



Association de la fibromyalgie-  
Région Montérégie

## Dans ce numéro :

Mot du président La promesse de meilleurs	2
Apprendre à débrancher notre pilote auto.... Conférence	3
Programmation Remerciements	4-5
Assemblée générale Nouveau groupe à Val- leyfield	6
Pamplemousse et médica- ments.... L'approche du Dr. Gélinas Café-rencontre Actonvale	7
Fibromyalgie/sexualité	8
Historique de l'association	9
Aliments acidifiants et alcalifiants	10
Journée Internationale	11

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 : Andree Besselle

Correction : Reine Rioux

Ont collaboré à ce numéro :

Richard Bélineau, Véronique Fau-  
bert, Dr. Luc Gélinas, André Lépine

Les opinions émises dans les textes  
n'engagent que la responsabilité de  
leur auteur

# Fibro-Montérégie

Année 2, Numéro 4

Mars 2006

## UN CODE SPÉCIFIQUE POUR LA FIBROMYALGIE ?

Les membres de l'Association Québécoise de la Fibromyalgie travaillent très fort pour obtenir des instances gouvernementales et médicales l'application d'un code spécifique pour la fibromyalgie.

Cela impliquera que chaque fois qu'un médecin posera un diagnostic à un patient de fibromyalgie, il devra le noter dans une case spécifique attitrée à la fibromyalgie. À cet égard, les médecins pourront donner des statistiques précises et nous pourrions enfin évaluer le nombre de personnes atteintes de fibromyalgie au Québec.

Une lettre de demande d'appui a été envoyée à l'Office des personnes handicapées du Québec afin de connaître leur avis sur cette importante question. Voici leur réponse :

— Comme vous le savez, les systèmes de codification des maladies utilisés à l'échelle provinciale et nationale reposent sur la classification proposée au niveau international par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). À cet égard, l'Office désire souligner que la deuxième édition de l'International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, Tenth Revision (ICD-10), récemment lancée par l'OMS, comprend un code spécifique pour la fibromyalgie (M-79.7 — Fibromyalgie, fibromyosite, fibrosite et myofibrosite). À compter du 1er avril 2006, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) adoptera cette nouvelle classification. Cependant, le MSSS est seulement responsable des codes diagnostics utilisés dans la prestation des soins hospitaliers. Les codes employés dans la prestation des soins ambulatoires sont gérés par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et cette dernière a choisi de ne pas effectuer la transition vers l'ICD-10.

L'Office reconnaît le bien-fondé des démarches entreprises par votre association dans le but d'obtenir un code clinique spécifique pour la fibromyalgie. D'une part, l'obtention de ce code, en facilitant la production de données scientifiques valides, pourrait stimuler la réalisation d'interventions mieux adaptées au vécu particulier des personnes fibromyalgiques. D'autre part, les personnes fibromyalgiques, notamment celles ayant des incapacités les limitant dans leurs activités de la vie courante, peuvent actuellement éprouver des difficultés à faire accepter leur situation vis-à-vis du corps médical, des organismes publics ou de leur famille. L'obtention d'un code clinique spécifique à la fibromyalgie pourrait favoriser la reconnaissance clinique et politique de cette condition.

Les missions et fonctions de l'Office sont définies par la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale. Pour être jugée handicapée au sens de cette loi, une personne doit avoir des incapacités « significatives et persistantes » et être « sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement des activités de la vie courante » (art.1g). À cet égard, les données scientifiques disponibles montrent que la fibromyalgie n'est pas toujours à l'origine d'incapacités significatives et persistantes, et que les personnes affectées ne rencontrent par forcément d'obstacles dans la réalisation de leurs activités (à suivre p.3)

## Mot du président

Richard Gélineau

Bonjour à vous tous,

Je voudrais prendre quelques instants de votre temps pour vous dresser mon cheminement au sein de l'Association de la Fibromyalgie pour la région Montérégie. Le 11 juillet dernier, j'ai accepté la vice-présidence du conseil d'administration tout en étant nommé comme votre délégué au provincial. Le 20 août 2005, lors d'une rencontre de l'Association Québécoise de la Fibromyalgie, qui se tenait à Trois-Rivières, j'ai été approché pour faire parti du conseil provincial comme secrétaire du conseil d'administration et le 6 octobre 2005, faisant suite à la démission de madame Nicole Dufour, en tant que présidente du CA région Montérégie, j'ai accepté d'emblée de relever cette nouvelle fonction de président.

Même si je ne suis pas atteint de la fibromyalgie, soyez assuré que j'adhère à votre mouvement, et que je vais, avec mon équipe, mettre tout en œuvre pour bien vous représenter et de travailler à faire reconnaître ce syndrome auprès des instances médicales et gouvernementales.

Cette année encore, nous allons tenir des conférences d'informations et de vous fournir des ateliers qui vous seront spécifiques. Il est évident que nous aimerions vous en donner encore plus que les années antérieures, mais vous n'êtes pas sans savoir que tout est question du taux de participation des membres à ces activités et de ressources financières. C'est pourquoi nous vous demandons une plus grande participation à ces activités.

Au cours de l'année 2006, notre région a été choisie par l'Association Québécoise de la Fibromyalgie pour souligner la journée internationale de la fibromyalgie. Cette journée d'information médicale se tiendra à Brossard le 6 mai prochain.

Nous espérons vous rencontrer en grand nombre à cette journée et lors de notre assemblée annuelle dont vous trouverez les coordonnées dans ce bulletin.

Merci de votre appui.

## La promesse de meilleurs lendemains

Votre médecin vous a prescrit un médicament qu'on appelle un inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine (ISRS.) « Paxil ». Les ISRS constituent une classe d'antidépresseurs.

Comment agissent-ils?

Le cerveau renferme des milliards de cellules nerveuses, qu'on appelle des neurones. Chaque neurone est doté de branches qui transmettent des messages à d'autres cellules nerveuses et en reçoivent. Les neurotransmetteurs, des substances chimiques libérées par ces branches, transmettent le message de l'extrémité d'une branche au corps d'un autre neurone. Avec le temps, les chercheurs ont reconnu que certains neurotransmetteurs, notamment la sérotonine, jouent un rôle important dans la dépression et les symptômes de la fibromyalgie. En fait, les scientifiques estiment que les personnes atteintes ont des taux de sérotonine insuffisants. Les ISRS agissent en empêchant la sérotonine d'être recaptée par le neurone, laissant ainsi une plus grande quantité de cette substance circuler dans le cerveau et transmettre des messages aux autres neurones.

Quand le médicament fera-t-il effet?

Malheureusement, les antidépresseurs n'agissent pas instantanément. Il peut s'écouler plusieurs semaines, même des mois dans certains cas, avant que leur efficacité se fasse sentir. Le médicament finit par modifier de façon importante les voies de communication du cerveau, ce qui peut soulager les symptômes.

Le risque de rechute monte en flèche si le traitement cesse avant le 6e mois.

Ressources

Vous prenez Paxil, inscrivez-vous au programme Aurora. Il s'agit d'un programme de soutien et d'information destiné à vous renseigner sur la dépression, les traitements possibles, tels que la pharmacothérapie et le counseling, et sur ce qui se passera pendant les semaines ou mois menant à votre rétablissement. Le programme Aurora a pour but de vous fournir les conseils et l'appui dont vous avez besoin. L'inscription au programme est offerte gratuitement et demeure strictement confidentielle.

Voici l'adresse pour vous renseigner :

Programme Aurora

1210 Sheppard Ave E Suite 102

North York, On. M2K 1E3

Extrait de la brochure du programme Aurora de SmithKline Beecham.

## Apprendre à « débrancher notre pilote automatique »

Depuis la fin de mes études de maîtrise en counselling, je me suis intéressé au lien existant entre le corps et l'esprit dans le processus de guérison de même que dans l'apparition ou l'aggravation de la maladie et de la douleur. Plus spécifiquement, tout au long de ces 20 ans d'expérience, je me suis intéressé aux personnes vivant une épreuve physique et/ou émotionnelle majeure (douleur chronique, maladie dégénérative, handicap physique, dépression, deuil...) et désirant apprendre à mieux vivre AVEC leur réalité en apprenant à travailler avec leur esprit afin de gérer le stress, les émotions et la douleur reliée à leur situation.<sup>1</sup>

*« Ce qui nous arrive a souvent moins d'importance que la façon dont nous y réagissons. »*

Dans les moments d'épreuve (quand la vie ne se déroule pas comme nous le souhaiterions) ce dont nous devons craindre le plus, n'est pas tant la suite des événements que les mouvements de notre esprit lui-même. Par les pensées dramatiques qu'il produit, il peut créer de véritables « tremblements de terre émo-

tionnels » qui vont se refléter physiologiquement dans notre corps et psychologiquement dans notre tête : exacerbation de la douleur due à une attitude psychologique qui se rigidifie pour combattre les nouvelles limites associées à l'état douloureux, angoisse et panique générés par un mental qui s'emballé parce qu'il ne cesse de se projeter dans le futur tout en imaginant l'avenir de façon dramatique, fatigue, dépression et pensées suicidaires entraînées par la présence constante d'une douleur qui « use » psychologiquement. »

« Nous ne pourrons jamais diriger le vent... mais on peut, à tout moment, ajuster les voiles... »

Or, à travers la pratique d'exercices d'attention méditative (mindfulness meditation) tel que l'attention à la respiration, le yoga et la méditation nous pouvons apprendre à « débrancher notre pilote automatique » afin de ne pas embarquer dans les interprétations dramatiques reliés au flot des émotions qui sont automatiquement élaborées lorsque des sensations douloureuses arrivent au cerveau.

De plus, parvenant à prendre une cer-

taine distance face aux pensées et aux émotions créées par la situation douloureuse et réalisant que nous pouvons consciemment faire l'expérience de la douleur tout en restant calme, notre interprétation de la douleur change. Nous en avons moins peur et nous pouvons davantage nous ouvrir à un futur plus attirant et moins anxiogène. Le corps n'étant plus le siège de « tremblement de terre émotionnels », les symptômes physiques s'apaisent, nos « humeurs » se stabilisent et s'égaient et l'utilisation de la médication peut diminuer.

André Lépine c.o.

<sup>1</sup> André Lépine anime depuis une dizaine d'années un programme de gestion du stress, des émotions et de la douleur qui se veut dans la foulée du Programme de Réduction du Stress et de Relaxation créé par Jon Kabat-Zinn Ph.D. au centre hospitalier universitaire du Massachusetts au début des années 1980. À ce jour, devant la teneur des résultats obtenus par le programme de Kabat-Zinn l'application de ce programme s'est étendue dans plus de 200 hôpitaux et cliniques médicales répartis à travers le monde. ☺

### CONFÉRENCE - JEUDI LE 30 MARS 2006

Apprenons à débrancher

Endroit : Centre Notre-Dame-de-la-Garde

Animateur : André Lépine

1276, rue Papineau, Longueuil (angle boul. Ste-Foy)

Heure : 19h à 21h30

Coût : 2 \$ membre – non-membre 5 \$

(suite de la page 1) — quotidiennes. Toutefois, nous observons qu'un certain nombre de personnes fibromyalgiques ont des incapacités significatives et persistantes les rendant sujettes à rencontrer des obstacles dans leurs activités courantes et que pour cette raison, les personnes fibromyalgiques doivent être considérées comme des personnes potentiellement handicapées. En conséquence, l'Office appuie les démarches que vous avez entreprises et entend intervenir auprès de la RAMQ afin de l'inviter à effectuer la transition vers l'ICD-10 et à attribuer un code clinique spécifique à la fibromyalgie.

Le directeur général,

Norbert Rodrigue

## PROGRAMMATION PRINTEMPS 2006

### Conditionnement physique



Ce cours est animé par monsieur Francis Gilbert B.Sc. Kinésiologue.

L'activité comprend une période d'échauffement, d'exercices musculaires d'intensité légère à modérée, de jeux, d'étirements et nous terminons avec cinq minutes de relaxation.

Un évaluation de votre condition physique sera faite sur les lieux avant de débiter votre session.

L'évaluation de la condition physique est constituée de :

- Un questionnaire d'aptitude à l'activité physique.
- Des mesures de fréquence cardiaque (FC) et de tension artérielle (T.A. au repos et à l'effort.

#### Activités physiques

Animateur : F. Gilbert

Heure : 13h30 à 14h30

Début : 13 avril au 15 juin

Durée : 10 semaines (jeudi)

Coût : 50 \$ membre

80 \$ non-membre

Endroit: 1276, Papineau

Longueuil

Vous devrez apporter un tapis et des vêtements chauds.

Pour plus d'information, veuillez tél. au bureau 928-1261

### Gymnastique respiratoire

#### « Respirez mieux Vivez mieux »

Cinq façons différentes de pratiquer la respiration. Elles ont pour but dépurifier le sang avec de l'air tout neuf.

#### SAVIEZ-VOUS QUE...

L'air contient de l'énergie vitale que l'on peut recueillir en plus grande quantité en pratiquant la GYMNASTIQUE RESPIRATOIRE.

Cette TECHNIQUE vous apportera avec certitude une nouvelle JOIE DE VIVRE.

#### SI VOUS SOUFFREZ....

D'ANGOISSE, DE STRESS, D'INSOMNIE, D'EXCÈS DE FATIGUE, DE PROBLÈME RESPIRATOIRE

Ce cours est pour vous.

Madame Géraldine Gagné, enseigne cette technique avec grand succès depuis 1985. Le cours se donne en 6 séances à raison d'une séance par semaine

Suivre le cours de gymnastique respiratoire, c'est se donner le souffle d'une VIE NOUVELLE...

Date : 19 avril au 24 mai

Durée : 6 semaines tous les mercredis.

Heure : 12h30 @14h30h

Coût : 75 \$ membre

100 \$ non-membre

Endroit : 1228 rue Green (angle Papineau) (sous-sol église) Longueuil

### Apprentissage de la méthode ECHO

Un regard différent sur 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 traumatismes, de problèmes d'existence ou de travail.

La Méthode ECHO porte attention au processus vitaux de la personne et lui permet de se repositionner et de se transformer à partir de ce qui se passe en elle-même. Ce travail sur soi est l'occasion de reconnaître et de réaliser des changements à partir de ce qui est présent dans la conscience afin de rétablir un équilibre et de retrouver une liberté. En conséquence de multiples processus somatiques et mentaux, dont ceux de guérison peuvent s'actualiser.

Pour débiter cet atelier il nous faut 8 personnes

Date : À déterminer

Durée : 15 heures

Endroit : 1278 Papineau

Longueuil (angle boul. Ste-Foy)

Tarif spéciaux pour nos membres : 210 \$ rég. 350 \$

Non-membres : 250 \$

Info : (450) 928-1261

## Sincères remerciements pour allocations reçues

Nous remercions le Ministre de la santé et des services sociaux monsieur Philippe Couillard, madame Cécile Vermette, députée de Marie-Victorin et madame Pauline Marois, députée de Taillon pour leur contribution envers notre Association.

De plus, une levée de fonds a été faite au nom de l'Association par le Complexe Physio, Mouvement, Santé, de Granby. L'initiatrice madame Marie-Josée Lalonde proprié-

taire nous a fait parvenir la somme de 813,65 \$.

Merci au personnel du complexe pour leur participation.

La députée de Lapinière madame Fatima Houdaremet au nom du Ministre Philippe Couillard un chèque au montant de 1 000 \$ à Andrée Besselle, directrice et à Louise Favreau, membre du conseil d'administration de l'association.



## Café-rencontre à Longueuil

Pour la première fois à Longueuil, nous aurons une psychologue pour animer ce café-rencontre, madame Michelle Audet, se fera un plaisir d'échanger avec les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleurs chroniques. Venez exprimer vos besoins.

Inscrivez-vous dès maintenant afin que nous puissions réserver une salle confortable.

Date : 3 avril 2006

Heure : 1 h 30

Durée : 2 heures

Endroit : 1228, rue Green (sous-sol de l'Église) Longueuil - GRATUIT - Pour information : (450) 928-1261

## Groupes d'entraide

### St-Jean-sur-Richelieu

Café-rencontre le dernier mardi de chaque mois.

Heure : 13h30

Endroit: Restaurant Le Normand 735, boul. d'Iberville, St-Jean

Consultez : Nicole Dufour au (450) 346-7716

### Activités physiques à St-Jean

Animateur : Francis Gilbert ,

Durée : 17 avril au 19 juin (10 semaines)

Heure : 10h à 11h

Coût : 50 \$ 1 fois/semaine (le lundi)

Endroit : Stade de soccer du Haut-Richelieu

Le cours est adapté pour les personnes souffrantes de douleurs chroniques.

Pour plus d'information, consultez Francis au (450) 349-4140 (514) 554-5578

### Granby

Pour toute information :

Carmen Cadieux  
au (450) 375-6101

### Salaberry-de-Valleyfield

Félicité Wart

(450) 373-9175 (voir texte page 6)

### Acton Vale

Louise Charbonneau  
au (819) 392-2086

## Assemblée générale annuelle et extraordinaire des membres

L'assemblée générale annuelle sera précédée d'une assemblée extraordinaire adopter les modifications des objets de l'Association et certains points des statuts et règlements.

Les deux assemblées seront tenues le 15 juin 2006 à 19h, au centre Notre-Dame-de-la-Garde, 1276, rue Papineau Longueuil.

Un « punch santé » sera servi à votre arrivée.

## Nouveau groupe d'entraide à Salaberry-de-Valleyfield

Un bébé nous est né. Bien oui, la ville de Salaberry-de-Valleyfield a son groupe d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie et de fatigue chronique.

**En effet, ce groupe a vu le jour le 25 janvier 2006. Il sera connu sous le nom : Groupe d'entraide de fibromyalgie et de fatigue chronique du Suroît.**

En après-midi la directrice régionale madame Andrée Besselle a rencontré dix personnes intéressées à former le groupe. Par la suite, dans la soirée elle a informé les 21 personnes présentes sur différents sujets reliés à la fibromyalgie. Bonne chance et bienvenue dans la famille de l'Association de la fibromyalgie Région Montérégie et de l'Association Québécoise de la fibromyalgie.

Des soirées-causeries sont prévues le premier lundi soir de chaque mois à la Maison Familiale sise au 195 Salaberry de 19h à 21h. Pour plus d'information, veuillez rejoindre Félicité Wart au (450) 373-9175.

### PHOTOS

Je vous présente les personnes nommées pour piloter le groupe d'entraide du Suroît.

1<sup>ère</sup> photo de gauche à droite : Luc Daoust, Ghislaine Robineault, Claude Latreille, Sylvie Beauchamp et Julie Pilon

2<sup>ème</sup> de gauche à droite : Lise Lessard, Diane Gagnon, Félicité Wart, Diane Hébert et Gilles Chabot.



## Pamplemousse et médicaments ne font pas toujours bon ménage

Fruit riche en vitamine C, en potassium et en antioxydants, le pamplemousse, explique Nathalie Jobin, diététiste et directrice en nutrition et affaires scientifiques chez Extensio, un centre de références sur la nutrition humaine, contient plusieurs substances qui modifient la façon dont l'organisme absorbe et utilise certains médicaments qui, souvent, augmente dans le sang, ce qui accroît leur action et le risque d'effets secondaires pouvant être graves, parfois même mortels. C'est en voulant masquer le goût d'un médicament à base d'éthanol

que des chercheurs canadiens ont découvert l'interaction souvent dangereuse entre le jus de pamplemousse et un hypotenseur.

Depuis, souligne Nathalie Jobin, de nombreuses études ont confirmé l'impact de ce fruit sur l'utilisation des médicaments pour le cœur, mais aussi pour plusieurs autres conditions médicales, telles angine de poitrine, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, rythme cardiaque irrégulier, dépression, anxiété, infection, reflux gastro-intestinal

Même pris le matin, le pamplemousse peut interférer avec un médicament pris à l'heure du coucher.

« Ses effets peuvent se prolonger jusqu'à 24 heures après l'ingestion », dit-elle.

*Tiré d'un texte Aliments et produits naturels Journal de Montréal le 24 octobre 2004.*

## L'approche du Dr. Luc Gélinas, D.C.

Le programme de retour à la santé que je propose consiste à corriger la position des deux premières vertèbres du cou par une méthode que j'ai nommée l'Ajustement Optimal Instantané (AOI). Cette correction permet de rétablir l'équilibre structurel et libère les fonctions de guérison émises par le système nerveux.

Par la suite, se succèdent une série de **visites de vérification**, qui assurent un **suiti** consciencieux sur les étapes de guérison et les diverses manifestations qui accompagnent ce processus. Lors de ces visites de suivi, je prends les mesures informatisées sur le fonctionnement du sys-

tème nerveux. Je suis en mesure de voir comment la guérison progresse, et de donner des recommandations pour la bonne marche du processus.

Je suis en pratique depuis plus de 18 ans, et j'ai pu observer une nette augmentation des cas de fibromyalgie parmi les gens qui viennent me consulter.

J'ai pu accompagner plusieurs personnes tout au long de leur retour à la santé, jusqu'à ce qu'ils retrouvent une fonctionnalité et du plaisir qu'quotidien.

Voici ce que j'ai pu observer chez ces patients. Tout d'abord, à la suite des

évaluations que je fais à la première visite, j'ai noté chez toutes ces personnes :

Un déséquilibre structurel important. C'est-à-dire qu'il y avait un dénivellement majeur entre chacune des hanches, des épaules et des oreilles.

L'expertise que j'ai développée permet de corriger tous ces paramètres.

*Pour en connaître plus venez me rencontrer lors de la Journée Internationale de la fibromyalgie, le samedi 6 mai 2006, chez Chenoy's 6200 boul. Taschereau, Brossard.*

## Café-rencontre voit le jour dans la région d'Acton Vale

En effet, l'Association de la Fibromyalgie s'agrandit. Après l'ouverture du groupe d'entraide de Salaberry-de-Valleyfield, un groupe café-rencontre voit le jour à St-Nazaire.

Madame Louise Charbonneau reçoit les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleurs chroniques auprès du feu chez elle pour un café-rencontre. Quelle belle idée l'initia-

tive de Louise. Sortir les personnes atteintes de fibromyalgie de leur environnement et leur offrir un endroit serein pour échanger et se rencontrer dans une ambiance feutrée.

**BRAVO LOUISE**  
**MERCI POUR CE PARTAGE**  
Consultez : Louise au (819) 392-2086

**FÉLICITATIONS  
POUR  
VOTRE**

**10<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE**

