



Association de la fibromyalgie-
Région Montérégie

Dans ce numéro :

Mot du président	2
Survivre à la Fibro..	3
Activité	4
Se donner les moyens... Conférence Café-rencontre.	5
Groupes d'entraide	6
L'Honorable W.Kean	7
Le Syndrome Fibro....	8-9
Vous voulez vous sentir	10
Saviez-vous que... L'Apnée du sommeil	11
Capsules santé	12
Atelier de gestion	13
Souvenir JIF	14
Code en Ontario	15
Dîner de Noël	16

Les opinions émises dans les
textes n'engagent que la respon-
sabilité de leur auteur.

Rédactrice, recherchiste et mise
en page : Andrée Besselle
Correction : Nicole Légaré et les
membres du conseil d'administra-
tion

Ont collaboré à ce numéro :

Richard Gélinos

Fibro-Montérégie est édité par
l'AFMR, 1278 Papineau Longueuil-

Dépôt légal

Fibro-Montérégie

Volume 3, Numéro 1

Septembre 2006

Les causes de la fibromyalgie et des outils pour s'auto-traiter...

Par Juliana Barcellos de Souza, Physiothérapeute
Étudiante au doctorat en Sciences Cliniques à l'Université de Sherbrooke, sous la direction de Serge
Marchand, Ph.D (UdeS) et Jacques Charest Ph. D., (UQAT)
Boursière du Gouvernement Brésilien—CAPES

La fibromyalgie est un syndrome de douleur chronique diffuse avec une manifestation clinique complexe. La cause de la fibromyalgie est encore incertaine, cependant plusieurs hypothèses sont émises afin de nous guider dans le cheminement de son traitement. La diversité des hypothèses de cause (psychologique, musculaire, hormonales, etc.) et la constellation de symptômes présents chez ces patients entraînent la nécessité d'avoir une approche multi-factorielle pour le traitement de la fibromyalgie.

Notre but étant de vous aider dans le choix des stratégies pour gérer vos symptômes et mieux apprendre à vous auto-traiter, nous allons vous présenter les outils de l'École Interactionnelle de Fibromyalgie. Cette école a été élaborée dans le cadre d'une recherche et les patientes ont été suivies durant un an.

La conférence portera donc sur la présentation des hypothèses de causes de la fibromyalgie et sur les éléments qui favorisent son traitement. En plus, elle vous permettra de prendre connaissance des résultats de notre recherche. Venez constater qu'une discipline associée à des outils simples (ex.: respiration et journées modérées), peut vous aider à améliorer votre condition physique.

CONFÉRENCE - jeudi le 19 octobre 2006

Centre communautaire Notre-Dame-de-la-Garde (sous-sol de l'église)

1226 rue Green, Longueuil (angle Papineau et boul. Ste-Foy)

Heure : 19h à 21h — Coût : 2 \$ membre - 5 \$ non-membre

Mot du président

Bonjour à vous tous.

Les membres de votre conseil d'administration ont déjà commencé à se remettre au boulot, lors de la première réunion qui s'est tenue le 26 août dernier. Cette rencontre était en fait la première avec les personnes élues lors de l'assemblée générale du 15 juin dernier et ces personnes constituent votre nouveau conseil d'administration. En tant que président, j'aimerais personnellement les féliciter et les remercier individuellement pour leur implication au sein de votre association. Votre conseil d'administration se rencontre dix (10) fois par année pour échanger et discuter sur sa mission et ses objectifs, lesquels vous ont été présentés lors de la dernière assemblée générale, assemblée à laquelle les membres participants ont pu se prononcer sur différents sujets et activités qu'ils aimeraient pouvoir discuter et participer au cours de la prochaine année.

Comme je vous en ai déjà fait part, tout est question de budget et nous vous demandons encore une fois votre participation accrue lors de ces activités. Nous comprenons que vous n'avez pas toujours l'énergie nécessaire pour pouvoir y participer, mais ces activités sont justement choisies en fonction de vos limitations et ont pour but de vous aider physiquement et moralement à vivre avec ce syndrome qu'est la fibromyalgie. Nous allons analyser toutes les avenues possibles pour fixer le coût de ces différentes activités à des taux encore plus abordables afin de vous permettre d'y participer en plus grand nombre.

Dans un autre ordre d'idée, votre association va de nouveau vous représenter auprès de l'association québécoise de la fibromyalgie et leur apporter l'aide et le support requis pour faire avancer la reconnaissance de ce syndrome comme étant une maladie auprès des instances tant médicales que gouvernementales. Nous sommes conscients que les choses n'avancent pas à la vitesse que nous l'espérions, mais chaque petit pas de fait nous amène de plus en plus près de cet objectif. Il ne faut pas oublier, et vous comprendrez sûrement, que la priorité première que nous avons fait de la fibromyalgie, n'a pas nécessairement le même rang que les autres intervenants dans le dossier.

En terminant, laissez-moi vous mentionner, qu'à l'aube de ma deuxième année au sein de votre association, je déborde d'énergie et suis prêt à entreprendre celle-ci, avec beaucoup d'optimisme et de conviction afin de bien m'assurer que votre situation particulière soit reconnue par les personnes responsables, dans la perspective de trouver le ou les traitements qui vous permettront de retrouver une qualité de vie acceptable, ce dont toute personne est en droit de s'attendre.

Au plaisir de vous servir.

Richard Gélinau

NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2006-2007

Voici votre nouveau conseil d'administration pour 2006-2007.

Photo : 1^{re} rangée, Jeannine-Doris Végiard, administratrice, Nicole Légaré, vice-présidente, Louise Favreau et Andrée Lachaine, administratrices.

2^e rangée : Andrée Besselle, directrice, André Racine, trésorier, Richard Gélinau, président et Richard Reid, secrétaire.



Survivre à la fibromyalgie

Tiré du livre « La Fibromyalgie » par Marcel Guré et Agathe Drouin-Bégin

Quand le malade cesse d'être un objet passif de soins médicaux pour devenir un partenaire actif de sa guérison, son attitude change.

Il commence à ressentir que son état de santé dépend de lui en grande partie et qu'il peut prendre part à sa guérison, et généralement il va mieux rapidement.

Dr. Carl Somonton

BON NOMBRE DE PERSONNES affligées par la fibromyalgie craignent qu'il soit impossible de surmonter la douleur accablante et la fatigue persistante qui épuisent le corps et l'esprit. Un éventuel remède prodigieux, qui pourrait guérir leurs souffrances, demeure leur seul espoir. En attendant, ils doivent en plus supporter les troubles de sommeil et autres malaises chroniques qui minent davantage leur santé.

Conscients que la fibromyalgie a rendu irréalisables leurs buts et leurs projets d'avenir, ils éprouvent de profonds sentiments d'amertume et d'angoisse. Les contraintes pénibles qui leur sont imposées par cette maladie énigmatique les obligent à se soumettre aux incertitudes de tous les jours. Les responsabilités familiales sont restreintes et les activités sociales sont suspendues. Ne plus avoir la capacité d'occuper la place qu'ils avaient au sein de leur famille et de leur communauté entraîne un sentiment de frustration et la dévalo-

risation de soi.

Sortir de l'emprise de la fibromyalgie

Malgré les souffrances omniprésentes, les patients fibromyalgiques doivent garder leur courage parce que l'organisme possède les capacités nécessaires pour survivre à des situations désespérantes à condition toutefois que celui-ci puisse fonctionner dans un ensemble de règles physiques et psychiques raisonnablement saines pour la santé.

Pendant les courtes périodes de rémission quand les crises de douleur diminuent en intensité, les fibromyalgiques ont toutefois une tendance naturelle d'envisager l'avenir avec optimisme. Cette disposition positive leur permet désormais de rêver d'un avenir meilleur où, comme avant la maladie, ils pourront réaliser avec assurance des projets qui leur tiennent à cœur.

Devant cette réalité, il appartient à chaque patient fibromyalgique d'adopter une formule personnelle qui, étape par étape, le guidera par l'entremise d'objectifs bien définis.

Se fixer des objectifs pour survivre à la fibromyalgie.

On admet dans les milieux médicaux que les patients qui contrôlent leur maladie parviennent mieux à améliorer leur santé. Cela demande de reprendre énergiquement la maîtrise de soi-même et de s'autodéterminer à surmonter sa maladie chronique, c'est-à-dire se fixer des objectifs sans l'in-

fluence des autres.

L'autodétermination et l'optimisme résolus sont les forces motrices nécessaires qui permettent de définir des objectifs déterminants. Pour se motiver, il suffit de songer aux résultats désirés en imprégnant son subconscient d'une image faisant partie du processus de rétablissement. Les buts à atteindre paraîtront alors plus réalistes et moins lointains.

Quatre objectifs stratégiques :

Les contraintes apportées par la fibromyalgie exercent sur beaucoup de patients une forme de résignation qui les rend inertes et impuissants face à la maladie. Pour se sortir de cette emprise, des objectifs précis qui correspondent à de véritables aspirations doivent être fixés. Ce principe de gestion répond bien à des résolutions qui donnent une signification à sa vie. Lorsqu'on se sent déconcerté par la maladie, les objectifs que l'on désire atteindre sont de véritables balises qui nous guident dans la bonne direction.

En utilisant des moyens à sa portée, les quatre objectifs suivants sont déterminants pour réussir à survivre à la fibromyalgie:

1. Se prendre en main;
2. Se libérer des facteurs stressants;
3. Surmonter la douleur, la fatigue et les troubles du sommeil;
4. Atteindre l'équilibre physique et psychique.

Dans notre prochaine édition du bulletin en février 2007, nous compléterons en vous expliquant les quatre objectifs stratégiques et les moyens d'y parvenir.

SOYEZ EN FORME POUR 3 \$ PAR SEMAINE



Pour souligner son dixième anniversaire de fondation, votre Association vous offre ce cours à un coût dérisoire, afin de permettre à ses membres de profiter des bienfaits de l'éducation physique sur la fibromyalgie. Ce tarif ne sera pas répété, offert seulement pour l'automne 2006.

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.

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

L'évaluation de la condition physique est constituée :

- D'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 seront contrôlés.

ENDROIT : Centre communautaire N.-D.-de-la-Garde 1276 Papineau, Longueuil (angle boul. Ste-Foy)

DURÉE : 2 heures / semaine X 8 semaines

Début : Jeudi, le 12 octobre 2006 au 30 novembre 2006 — Heure: 14h à 16h

COÛT : membre 24 \$ - non membre 40 \$

Apportez : vêtements chauds, serviette et tapis pour vous allonger.

Recette de muffins santé au son d'avoine

Recommandée par le Dr Lapointe.

Ingrédients :

- 2 tasses (500 ml) de son d'avoine
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre brut
- 2 c. à thé (10ml) de poudre à pâte
- 1 pincée de muscade
- 1/2 tasse (125 ml) de lait de soya original
- 2 c. à table (30 ml) d'huile de canola
- 1 c. à thé (5ml) de vanille

Méthode :

Préchauffer le four à 350°F (180°C.) →

Vaporiser les moules à muffins d'huile ou mettre des moules en papier.

Mélanger le son, l'avoine, la poudre à pâte et la muscade.

Dans un autre bol, mélanger les blancs d'œufs, le sucre, l'huile, le lait et la vanille. Bien battre.

Verser le tout dans le mélange de son d'avoine. Ne pas trop brasser.

Cuire 20 minutes jusqu'à ce que les muffins aient une belle couleur légèrement dorée.

LA RECETTE DU BONHEUR

Gladys Mc Brearty

- 1 tasse de bonheur
- 2 onces de patience
- 2 c. à table de compréhension
- 2 tasses de charité
- 2 pincées d'amour
- 1/2 tasse de générosité

Mélez les ingrédients avec soin et laissez mijoter longtemps au feu de votre amour et soyez assurés d'un bonheur complet.

SE DONNER LES MOYENS LÉGAUX DE SE DÉFENDRE

À la demande de plusieurs membres, Me Jacqueline Bissonnette viendra nous entretenir sur un sujet très épineux qui intéresse toutes les personnes atteintes d'une maladie.

Elle nous propose de traiter de l'assurance-invalidité et la rente d'invalidité, i.e :

- la notion d'invalidité en matière d'assurance et en vertu du régime de rentes du Québec
- les droits et les obligations de l'assuré et de l'assureur
- un aperçu des recours

Vous voulez savoir comment vous défendre, soyez présents à cette conférence très importante et enrichissante. **INSCRIVEZ IMMÉDIATEMENT CETTE CONFÉRENCE À VOTRE AGENDA !**

CONFÉRENCE

ENDROIT : Centre communautaire N.D.de-la-Garde, 1226 rue Green Longueuil (sous-sol de l'église)

DATE : Mercredi le 22 novembre 2006

HEURE : 19h à 21h30

Coût : 2\$ membre - 5 \$ non-membre

CAFÉ RENCONTRE À LONGUEUIL

Ne soyez plus jamais seul. Présentez-vous à notre déjeuner rencontre au restaurant Eggsquis au 2877, Chemin de Chambly (près de Zellers)

Quand : Deuxième mercredi de chaque mois

Heure : de 10h à midi

Les personnes sont invitées à partager leur expérience face à la maladie.

Vous n'êtes pas obligé de déjeuner, vous pouvez commander simplement un breuvage (pas obligatoire)

SINCÈRES REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier mesdames Rolande Verrier, Carmen Cadieux et Jeanne Végiard, qui depuis la fondation du groupe de Granby (+ de 7 ans), ont donné beaucoup de leur temps bénévolement, enrichi de beaucoup d'amour et offrant un don de soi sans limite. Elles ont préparé leur relève et le groupe de Granby continuera ses activités avec la participation de mesdames Marie-Louise Lafond, présidente, Danielle Déry, vice-présidente, Hélène Beaudoin, secrétaire, Danielle Deschamps, trésorière et comme administrateurs: Alain Papineau et Sylvie Rocheleau. Bienvenue, nous vous souhaitons de très belles rencontres.

Groupe d'entraide St-Jean-sur-Richelieu

Les cours AQUA-FORME ont débuté mardi le 12 septembre, pour une durée de 10 semaines. Le Café rencontre a toujours lieu au restaurant Le Normand, 735, boul. D'Iberville
Heure: 13h30—Jour: le dernier mardi de chaque mois. Bienvenue à toutes les personnes souffrantes de fibromyalgie et de douleurs chroniques. Pour de plus amples informations rejoindre: Nicole Dufour 450 346-7719 et/ou Micheline Graveline 450 347-6460

Groupe d'entraide (FM) et du syndrome de fatigue chronique (SFC) du Suroît Soirée-causerie

Rendez-vous au Carrefour du partage, 20, rue St-Pierre Salaberry-de-Valleyfield, tous les deuxième mercredi de chaque mois (à compter du 11 octobre 2006 au 13 juin 2007). De plus, le groupe offrira avec la participation du CLSC le programme « En santé après 50 ans ». Vous avez un peu de temps à donner bénévolement à ce groupe, veuillez rejoindre Diane Hébert au 450 371-3860, pour de plus amples informations.

Groupe d'entraide de Granby

Au moment de mettre sous presse le bulletin, la programmation des activités n'était pas complétée, veuillez consulter la présidente Marie-Louise Lafond au 450 531-6446

Café rencontre dans la région d'Acton Vale

Madame Louise Charbonneau reçoit encore cette année les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleurs chroniques chez elle pour un café.

Pour de plus amples informations veuillez rejoindre Louise au 819 392-2086.

Groupe d'entraide demandé à St-Constant

Plusieurs personnes de la région de St-Constant, Ste-Catherine, La Prairie nous demandent d'avoir un groupe d'entraide. Nous sommes à la recherche de bénévoles qui seraient en mesure de voir à planifier ces rencontres d'échanges. Deux personnes ont donné leurs noms et elles aimeraient vous rencontrer chez Loblaws de Delson, les 3ième mardi de chaque mois de 10h à midi. Bienvenue à toutes les personnes souffrantes de douleurs chroniques.

Un sénateur se lève au Sénat pour sensibiliser ses pairs au syndrome de la fibromyalgie et à la fatigue chronique

Le 10 mai 2006, lors des débats du Sénat (Hansard) 1^{re} Session, 39^e Législature, l'honorable Wilbert J. Keon a déclaré à la période de question de privilège ce qui suit : je vous reproduit intégralement son discours.

" Honorables sénateurs, je prends la parole aujourd'hui au nom d'environ un million d'hommes, de femmes et d'enfants canadiens, selon les estimations, qui souffrent de fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique. Demain, le 12 mai, est la Journée nationale de sensibilisation à la fibromyalgie et au syndrome de fatigue chronique.

La fibromyalgie est une douloureuse maladie caractérisée par des élancements et des spasmes de douleur dans les muscles, les ligaments et les tendons. La plupart des patients disent qu'ils ont mal partout. Cette maladie touche davantage les femmes que les hommes, mais on la constate chez des personnes de tous les âges.

On dénombre 500 cas par semaine, ce qui totalise plus de 30 000 cas par année et coûte aux contribuables canadiens environ 3,5 milliards de dollars par année en prestations d'invalidité. Cette maladie entraîne une dépense mensuelle d'environ 1,2 milliard de dollars en médicaments et de 0,3 milliard de dollars en frais médicaux. Cependant, il faut ajouter à cela les médicaments et les thérapies non remboursés, les frais juridiques, les pertes de rémunération attribuables à l'incapacité de travailler et les épargnes perdues du fait qu'elles sont consacrées au financement de traitements qui ne sont pas couverts par les régimes provinciaux de soins de santé.

On estime à environ 20 p.100 le pourcentage des personnes atteintes qui sont incapables de travailler, mais ce pourcentage est vraisemblablement plus élevé. S'il était de 40 p.100, les coûts pour le gouvernement fédéral doubleraient, passant de 3,5 milliards de dollars à 7 milliards de dollars par année.

On ne connaît aucune façon d'éviter cette maladie dont aucune cause n'est connue et pour laquelle il n'existe aucun remède connu.

Honorables sénateurs, j'espère que vous serez d'accord avec moi pour demander que l'on effectue davantage de recherches sur cette maladie jusqu'à ce que des réponses soient trouvées. Mettons-nous tous d'accord pour appuyer ces personnes qui souffrent et qui, à l'heure actuelle, n'ont pas d'espoir."

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

À compter du mois de décembre 2006 jusqu'au mois de septembre 2007 l'association se joindra à la fondation « Maison de Rêves » en vendant des billets pour le tirage d'une maison. Pour l'association, c'est très important puisque c'est une levée de fonds. Nous recherchons des bénévoles pour vendre des billets. Pour de plus amples informations rejoindre Andrée au 450 928-1261.

Le syndrome de la fibromyalgie

(Texte du Centre National des Associations de fibromyalgiques (Le Conseil Scientifique))

C'est un état de polyalgies chroniques, non déformant caractérisé par des douleurs musculaires et/ou tendineuses, localisées dans un premier temps, généralisées ensuite.

L'état de fibromyalgie est peu invalidant selon les critères actuels de sa reconnaissance, et ne met pas la vie en jeu. Il n'en reste pas moins que c'est un problème sérieux qu'il faut apprendre à gérer sans dramatiser. L'état de fibromyalgie touche principalement les femmes mais également les hommes, voir même des enfants ; il est aussi répandu que certains rhumatismes articulaires inflammatoires. Son caractère familial est reconnu.

Un ensemble de symptômes

La douleur possède plusieurs expressions:

- Les douleurs localisées (zones gâchettes) qui, mal soignées, peuvent évoluer vers des douleurs généralisées avec: douleurs à la pression, brûlures, sensations de froid douloureuses, décharges électriques, fourmillements, picotements, engourdissements, démangeaisons, courbatures, dans les parties du corps les plus sollicitées.
- Les douleurs temporo-mandibulaires, les céphalées de tension et autres maux de tête sont fréquents.
- Les signes évoquant le dysfonctionnement du système nerveux autonome (tachycardie, palpitations, hypersudation, bouche sèche, sensation de constriction, vertiges positionnels), troubles digestifs à type de colopathie fonctionnelle (diarrhées, constipation, nausées, ballonnements), troubles de la mémoire avec difficulté de concentration.
- Les troubles de sommeil (sommeil non réparateur), nombreuses phases d'éveil, mouvements périodiques et/ou syndrome de jambes sans repos) sont un des éléments déterminant la fatigue.
- La fatigue, de la simple lassitude à l'épuisement, en passant par des « coups de barre », peut être suffisamment forte pour entraver les tâches quotidiennes et le travail.
- La souffrance de certains nerfs périphériques dans leurs canaux (canal carpien, syndrome de Morton) sans cause mécanique avérée est fréquente.
- La symptomatologie anxio-dépressive est assez fréquente, souvent réactionnelle à la douleur. La sensibilité aux changements météorologiques, à la fumée, au froid, au stress, bien que non spécifique, est souvent rapportée.

Diagnostic clinique

Il n'existe pas à l'heure actuelle d'éléments permettant d'affirmer le diagnostic de l'état de fibromyalgie. On peut définir cet état lorsqu'il existe des douleurs évoluant depuis plus de trois mois, associées à des douleurs ressenties à la pression sur un certain nombre de points caractéristiques de part et d'autre de la ceinture et des deux côtés du corps. Certains signes, communs à d'autres maladies, impliquent de consulter un médecin afin d'éliminer un autre diagnostic. C'est souvent au terme d'un certain nomadisme médical auprès de nombreux spécialistes que le diagnostic sera posé. Cependant, des recherches sur une hypothèse auto-immunitaire et sur les lésions musculaires sont en cours.

Quelles sont les causes ?

Si la cause réelle de l'état de fibromyalgie n'a pas encore été déterminée, un des mécanismes serait un excès de perception et de transmission de la douleur. Il s'agirait d'un dysfonctionnement au niveau du système nerveux central.

› voir Le syndrome en page 9

Le syndrome de la fibromyalgie (SUITE DE LA PAGE 7)

Chez la grande majorité des patients, il est possible d'identifier des facteurs déclenchants. Ils ont souvent pour origine des événements ou accidents (perte d'un proche, drames divers) qui, d'une manière générale, ont modifié brutalement et sans préparation le cours de la vie. On peut distinguer :
 Le stress lié à l'excès de travail, le harcèlement sous ses différentes formes, la peur liée à la lutte pour la vie, la perte des valeurs, la démotivation. Les répercussions émotionnelles d'un traumatisme dont l'origine peut être ancienne. Ces événements peuvent évoluer vers un état de fibromyalgie (notion de terrain).

Les traitements

Le traitement de cet état est fonction de la personne, de son ressenti des douleurs, et de l'évolution permanente de celles-ci. Aucun traitement médical prescrit n'est à l'origine de dépendance. Les antalgiques à doses suffisantes et les antidépresseurs à dose faible sont la base du traitement.

Les zones gâchettes constituent une épine irritative à l'origine de la pérennisation des douleurs. Il faut mettre tout en œuvre par des traitements locaux, de façon parfois répétée, afin de casser le cercle infernal de la douleur. Ceci n'empêche pas un traitement des douleurs généralisées à adapter en fonction des évaluations et de la prise en charge de l'anxiété, voire de la dépression souvent réactionnelle à la douleur. Le système nerveux autonome doit être rééquilibré par une prise en charge adaptée. Des protocoles existent. Il faut convaincre le patient de l'importance d'un suivi régulier en respectant le *modèle bio psycho-social*, c'est-à-dire respectant son environnement affectif, professionnel et sa personnalité.

Il est important de mettre en œuvre une éducation du patient à se soigner. La kinésithérapie sera prescrite dans un but antalgique (massage, relaxation neuromusculaire et physiothérapie) mais aussi de rééducation fonctionnelle, de réadaptation à l'effort et de conseils en ergonomie préventive. Des thérapies non conventionnelles telles que la sophrologie, l'hypnose ou l'art-thérapie pourront également être conseillées même si elles ne sont pas prises en charge par la sécurité sociale. La réinsertion socioprofessionnelle est très importante.

La prise en charge pluridisciplinaire des patients dans certains services hospitaliers, centres de la douleur chronique ou dans le cadre de programmes gérés par des associations de malades en milieu ouvert, optimise les résultats.

Comment vivre avec ?

Il s'agit d'une pathologie chronique qui nécessite une acceptation du diagnostic, une éducation permettant de se connaître mieux afin d'avoir les réponses adaptées aux demandes de son corps. Bien que d'évolution chronique, la fibromyalgie est susceptible d'être améliorée.

L'éducation du fibromyalgique passe par la reconnaissance des différents types de douleurs, des thérapies adaptées, de la prise en charge psychologique (acquisition des techniques de gestion mentale du stress, des émotions, des événements de la vie).

Il existe énormément de sites d'information abordant cet état; il faut rester prudent sur ce qu'ils proposent, tant au niveau des informations que des solutions données.

Les réunions, conférences et congrès organisés par les associations de malades, ainsi que les informations diffusées, permettent de prendre conscience du syndrome de fibromyalgie, de faire l'importante éducation de l'entourage et d'aider à l'acceptation du diagnostic.

Le patient doit comprendre qu'il faut en finir avec la recherche du traitement miracle.

Il est important d'apprendre à communiquer avec l'équipe soignante et de se rendre autonome par rapport à son état de santé.

Vous voulez vous sentir mieux ?

Tissez des liens avec les gens de votre collectivité !

Le sentiment d'appartenance à la collectivité joue un rôle prépondérant dans l'état de santé de chaque Canadien.

Les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes portant sur le degré d'appartenance des Canadiens à leur collectivité, montrent que les deux tiers (64%) ont un fort sentiment d'appartenance. Et de ce nombre, les deux tiers se disent en excellente ou très bonne santé.

En comparaison, seulement la moitié des 35% qui disent ne pas avoir un sentiment d'appartenance déclarent se sentir bien et en santé.

Au cours des 25 dernières années, les recherches ont montré que les gens isolés de la société entretenant très peu de liens avec les autres risquent davantage d'avoir une moins bonne santé physique et mentale et de mourir prématurément. Par contre, les gens qui ont un niveau élevé de capital social peuvent s'attendre à vivre plus longtemps.

On pourrait comparer le capital social à un investissement dans un mode de vie sain que l'on fait fructifier en participant à des activités sociales, en gagnant la confiance des autres et en engageant leur coopération. Il semblerait que le capital social favorise le respect mutuel et contribue à rehausser l'estime de soi. Il peut également encourager l'adoption de comportements sains, comme l'activité physique et la décision de ne pas fumer.

Les réseaux de soutien social sont

un élément important de l'état de santé général qui résulte d'interactions complexes entre les facteurs socioéconomiques, le milieu physique et les comportements individuels. Ces facteurs, qu'on appelle aussi déterminants de la santé, sont en quelque sorte une mesure de l'état de santé.

Selon madame Tekla Hendrickson, directrice de l'Ontario Women's Health Network, le sentiment d'appartenance s'apparente à la satisfaction au travail. « Les femmes qui retirent le plus de satisfaction au travail sont celles qui ont le plus d'autonomie et le plus grand contrôle sur leur horaire. Il en va de même pour les collectivités : les femmes qui sont très actives dans leur collectivité ont un fort sentiment d'appartenance et sont en meilleure santé. »

Les femmes qui s'entourent d'amis ont également une meilleure santé mentale que celles qui s'isolent. Mme Hendrickson ajoute qu'il est très gratifiant de discuter de ses expériences avec les autres et que cet échange rehausse la confiance en soi. « Nous pouvons discuter de divers problèmes et les régler ensemble. C'est très énergisant de savoir que nous ne sommes pas seules. »

Vous voulez développer votre sentiment d'appartenance ?

- Défendez une cause qui vous tient à cœur.
- Aidez les organismes de votre collectivité en faisant du bénévolat.
- Joignez-vous à un groupe d'entraide ou de soutien.

- Apprenez à connaître vos voisins.
- Joignez-vous à une association de quartier ou participez à l'organisation d'un jardin communautaire.
- Lisez le journal de votre quartier pour vous renseigner sur les activités auxquelles vous pouvez participer.
- Visitez le centre communautaire ou la bibliothèque de votre quartier, pour vous renseigner davantage sur les activités communautaires.
- Peu importe votre choix, ne remettez pas à demain ce que vous pouvez faire aujourd'hui. Votre santé en dépend !

Tiré d'un article rédigé par Kristin Jenkins, rédactrice spécialisée en santé et en médecine, en collaboration avec l'affilié du Réseau canadien de la santé responsable du volet Promotion de la santé.

Lorsque je suis découragé ou malheureux, je cherche où et quand l'illusion a pris la place de la réalité.

Je peux éviter de devenir victime des événements en reconnaissant ma responsabilité dans la situation que je vis.

Je suis la seule personne qui peut vraiment rendre ma vie passionnante.

Je sors de ma coquille et je m'ouvre aux autres. Je donne ainsi une couleur plus gaie à mon existence.

