



Association de la fibromyalgie-
Région Montérégie

Dans ce numéro :

Mot de la présidente	2
Connaissez-vous le sarrasin ?#	
Allocation reçue	3
Témoignage	
Nouveau conseil d'administration	
Programmation automne 2005	4
Conférences	
Ateliers	
Aide financière	5
Bénévoles demandés	
Groupes d'entraide	
La « panne » de désir	6
Les étapes d'un deuil	7
Brûlures d'estomac	
Produits en vente	

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, recherchiste et mise en page :
Andrée Besselle
Correction : Reine Rioux
Ont collaboré à ce numéro :
Véronique Foubert, M.A. axologue
Nicole Rochette, Nicole Dufour

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

Fibro-Montérégie

Année 2, Numéro 3

Septembre 2005

RECONNAÎTRE LA FIBROMYALGIE

La fibromyalgie peut évoluer pendant des années avec un fond douloureux permanent entrecoupé de poussées de symptômes entraînant souvent une importante gêne fonctionnelle. En fait, un certains nombres de personnes atteintes de ce syndrome sont réduites à l'invalidité.

La fibromyalgie est une affection complexe de la famille des rhumatismes qui provient probablement de plus d'une cause. Elle se manifeste à la suite d'un accident, d'une maladie, d'une opération, d'un choc émotif ou sans aucune raison apparente. Les symptômes varient d'une personne à l'autre, nous pouvons dire qu'il y a plusieurs stades d'évolution. La douleur est le symptôme majeur, ressentie comme une sensation de muscles noués accompagnée de points douloureux aux insertions musculotendineuses. Mais on sait tout de même que la fibromyalgie est un désordre organique caractérisé par des douleurs musculaires intenses qui se promènent d'un endroit à l'autre du corps, particulièrement aux régions cervico-scapulaires et lombo-fessières. À la douleur il faut ajouter la fatigue persistante, les troubles du sommeil, les maux de tête, la sensibilité aux changements de température notamment le froid et l'humidité. On parle aussi de stress et de dysfonction du système immunitaire. À la longue, la vie devient si pénible que la dépression s'installe, l'anxiété, les crises de panique et l'instabilité émotive, conduisent trop souvent à l'abus de médicaments. Nous devons penser aux deuils importants qui frappent la personne atteinte de fibromyalgie, notamment la perte d'un emploi, très souvent l'incompréhension de la famille mènent à la séparation du couple. Les rhumatologues arrivent à calmer la douleur avec des antidépresseurs et autres médications.

D'après les statistiques 4% de la population adulte serait affectée, principalement les femmes âgées entre 20 et 60 ans. Les hommes sont touchés de quatre à dix fois moins que les femmes. Depuis peu, nous notons la présence du syndrome de fibromyalgie chez les enfants et les adolescents. ☺

Éditorial d'Andrée

Je me pose souvent la question est-ce que nous, atteints de fibromyalgie, prenons les bons médicaments ou en trop grande quantité ? Personnellement, je me sens beaucoup mieux depuis que j'ai décidé d'arrêter de prendre des médicaments, avec l'aide de mon médecin. Un de mes se-

crets : j'ai remplacé la farine blanche et la farine de blé enrichie par la farine de sarrasin, de kamut et de riz. Je fais de l'exercice physique 2 fois semaine, cela m'a permis de reprendre le travail. Toute mon expérience je la transmets aux membres de l'association depuis plus de trois ans. Cette année l'association mettra de l'emphase sur des cours adaptés d'é-

ducation physique, active, des cours d'éveil corporel (anti-gymnastique) des cours de nutrition et bien d'autres...

Pourquoi ne pas venir nous rencontrer ? Nous pourrions peut-être vous aider à vous sentir mieux.

À vous de vous prendre en main.

Lire les pages 5 et 6 pour nos activités. Inscrivez-vous dès maintenant ☺

Mot de la présidente

J'ai trouvé ma première année comme présidente assez « rock and roll ». Avec l'aide de la directrice j'ai compris les enjeux de l'association. Je suis prête à amorcer mon deuxième mandat comme présidente.

Tout au long de l'année je me suis posé des questions à maintes reprises. Par l'entremise de ce bulletin, j'ai envie de vous en poser seulement une. À quand remonte votre dernière visite aux activités préparées pour vous par des bénévoles de l'Association ? En vous absentant, vous avez sûrement manqué la chance d'avancer dans votre cheminement d'améliorer votre santé.

En effet, votre Association, plus dynamique que jamais, évolue rapidement, se transforme, ajoute des activités sportives, des ateliers en plus des conférences. Tout cela, pour votre bien-être. De plus, la carte de membre est toujours à 20\$ pour les membres et 10\$ pour les auxiliaires (membres accompagnateurs). Vous recevez deux fois par année le bulletin vous renseignant sur nos programmes d'activités et vous bénéficiez de rabais sur les cours, les ateliers et les conférences.

Faites un cadeau aux bénévoles de votre association en assistant aux activités préparées pour vous. Cette année l'Association connaîtra une année spéciale puisque nous fêterons notre dixième anniversaire. Nous avons besoin de personnes dynamiques.

Bienvenue à tous et à toutes.

Connaissez-vous le sarrasin ? (SADC MRC de Maskinongé)

D'OÙ VIENT LE SARRASIN ?

Le sarrasin est originaire d'Asie il s'est installé petit à petit en Europe et en Amérique. Chez nous, c'est au 19^e siècle qu'on retrace sa venue. Depuis, le sarrasin a gagné l'estime des adeptes de nourriture saine.

QU'EST-CE QUE LE SARRASIN ?

Le sarrasin, considéré pourtant comme une céréale, ne fait pas partie de la famille des graminées. C'est un grain qui provient d'une fleur.

Les principaux agents de pollinisation sont les insectes. On peut généralement augmenter le rendement des cultures en plaçant des ruches d'abeilles près des champs de sarrasin. La production de miel de qualité est très appréciée des consommateurs.

C'est une plante cultivée depuis des générations qui pousse bien dans des sols pauvres et sablonneux. Elle fut quelque peu délaissée avec le temps à cause de son rendement médiocre en rapport à d'autres céréales comme le blé, l'avoine ou l'orge.

POURQUOI MANGE-T-ON DU SARRASIN ?

Pour sa grande valeur nutritive et à ses qualités énergétiques, le sarrasin contient une bonne source alimentaire riche en glucides complexes, fibres alimentaires et protéines, il contient aussi une variété de vitamines (A, B1, B2) minéraux (potassium, phosphore, magnésium et calcium) et oligo-éléments (fer, sodium, zinc, cuivre...). Autre caractéristique : le sarrasin contient très peu de matières grasses. De plus, la rutine du sarrasin jouerait encore un autre rôle protecteur que celui d'être un antioxydant puissant. En synergie avec d'autres complexes, il contribuerait à diminuer la coagulation du sang qui par ce fait même améliore la circulation sanguine. La rutine est également conseillée aux personnes qui ont des hémorroïdes, des varices ou toute autre forme de fragilité avec les vaisseaux sanguins. Elle est aussi utilisée dans le monde médical contre les hémorragies capillaires et l'hypertension artérielle.

DE QUELLE FAÇON PEUT-ON MANGER LE SARRASIN ?

Les japonais fabriquent des nouilles de Soba qui sont un mélange de farine de blé et de sarrasin. Il y a du Kacha qui est un sarrasin décortiqué rôti à sec qui se cuisine comme un riz.

Le grain moulu se transforme en farine. Contrairement au blé, le sarrasin ne contient pas de gluten auquel plusieurs personnes sont intolérantes lorsqu'elles souffrent de la maladie coeliaque. On doit la combiner à de la farine de blé, de froment, de kamut si on l'intègre à du pain, des gâteaux ou autres.

Galette de sarrasin

2 tasses de farine de sarrasin

3 tasses d'eau

1/2 c.à thé de gros sel

1/2 c.à thé de bicarbonate de soude

Mélanger les ingrédients et travailler à la cuiller en bois en incorporant l'eau peu à peu, jusqu'à l'obtention d'une pâte très lisse et coulante.

Cuire immédiatement ou laisser reposer 1 à 2 heures au frais, pour une pâte plus légère. Bon appétit !

L'ASSOCIATION A REÇU UNE ALLOCATION DE 400 \$

Suite à une demande de soutien financier faite par la directrice, notre association a été choisie comme bénéficiaire de la Fondation Laure-Gaudreault pour l'année 2004-2005. Lors de son assemblée générale tenue le 1er juin dernier à St-Denis-sur-Richelieu, la Fondation remettait à 35 organismes de la région Montérégie

les allocations financières. La directrice madame Andrée Besselle reçoit au nom de l'Association un chèque de 400 \$ des mains de la présidente madame Yvonne Morneau (à droite) et de la vice-présidente madame Yvonne Marier-Dumas (à gauche) (sur la photo.) Avec toute notre gratitude sincères remerciements à la Fondation. ©



Témoignage de Nicole Rochette ex-membre



J' ai commencé à souffrir de fibromyalgie, il y a 15 ans, à la suite d'un accident d'auto qui aurait pu me coûter la vie. J'étais toujours fatiguée. J'avais des

douleurs atroces de la tête aux pieds. De plus, je souffrais de constipation ou de diarrhées aiguës, de maux de tête, de dos et j'avais des sensations de paralysie un peu partout. J'avais de la difficulté à marcher ou à me mouvoir correctement et je perdais sans cesse de la motricité. Enfin, j'avais des étourdissements, des inflam-

mations musculaires et nerveuses.

Il y a trois ans, je suis tombée d'épuisement professionnel. À ce moment-là, je poursuivais ma carrière comme professionnelle au gouvernement du Québec. Je ne pouvais plus rien apprendre, ni retenir quoi que ce soit, je cherchais mes mots et ma capacité intellectuelle diminuait constamment. J'ai été traitée en médecine traditionnelle au moyen d'antidépresseurs et d'anti-inflammatoires. Pendant un an, je dormais 23 heures sur 24 et je n'avais aucune énergie pour aucune activité, quelle qu'elle soit. C'est comme si ma vie s'était arrêtée là. J'ai donc décidé de prendre ma retraite et de me refaire une santé.

Au printemps 2002, j'ai eu la chance de connaître des produits nutritionnels de haute qualité. Après quelques jours d'utilisation, déjà je ressentais

une meilleure énergie.

La forme augmentait constamment et selon les recommandations de mon médecin, j'ai pu graduellement cessé de prendre les produits pharmaceutiques prescrits. Désormais, je dors plus profondément, je n'ai plus de douleurs et je n'ai plus d'étourdissements. Je peux faire du sport, j'ai perdu beaucoup de poids, je me sens rajeunir et j'ai des projets plein la tête. Ma qualité de vie s'améliore sans cesse, j'ai enfin retrouvé le goût de vivre.

Aujourd'hui, je ne peux plus imaginer ma vie autrement. C'est pourquoi je recommande à toute personne désireuse d'améliorer sa qualité de vie à court, moyen et long terme de considérer les alternatives naturelles offertes sur le marché.

Merci beaucoup à l'association

Nicole Rochette mai 2004

NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2005-2006

Suite à l'assemblée générale les membres ont élu leur conseil d'administration 2005-2006.

Voici les postes de chacun :

Présidente : réélue—Nicole Dufour,

Vice-président et élu délégué officiel et secrétaire au CA de l'Association Québécoise de la fibromyalgie : Richard Gelineau

Secrétaire : Reine Rioux,

Trésorier : André Racine,

Administrateurs

Nicole Légaré, réélue, Paul Limoges, réélu et Louise Favreau.



PROGRAMMATION SPORTIVE AUTOMNE 2005

Pour la première fois l'Association offre à ses membres un programme d'activités physiques d'envergure avec des personnes qualifiées qui sauront adapter leur cours pour des personnes souffrantes physiquement. Nous vous offrons deux choix : une activité passive (anti-gymnastique) animé par : madame Lise Sénécal. L'autre activité plus agressive pour les personnes qui aiment bouger et qui ont l'habitude de faire de l'exercice, ce cours sera animé et donné à Longueuil et à St-Jean-sur-Richelieu, par un kinésologue monsieur Francis Gilbert de Kino Santé. Ces deux cours se donneront au Centre Notre-Dame de-la-Garde 1276, rue Papineau à Longueuil. Pour St-Jean lieu à déterminer veuillez téléphoner à la présidente au 450-346-7719.

Mouvement d'éveil corporel

Communément appelé :

Anti-gymnastique

Animatrice : Lise Sénécal

Jour : jeudi de 13h30 à 15h30

Début : 6 octobre au 24 novembre

Durée : 8 semaines

Coût : Membre : 60 \$

Non-membre : 90 \$

Vous devrez apporter un tapis et des vêtements chauds.

Exercice physique

Longueuil

Animateur: Francis Gibert

Jour : mardi : 14h30 à 15h30

Début : 4 octobre au 6 déc.

Coût : Membre : 50 \$

Non-membre 75 \$

St-Jean-sur-Richelieu

Jour : jeudi 14h à 15h

Début 6 octobre au 8 déc.

Durée 10 semaines

Coût : Membre : 50 \$

Non-membre : 75 \$

NOS CONFÉRENCES

LES DEUILS

Nous regarderons les différentes facettes pour comprendre l'acceptation de nos deuils.

Animatrice : Suzanne Bernard
spécialiste et auteure

Horaire : 28 septembre (mercredi)

De : 19h à 21h30

Coût : 2 \$ pour les membres et auxiliaires. Non-membres 5 \$

CONSÉQUENCE DU STRESS

- C'est quoi le stress ?
- Les sources de stress
- Le cercle vicieux du stress et la fibromyalgie
- Comment gérer le stress

Animateur : Dr. Aurélio Sita,
psychologue

Horaire : 26 octobre (mercredi)

De : 19h à 21h30

Coût : 2\$ pour les membres et auxiliaires. Non membres 5 \$

GYMNASTIQUE RESPIRATOIRE

Apprendre à mieux respirer. Technique simple qui permet d'enrayer ou de soulager de nombreux problèmes de santé.

Animatrice : Géraldine Gagné
spécialiste et auteure

Horaire : 30 novembre (mercredi)

De : 19h à 21h30

Coût : 2 \$ pour les membres et auxiliaires. Non-membres 5 \$

LES ATELIERS

SUR LA SEXUALITÉ

Animatrice : Véronique Faubert
Sexologue et psychothérapeute

Les thèmes suggérés sont :

- (1) Mythes et réalités de la sexualité
- (2) Impact des symptômes de la fibromyalgie et sexualité (douleur, fatigue, dépression et stress.
- (3) Effets des médicaments
- (4) Image corporelle etc.

Horaire : Jeudi, 6, 13, 20 et 27 octobre

Durée : 1h30 de 19h à 20h30

Coût : 15 \$ par thème choisi ou 50\$ pour les quatre thèmes.

PROGRAMME ECHO

Animateur : Nom à venir, personne formée par le Dr. Jean-Charles Crombez

Durée : 3 heures/ 5 semaines = 15hres

De : à déterminer selon les inscriptions

Coût : Membre 210\$ Non-membre 250\$

À cause de l'augmentation des tarifs demandée par le Dr. Jean-Charles Crombez, nous avons dû ajuster nos coûts à la hausse. Le coût de ces cours offerts à l'hôpital Notre-Dame est considérablement plus élevé.

PRENEZ NOTE

Il faut être membre depuis avril 2005 pour avoir droit au tarif de membre pour toutes les activités et tous les ateliers.

On se réserve le droit d'annuler les activités et les ateliers si nous n'avons pas le nombre de personnes requises. Toutes les conférences débutent à 19h. □

LEVÉE DE FONDS POUR VENIR EN AIDE À UN MEMBRE

Le complexe physio—mouvement—santé de Granby représenté par madame Marie-Josée Lalonde pht et ses thérapeutes ont organisé une levée de fonds pour venir en aide à un membre de notre organisme.

L'entente entre les deux parties est d'aider, avec l'argent ramassé, l'achat d'un appareil C-PAP à une personne atteinte de fibromyalgie et souffrante de l'apnée du sommeil.

Les conditions pour être éligibles sont les suivantes :

- a) la personne doit être membre de l'association depuis plus de quatre mois au 1er août 2005.
- b) elle doit demeurer dans la région

de Granby et des environs.

- c) elle doit nous présenter la prescription émise par son médecin et l'évaluation du spécialiste lui prescrivant l'achat de la machine C-PAP.

Pour information : (450) 928-1261

Photo: Marie-Josée Lalonde, pht.



COMPLEXE · physio · MOUVEMENT · santé

Marie-Josée Lalonde, pht.

Orthopédie / médecine sportive
Physiothérapie conventionnelle
Méthode Mézières
Massothérapie
Rééducation périnéale
Ergothérapie

499, rue Principale, suite 2
Granby, Qc. J2G 2Y3
Tél.: 375-2150
Fax: 375-9036
Accrédité par le CSSP



BÉNÉVOLES DEMANDÉS

CAFÉ-RENCONTRE

Nous sommes à la recherche d'une ou de plusieurs personnes pour prendre en charge le café-rencontre à Longueuil.

Exemple de ces rencontres : Déjeuner-causerie, atelier d'art, de bricolage ou autres....Nous acceptons toutes autres suggestions

BUREAU

- Vous avez de l'expérience sur simple comptable.
- Vous pouvez travailler sur le programme Excel
- Vous avez de l'expérience comme secrétaire

Nous avons besoin de vous pour aider la directrice.

ACTIVITÉS

Nous avons besoin d'organisatrices pour prendre en charge la fête de notre 10^{ème} anniversaire le 8 avril 2006.

De plus, nous aimerions trouver des bénévoles pour superviser des groupes d'entraide et la tenue de conférences dans les villes suivantes: Chambly, Châteauguay et autres

Groupes d'entraide de Granby et de St-Jean-sur-Richelieu

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

Quand : Dernier mardi du mois
Heure : 13h30
Endroit : Resto Le Normand.

AQUA FORME

Nous n'avons pas encore les coordonnées
Pour information rejoindre Nicole au 450-346-7719

LA « PANNE » DE DÉSIR SEXUEL

Chez l'homme comme chez la femme, on peut noter un désintérêt, une indifférence, une apathie ou une fatigabilité à l'égard des activités sexuelles. La conséquence du manque de désir entraîne souvent un espacement des relations sexuelles mais parfois aussi des changements de partenaires. Le manque de désir sexuel peut être la prémisse de l'apparition chez l'homme d'une difficulté érectile et chez la femme de trouble de la lubrification et de la sensibilité sexuelle.

Les « ennemis » du désir

Voici une liste de quelques facteurs considérés comme étant néfastes pour le désir sexuel.

Fatigue

La fatigue est l'ennemi numéro 1 du désir sexuel. La fatigue et le manque de temps pour les moments intimes sont les éléments dont les gens se plaignent le plus. Pour désirer et exprimer notre désir, nous devons avoir une certaine dose d'énergie pour concrétiser notre désir. Le repos permet d'être en pleine possession de ses capacités intellectuelles et physiques, d'être pleinement attentif à l'autre et à soi-même. Prendre le temps de se rencontrer, de se retrouver, de partager, de se caresser, de s'aimer, de tisser l'intimité nécessaire au contact des corps amènera plus sûrement la joie dans le couple tout en alimentant le désir.

Stress

Le stress fait parti de la vie de chaque individu et sa présence à un degré raisonnable est nécessaire au fonctionnement de chacun. Cependant, le stress à un degré élevé déclenche chez certains l'apparition de troubles anxieux, l'insomnie, l'absence de plaisir, l'hypertension, etc. Certains moyens tels que la relaxation, yoga, massage thérapeutique peuvent être efficaces pour réduire les symptômes du stress. Une sexothérapie (ou psychothérapie) peut également aider les individus stressés à mieux gérer leur stress.

Difficultés conjugales

Divers éléments tels qu'un manque d'intimité, les disputes non résolus, le manque de communication, la peur de l'engagement, l'infidélité ou une répartition inégale du pouvoir dans le couple engendrent souvent des déceptions, de l'amertume et de la frustration envers son ou sa partenaire. Certaines études montrent que le désir sexuel, plus particulièrement chez la femme, serait grandement influencé par la qualité de la relation de couple. Une thérapie de couple (sexothérapie ou psychothérapie) peut aider le couple à développer une saine harmonie conjugale.

Maladies

Certaines maladies causant un déséquilibre au niveau hormonal (ex. diabète, hypothyroïdie) peuvent affecter le désir sexuel tout comme les maladies du système nerveux central (ex. sclérose en plaque, spina bifida). De plus, certaines maladies chroniques (ex. fibromyalgie, arthrite rhumatoïde, fatigue chronique) dont les symptômes les plus fréquents sont la douleur et la fatigue exercent des conséquences néfastes sur le désir sexuel. Développer des moyens pour diminuer la douleur tels que l'exercice physique, techniques de relaxation, médication adéquate, s'accorder des moments de plaisir permet à l'individu à mieux tolérer les symptômes de la maladie.

Médicaments

Plusieurs médicaments comportent des effets secondaires au niveau de la fonc-

tion sexuelle. Voici une liste de médicaments reconnus pour leurs effets secondaires qui nuisent au désir sexuel ainsi qu'aux phases de la réponse sexuelle (excitation, plateau, orgasme, résolution).

Antidépresseurs : Élavil, Luvox, Paxil, Effexor, Desyrel...

Antidouleurs : Neurontin, Tegretol, Mexetil...

Anxiolytiques : Valium, Ativan, Sérax, Xanax...

Antihypertenseurs : Hytrin, Catapres...

Il est peu fréquent que la médication soit à elle seule responsable d'une baisse de désir. Cependant, seuls les médecins et pharmacologistes peuvent vous informer et orienter vers la médication adéquate. Discuter avec son médecin des effets secondaires d'un médicament peut amener ce dernier à réévaluer la dose ou le type de médicament prescrit.

En conclusion, le désir sexuel peut être influencé par de multiples facteurs. Lorsqu'un individu remarque une baisse de désir, il peut tenter d'isoler la ou les causes pour ensuite appliquer des moyens pouvant l'amener à ressentir du désir. À cet effet, une sexothérapie ou (psychothérapie) en individuel ou de couple est fortement recommandée.

Véronique Faubert M.A.

Pour participer aux ateliers sur la sexualité animés par madame Faubert, veuillez consulter la page 4 sous la rubrique ateliers pour plus d'information.



Le cœur est plus léger quand on s'aime !

Véronique Faubert M.A.

Sexologue clinicienne et psychothérapeute

Membre de l'Association des sexologues du Québec

(514) 361-8117

