondée à l'Université du Québec en Abitibi, il a fait suivre aux patients, 10 semaines durant, un programme de conditionnement physique, de nutrition, de psychologie de la

douleur, de même qu'il les a sensibilisés aux conséquences indésirables auprès de leur proches de l'amélioration de leur condition.

« L'école redonne aux clients leur pouvoir », résume-t-il, rappelant que la fibromyalgie est un mal à la fois physique et psychologique. « On veut que les gens deviennent les meilleurs médecins pour eux-mêmes. »

En Abitibi, où 20 patients se sont prêtés à l'exercice, les résultats ont été concluants. La médication, qui peut inclure antidépresseurs, relaxants musculaires et plus rarement des dérivés de codéine ou de la morphine, a été sensiblement réduite, voir éliminée, et les douleurs ont chuté de 50 % dans les meilleurs des cas. Or, pour valider de façon scientifique son école et son programme, le Dr Arsenault et son équipe attendent d'avoir éprouvé leur méthode

auprès de 20 autres patients. Ceux-ci sont attendus au centre hospitalier universitaire de Sherbrooke pour février 2005. Par la suite, le concept pourra être exporté à Montréal, à Québec et ailleurs en province et au pays.

C'est au patient d'apprendre les mécanismes qui régissent sa colère, son stress, son anxiété, et de suivre rigoureusement ce qu'on lui demande faire à la maison. Pour les 3 à 5% de la population aux prises avec la fibromyalgie, c'est une bonne nouvelle, surtout quand on sait qu'à l'heure actuelle, la majorité des médecins ont du mal à diagnostiquer la maladie. Il faut dire que la cause demeure inconnue, même s'il est clair qu'elle apparaît souvent après un traumatisme physique tel un accident, une blessure ou une maladie grave. ✨

Souvent les personnes atteintes de fibromyalgie ne sont pas en bonne forme physique, il importe d'atteindre cet objectif progressivement ✨

Les activités de conditionnement les plus courantes sont la marche, les programmes d'aérobic adaptés et à faible impact ✨

Les programmes d'exercices aquatiques en eau chaude (pas la nage) et l'utilisation d'équipement sportif tel que la bicyclette ergonomique sont bons ✨

## 5 ASTUCES POUR CHANGER VOTRE VIE

Tous les gens heureux qui réussissent leur vie, qui ont du succès et qui se démarquent du peloton ont développé une attitude positive. À vrai dire, nous avons seulement deux choix dans la vie : « devenir meilleur ou devenir amer ».

On peut définir l'attitude comme étant « un filtre mental à travers lequel nous traitons nos pensées et notre façon de voir le monde ». Étant donné qu'une personne normale génère environ 50 000 pensées distinctes par jour, il est évident que l'expression « tout est affaire d'attitude » est vraie.

Êtes-vous prêts à vous engager aujourd'hui dans ce processus d'irrésistible attraction qui coûte deux fois rien mais qui vaut son pesant d'or ? Si vous voulez attirer vers vous des gens de qualité, réaliser les objectifs que vous vous fixez et réaliser vos rêves, investissez dans votre attitude.

**VOICI QUELQUES ASTUCES QUI POURRAIENT CHANGER VOTRE VIE !**

1 Prenez la décision de cultiver et de conserver une attitude positive toute la journée. Prenez quelques minutes le matin et le soir pour faire le plein d'idées positives. Met-

tez bien en vue des notes positives, des phrases humoristiques qui vous feront du bien. Au coucher, faites l'inventaire de la journée. L'important c'est de progresser.

2 Laissez tomber les relations qui vous dépriment ou qui vous ennuient. Malgré toute notre bonne volonté, si nous nous entourons de personnes négatives et pleurnichardes, il nous sera difficile de résister à la vague négative. Un sage a dit un jour : « Vos relations vont élargir votre vision... ou étouffer vos rêves. »

3 Adoptez un langage positif en tout temps. Rappelez-vous qu'on est ce que l'on pense. Il y a ceux qui se lèvent le matin et qui disent : « Seigneur quel beau matin » et il y a ceux qui se lève et disent : « Seigneur, c'est déjà le matin »

4 Éliminer le plus possible la peur, les angoisses, la culpabilité et la colère. Par la pratique des auto-instructions, il est possible d'éliminer progressivement ces émotions négatives. Les auto-instructions sont des pensées sur soi-même délibérément répétées, que vous avez décidé de rendre vraies. « Ma journée est extraordinaire, je suis

calme et j'ai pleinement confiance en moi » et « J'ai de la chance, il m'arrive seulement de bonnes choses ». Cette technique est magique.

5 Créez-vous un rituel de succès sur mesure. Prenez un bon déjeuner, faites de l'exercice, prenez de longues respirations. Regardez des émissions drôles et allez voir des spectacles d'humour. Riez et faites rire les autres. Quand vous rencontrez quelqu'un, faites-lui votre plus beau sourire, c'est gratuit.

La bonne attitude s'acquiert, s'approprie et se communique. Par elle, nous envoyons un message de dynamisme et de confiance autour de nous qui nous revient comme un boomerang. Notre bonne attitude est notre meilleure garantie de réussite. C'est un levier extraordinaire. ✨



1 000 watts

« Tous les êtres projettent de la lumière dans une pièce. Certains quand ils y entrent d'autres quand ils quittent »

## Recette maison pour un bain stimulant

Pour réaliser cette recette, je vous conseille d'utiliser des huiles de première qualité. Il est très important de ne pas mettre plus de 10 gouttes du mélange dans une baignoire standard. Pour éviter les démangeaisons et les rougeurs, on n'utilise jamais les huiles essentielles seules : on les mélange à une base qui permettra de bien les disperser dans l'eau. (voici une recette à partir de produits maison.)

### RECETTE DE BASE

- 1 jaune d'œuf ou 1 tasse de crème 15 %
- 1/2 tasse d'eau tiède
- 10 gouttes de mélange d'huiles essentielles (voir ci-contre)
- Brasser le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène et verser dans le bain au moment où on le fait couler

### CONTRE LA FATIGUE ET LE MANQUE D'ÉNERGIE

- Épinette noire 6 gouttes
- Basilic 3 gouttes
- Cannelle 1 goutte
- Ajouter ces ingrédients à la recette de base. Détendez-vous 20 minutes dans votre baignoire.
- D'autres recettes viendront dans notre prochain numéro. ✨

## Suggestions pour réduire le stress et les douleurs

**M**anger beaucoup de légumes, de fruits et de fibres

Le stress incite les reins à augmenter la sécrétion de minéraux ; importants tels ; le calcium, le zinc et magnésium.

### Visualisation

- Prenez quelques minutes à vous chaque jour de préférence à la même heure
- Écoutez votre musique préférée
- Assoyez-vous ou étendez-vous dans une position confortable et ne faites rien, placez vos mains paume vers le haut et fermez les yeux et pensez à quelques chose que vous aimez.
- Imaginez cette image lorsque vous avez trop de stress durant la journée. Cela aide à le réduire et donnera à votre corps l'énergie qu'il a besoin.

Donnez à votre corps le temps qu'il a besoin pour relaxer.

- La musique augmente le niveau d'endorphine (la chimie du cerveau qui agit sur votre humeur)
- Gâtez-vous en recevant un massage. Le toucher est thérapeutique et aide le corps à guérir.

### Chaudement recommander

- Acupuncture
- Reiki
- Réflexologie
- Massage léger
- Exercice journalier
- Anti-gymnastique

Si vous ne le mérité pas qui le méritera.... ✨

\*\*\*\*\*

### Recette

**Salade de champignons orientales**

Temps de préparation 6 minutes

- ★ 2 c. à thé de miel
- ★ 2 c. à thé de sauce soya (léger)
- ★ 1/4 c. à thé de gingembre
- ★ 2 c. à thé de vinaigre de vin
- ★ 2 c. à thé d'huile de sésame

Mélanger tous ces ingrédients dans un grand bol.

Ajouter une gousse d'ail au complet

- ★ 1/2 livres de champignons tranchés
- ★ 1 piment rouge en dés
- ★ 2 c. à table de persil frais
- ★ 1 c. à thé de graines de sésame

\*\*\*\*\*

## LES OMÉGA-3, AMIS DU CŒUR, DU CORPS ET DE L'ESPRIT

**L**a consommation d'un gramme d'oméga-3 par jour peut réduire de 50 % le risque de dépression et intervient dans la résistance au stress, l'élévation de l'humeur, le bien-être et l'agressivité ?

Ses gras essentiels jouent un rôle important pour le cœur et dans le développement du cerveau et aident à prévenir et à combattre plusieurs maladies et désordres de la personnalité, et à améliorer les performances cognitives.

Les oméga-3 puisent leurs vertus dans les huîtres de poisson gras : saumon, truite, hareng, maquereau, sardine, thon et anchois... et dans bon nombre de produits naturels.

Selon le Dr Émile Lévy, professeur au département de nutrition de la faculté de médecine de l'Université de Mon-

tréal, les oméga 3 n'ont rien d'un mythe. « Les recherches montrent que les oméga-3 ont un effet bénéfique prononcé sur plusieurs maladies.

À partir des études auxquelles a participé le Dr Lévy, un des modes d'action des oméga-3 est de diminuer de 40 % le temps de présence, dans le sang, des lipides et des triglycérides liés au « mauvais » cholestérol, en faveur du « bon » cholestérol.

Ceux-ci interviennent aussi sur le système immunitaire, les douleurs articulaires, les plaquettes sanguines et les globules blancs, protègent les tissus de la rétine de l'œil, aident à prévenir migraines et maux de tête, combattent l'embonpoint, sont utiles en traitement du diabète, soulagent les douleurs menstruelles et minimisent les risques d'infection. ✨

### La graine de lin : pour tous !

La graine de lin est également reconnue pour être une excellente source de gras oméga-3. Elle déborde de fibres insolubles. Si vous êtes bien hydraté et buvez en moyenne deux litres de liquide par jour, la consommation de graines de lin moulues peut favoriser la régularité intestinale. Dans le cas contraire, elle peut occasionner des problèmes de constipation. On suggère donc d'incorporer graduellement les graines de lin moulues à votre alimentation et de ne pas excéder la quantité recommandée de deux cuillérées à thé par jour. Ainsi, vous n'aurez probablement plus besoin de vous soucier des gras oméga -3 ! Il n'est pas recommandé de prendre les 3-6-9 par contre les 3-9 sont excellents. ✨

## CONNAISSEZ-VOUS L'APPROCHE ECHO ?

L'Approche ECHO s'est développée au Québec grâce à une équipe de recherche dirigée par le Dr Jean-Charles Crombez.

ECHO propose un abord différent de la vie subjective des personnes. Elle consiste à apprendre et à expérimenter des moyens de transformation intérieure pour potentialiser les processus vitaux. En effet ceux-ci sont parfois affectés par des événements de différente nature, qu'il s'agisse de maladies, de stressseurs, de difficultés psychologiques, de traumatisme, de problèmes d'existence ou de travail.

L'Approche ÉCHO est une ouverture au corps, au sens où la psychanalyse est une ouverture à la psyché. Généralement, le corps peut se présenter comme un acquis, fonctionnant selon notre volonté ou notre désir. Il a ses limites certes, on les reconnaît, mais on tente de les repousser ou de s'y adapter. Le rapport entretenu avec le corps reste celui de dominance, plus ou moins réussie selon les circonstances. Mais parfois aussi ce corps se présente démuni, aspiré par les événements : les traumas, les maladies, les pertes. Il ne semble plus avoir de vie propre même si l'on s'en occupe, même si l'on a pensé s'en occuper ; il semble soudain être soumis à d'autres influences qui nous échappent. Il est perdu et on est perdu. Habités à sa subordination, on cherche à en

prendre le contrôle par les traitements médicaux et à en retrouver le sens par des démarches personnelles : reprendre le contrôle et retrouver du sens. Parfois cela est possible, au moins un peu.

Mais il est une autre voie : passer d'un corps aspiré à un corps inspiré, d'une dominance à une résonance. Et il y a une autre manière : la maîtrise. Il s'agit de faire passer ce corps d'un état objectif à un état subjectif, d'une description précise à une impression profonde, d'une fixité à une mouvance, d'une certitude à une justesse. Car la guérison se situe dans une autre réalité qu'objective. Elle oblige à une traversée de ce monde intermédiaire, entre le corps-chose et le corps-sens. C'est avant tout un voyage dans la matière, à côté du symptôme observé et du sens donné. La représentation devient mise en scène. L'objet de notre travail consiste à réintroduire du subjectif dans le corporel et du corps dans la pensée.

Au cours des années d'élaboration de ce travail, nous en avons précisé des termes, nous en avons clarifié des notions, ce qui a abouti à une méthode à la fois précise et large. La présentation des quatre dimensions est devenue simple : mais l'essentiel, l'essence même sont restés les mêmes au fil des ans, et cela nous étonne encore. Les intuitions premières se sont confir-

mées : redonner un espace de liberté, remettre en mouvement, initier les jeux, permettre les créations. Tout ceci au travers des événements effrayants ou des maladies éprouvantes, pour qu'il soit permis de continuer à penser, à sentir, à bouger,...à vivre quoi !

L'Approche ECHO porte attention à la personne. Elle se dispense par une méthode transmise dans une durée limitée sous la forme d'un apprentissage. Cette méthode se nourrit d'un questionnement épistémologique vis-à-vis des techniques, et d'une réflexion sur l'existence et la fonction de différents états de conscience. La méthode en ECHO favorise le cheminement de la personne à travers ces états de conscience sous son contrôle et sans privilégier l'un ou l'autre, leur succession ou leur importance.

Quand ils sont relativement clarifiés quant à leurs objectifs, quand ils mettent la personne au centre de ses processus de changement quant à leurs motivations, leurs objectifs, leurs rythmes et leurs idiosyncrasies, les changements sont relativement rapides, la satisfaction généralement bonne et la rétention souvent excellente. C'est ainsi que l'expérience a montré que la Méthode ECHO pouvait se dispenser en une quinzaine d'heures ☆ Texte tiré d'un document publicitaire du Dr. Jean-Charles. Crombez.

## ATELIER OFFERT PAR VOTRE ASSOCIATION

La méthode ECHO sera donnée à nos membres et nous invitons toutes les personnes souffrantes de douleurs chroniques à se joindre au groupe. Cet atelier se donnera au Centre Notre-Dame-de-la-Garde au 1276, rue Papi-neau, Longueuil. Jour : samedi, 7 mai à 13 heures. Durée : 3 heures par semaine se terminera le 4 juin. Le Dr. Crombez donne à l'hôpital Notre-Dame CHUM cette méthode au coût de 300 \$ par personne. L'Association vous l'offre pour 130 \$ membre et 175 \$ non-membre. Inscrivez-vous le plus tôt possible. Limite 8 personnes ☆

## Le concert bénéfique a rapporté 1 500 \$.

### Compte-rendu du spectacle

Le concert-bénéfice avec monsieur Richard Abel tenu le 16 octobre dernier n'a pas connu le succès espéré. Par contre les personnes qui se sont déplacées en ont eu pour leur argent et même davantage. Toutes étaient unanimes de dire « nous n'oublierons pas cette soirée électrisante. »

Cependant, il est dommage qu'il y ait eu si peu de participation de la part de nos membres. Ce concert-bénéfice était organiser pour renflouer notre caisse destinée aux activités. ✨



Madame Gisèle Dussault, membre de l'Association a reçu un CD des mains de monsieur Richard Abel. Quel beau souvenir !



Richard Abel est entouré de Nicole Dupras, Andrée Besselle, Jeannine-Doris Végiard, Nicole Dufour, Nicole Légaré, Paul Limoges, France Lamoureux et Joël Arsenault

## Pourquoi ai-je donc tant de douleurs après mes exercices ?

À cause de la douleur et de la fatigue, bon nombre de personnes atteintes de fibromyalgie réduisent leur activité physique. Cela finit par mener à un manque de force et de souplesse musculaires et à une dégradation de la forme physique en général. L'endolorissement des muscles qui survient après une séance d'exercices n'est pas inhabituel, surtout chez les personnes qui commencent un nouveau programme; il est surtout causé par l'accumulation d'acide lactique dans le muscle pendant l'exer-

cice. En général, ces douleurs atteignent leur intensité maximale dans les 24 à 48 heures qui suivent l'activité.

Il importe de reconnaître que la douleur qui survient après l'exercice est « sans conséquence » c'est-à-dire qu'elle n'est pas un signe de blessure des tissus mous ou des articulations.

Les recours à la chaleur humide, comme prendre un bain ou un douche chaude, apporte un soulagement

pas un signe de blessure des tissus mous ou des articulations.

Il n'est pas rare que les personnes atteintes de fibromyalgie ressentent un malaise chronique après avoir suivi des exercices de conditionnement physique.

Les exercices et les étirements finissent, à la longue, par apporter un soulagement. Cela peut cependant prendre des semaines, des mois, voire des années. ✨

## Quel est le meilleur moment pour faire de l'exercice ?

Le meilleur moment pour faire des exercices est lorsque vous vous sentez d'attaque. En général, les personnes atteintes de fibromyalgie ont plus d'énergie vers la fin de la matinée et au début de l'après-midi. Pour elles, ce sont donc les meilleurs moments pour l'exercice. Par contre, si vous avez plus d'énergie tôt le matin ou en fin de journée, c'est à ce moment-là que vous devriez les faire.



L'exercice physique stimule la production d'endorphines, ce qui engendre une sensation d'euphorie.

La marche rapide est une excellente activité physique

### Les bienfaits de la marche

- Améliore la circulation; la respiration devient plus facile;
- Augmente le tonus, la force et l'endurance musculaires;
- Aide à maintenir la mobilité des articulations, réduit la raideur musculaire
- Facilite la digestion et l'élimination
- Aide à soulager le stress et la tension
- Contrôle le poids corporel. ✨

## Compte-rendu du projet d'étude sur l'entraînement physique

Quinze personnes se sont inscrites au projet d'étude sur l'entraînement physique. Le cours a débuté le 15 septembre 2004 pour se terminer le 15 mars 2005. Trois personnes ont abandonnées après quelques séances. Deux personnes ont quitté sur recommandation de leur médecin. Quatre personnes se sont présentées au moins une fois par semaine et 6 participantes ont persisté à se présenter trois fois par semaine. Elles se rendront au terme du projet d'étude. Trois d'entre elles ont voulu apporter leur commentaire. Elles sont très positives et très objectives concernant l'éducation physique.

Depuis le 15 septembre, j'ai le bonheur d'aller au Centre de conditionnement de la femme, dans le cadre du projet de l'Association de fibromyalgie de la Montérégie. Les bienfaits sont nombreux. J'ai beaucoup plus d'énergie, plus de coordination dans mes mouvements, une meilleure concentration. Je rencontre des femmes qui ont le goût de prendre soin d'elles. Je me sens bien dans mon corps. Les entraîneuses nous encouragent à respecter nos limites. J'ai maigri. J'ai plus de souplesse. Mon corps n'est plus un boulet que je traîne. J'ai du plaisir même durant les entraînements à constater les progrès que je réalise de

semaine en semaine. La fibromyalgie n'est pas qu'une maladie elle devient un « mal à dit » qui se soigne, se soulage et peut nous garder dans la joie de vivre. À nous de nous prendre en main, de nous responsabiliser. Et l'exercice physique est un très bon moyen. Essaie, donne-toi une chance.

*Thérèse Cloutier*

Les cours d'exercices m'ont sortie de l'isolement et m'ont fait apprivoiser la fibromyalgie. L'exercice a de beaucoup amélioré ma condition physique, tout en découvrant à apprécier bouger avec tout mon corps, moi qui faisais si peu d'exercice. Le groupe m'a apporté beaucoup d'écoute, d'échange et de support. Le personnel du Centre de la Femme, qui nous ont donné les cours, nous ont transmis l'espoir, la joie de vivre, l'écoute de notre corps et le respect de nos limites.

Merci beaucoup aux personnes de l'association qui ont eu l'initiative et l'enthousiasme d'organiser ces cours ainsi qu'au personnel du centre pour son accueil et son implication chaleureuse dans notre démarche. J'ai eu beaucoup de plaisir à suivre ces différentes séries de cours.

*Louis-Andrée Lamarre*

J'ai commencé les exercices 3 fois par semaine tel que le programme nous le suggérait. Au début, j'ai trouvé cela extrêmement difficile et les premières fois, j'étais épuisée. Quant à la douleur, je troquais une douleur connue contre une nouvelle! Mais au moins, c'était pour une bonne cause car de nouveaux muscles s'étiraient et se développaient tranquillement. Pourtant, j'ai persévéré et je n'ai presque pas manqué de pratique. Tranquillement, la fatigue était moins grande et surtout, je développe de la masse musculaire. Aujourd'hui, je peux aller porter mon bac de recyclage au chemin sans problème et je peux porter ma petite fille de 14 mois un peu plus facilement. De plus, l'amplitude de mon bras droit était limité et aujourd'hui, je l'utilise quasiment à 95%. Ce sont de très grands progrès pour moi. Bien sûr, ce n'est pas miraculeux mais je me sens très différente dans mon corps et j'ai surtout l'impression qu'il commence à dégeler car il y a quelques mois, je commençais à ankyloser. Alors, je persévère pour mettre toutes les chances de mon côté. Je vous souhaite de profiter de cette chance et de cette expérience unique et de retrouver un peu plus de mieux-être. Merci à Andrée Besselle qui a été l'instigatrice de cette expérimentation.

*Marie-France Swaenepoël*

### Groupes d'entraide

CLSC de St-Hyacinthe :  
Madame Francine Giroux :  
(450) 778-2572 poste 2010

### Granby

Madame Carmen Cadieux  
(450) 375-6101

### Groupe d'entraide

#### St-Jean-sur-Richelieu

Café-rencontre le troisième mardi du mois, à 13 h 30 au restaurant: Le Normand 735 boul. d'Iberville à St-Jean

Informez-vous auprès de:

Nicole Dufour au (450) 346-7719

### Conditionnement physique multidisciplinaire avec jeu.

Donné par KINO SANTÉ

Endroit : St-Jean

Quand : Jeudi le 24 mars

Durée : 1 heure (1 fois par semaine)

Coût : 30 \$/membre, 50 \$/non-membre

Informez-vous auprès de :

Nicole Dufour au (450) 346-7719.

