

Fibro-Montérégie

Volume 3, Numéro 2

Février 2007

Fibromyalgie: du nouveau dans la compréhension de la maladie.

Dr. Richard Martzloff, docteur en médecine et docteur en ostéopathie à Perpignan

Volgaria-médical

Association de la fibromyalgie-
région Montérégie

Dans ce numéro :

Mot du président	2
Message du président	3
Départ de la directrice	4
Cours de mise en forme	5
Atelier de gestion du stress	6
Conférence/café rencontre	7
Groupe d'entraide	8
Apprivoisez la fibromyalgie	9
Compréhension (suite)	10
Ma fibromyalgie 1/2	11
Ma fibromyalgie 2/2	12
Programme gestion du stress	13
Fibromyalgie /traitement	14
Souvenir du dîner de Noël	15
Traitement apnée sommeil	16
Capsules santé	17

Le septième congrès européen annuel de rhumatologie a porté en partie sur la fibromyalgie qui, d'après les médecins, semble être mieux comprise.

Si nous ne possédons toujours pas la possibilité de porter un diagnostic de certitude grâce aux analyses biologiques (prise de sang entre autres), certaines études génétiques préliminaires ont permis de montrer que cette affection est associée à une perturbation génétique, qui porte sur plusieurs gènes ayant une relative importance quant à la fabrication (synthèse) de la monoamine.

Rappelons-le, un gène est une zone bien précise du chromosome, qui a pour rôle de donner des ordres à l'organisme et plus précisément à chaque cellule de notre organisme, de fabriquer certaines protéines. Les monoamines sont un groupe d'acides aminés (éléments qui composent les protéines). Ces monoamines comprennent la sérotonine et les catécholamines, c'est-à-dire la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline. Il s'agit d'un neuromédiateur (sorte d'hormone, plus précisément de neuro-hormone), autrement dit de substance ayant un rôle pour transmettre l'influx nerveux (entre autres). Il est important de comprendre la chimie de ces substances, car la thérapeutique de la fibromyalgie passe par des médicaments qui ont un rapport étroit avec les monoamines. En effet, la dégradation des monoamines utilise 2 enzymes (substances qui « cassent » les protéines): la catécholo-méthyltransférase et la mono-amine-oxydase (MAO). Leur rôle est particulièrement important au niveau de la substance grise du système nerveux central (cerveau, cervelet, moelle épinière), et joue un rôle de premier plan pour réguler l'émotion et les phénomènes d'intégration en ce qui concerne la vie de relation et la vie végétative (système nerveux neurovégétatif).

› voir compréhension en page 10

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

Rédactrice, chercheuse et mise en page : Andrée Besselle

Correction : Nicole Légaré

Ont collaboré à ce numéro :

Richard Gélinau, Richard Reid
André Lépine

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

Dépôt légal

Mot du président

Départ de madame Andrée Besselle

Bonjour à vous tous,

Nous tenons à vous aviser du départ de madame Andrée Besselle. En effet, après mûre réflexion, Andrée nous a remis sa démission le 8 janvier 2007, et quittera son poste de directrice le 1er mars prochain.

Andrée a occupé le poste de directrice au sein de l'association de la fibromyalgie, région Montérégie, depuis novembre 2001. On ne peut parler de développement de l'association, sans y associer le nom d'Andrée, qui a porté plus d'un chapeau à la fois.

Merci Andrée pour tout ce que tu as fait et apporté à l'association. Étant toi-même diagnostiquée du syndrome de la fibromyalgie, tu as su au cours de toutes ces années, être à l'écoute et apporter le soutien aux personnes vivant la même situation, les mêmes préoccupations.

Combien de fois as-tu recommencé les mêmes expériences avec de nouvelles personnes, au sein du conseil d'administration ?

Après toutes ces années, il est normal, essentiel et primordial que tu commences à penser à toi, à ta santé, et que tu profites au maximum de la vie.

L'association va continuer à grandir et elle va toujours se souvenir de toi, comme étant une personne qui travaillait tellement à ce que la fibromyalgie soit connue et reconnue. Nous reprenons le flambeau que tu as su tenir allumé, tout au long de ces années.

Arrivée de madame Chantal Lemoine



Nous avons le plaisir de vous annoncer la venue de madame Chantal Lemoine au sein de l'association de la fibromyalgie, région Montérégie.

Chantal s'est jointe à nous le 5 février dernier, au poste d'adjointe administrative et elle peut être rejointe du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30, au numéro suivant: 450 928-1261

Nous sommes confiants que Chantal sera en mesure, tout en ayant une écoute professionnelle, de répondre à vos questions.

Si vous le voulez bien, joignez-vous à moi, pour souhaiter la bienvenue à Chantal et le succès dans ses nouvelles fonctions.

Le président,

Richard Gélineau

Message du président

Bonjour chers membres,

Il me fait plaisir d'avoir de nouveau l'opportunité de pouvoir m'adresser une autre fois à vous par le biais de ce bulletin.

Et pourquoi ne pas débiter par un survol de ce qui s'est passé à votre association depuis la dernière parution du Fibro-Montérégie, en septembre 2006.

Plus de 15 personnes ont participé régulièrement à chacune des activités automnales, soit l'atelier sur la gestion du stress et le cours d'éducation physique. Votre association est fière d'avoir apporté une aide financière à la réalisation de ces activités.

À la conférence du 19 octobre, 38 personnes ont écouté Juliana Barcellos, démontrée qu'il y avait des outils simples, pour s'auto-traiter.

À la conférence du 22 novembre, 32 personnes ont assisté à une soirée d'information concernant le dossier de l'assurance invalidité auprès des assureurs, ainsi que de la rente d'invalidité auprès de la Régie des rentes du Québec.

Et comment ne pas mentionner le succès obtenu lors du dîner de Noël qui s'est tenu le 18 décembre dernier.

La vie, étant ce qu'elle est, ne nous apporte pas toujours que de bonnes nouvelles. En effet, madame Louise Favreau qui était à votre service comme administratrice sur le conseil d'administration, a rencontré des problèmes de santé et nous a remis sa démission. Nous tenons à la remercier pour tous les services apportés. De plus, Richard Reid, secrétaire du conseil d'administration, a accepté un poste en Algérie pour une période de six (6) mois.

Nous avons récemment déposée notre demande de subvention auprès de l'agence de développement de réseaux locaux et de services de santé et de services sociaux. Ces argents reçus nous permettront de vous offrir une association encore plus forte pour vous soutenir face à la maladie encore méconnue, qu'est la fibromyalgie. À titre d'exemple, nous pouvons maintenant vous assurer la présence d'une personne à cinq (5) jours semaine, à nos bureaux, afin de répondre à vos demandes. Nous pourrions également vous permettre de participer en plus grand nombre, aux différentes activités, en vous offrant un apport financier encore plus grand. Nous aimerions pouvoir rejoindre et échanger avec le maximum de personnes atteintes et ce, sur tout le territoire de la Montérégie.

De nouveau, je voudrais vous mentionner que votre association est toujours là pour recevoir vos suggestions sur de nouveaux sujets de conférence, ainsi que de nouvelles activités auxquelles vous aimeriez participer.

En terminant, simplement vous mentionner que suite au dépôt du code spécifique, lequel nous amènera à faire reconnaître la fibromyalgie, auprès des 134 ministres et députés, tant fédéraux que provinciaux, nous avons reçu 9 lettres d'appui et que 11 autres destinataires ont eux-mêmes retransmis notre demande au ministre Couillard.

Nous sommes conscients que les choses n'avancent pas à la vitesse que nous l'espérerions, mais demeurons confiants que nous nous approchons de cet objectif.

Au plaisir de vous servir.

Richard Gélinau



DÉPART DE LA DIRECTRICE

C'est avec un pincement au cœur que je vous offre ces quelques mots, et ces quelques lignes, pour tenter d'exprimer par écrit ce que je n'ose dire de vive voix.

Je déteste les adieux, je déteste les départs, c'est pour cette raison que lorsque vous lirez ces lignes, je serai déjà partie.

Comment vous dire combien je vous aime tous ?

En espérant que chacun de vous se reconnaîtra à travers mes mots, voici ma manière à moi de vous dire :

" MERCI "

À vous qui m'avez tant de fois remerciée et appuyée,

" MERCI "

À vous qui m'avez encouragé de continuer lorsque je voulais baisser les bras,

"MERCI "

À vous qui avez vanté mes mérites sur tous les toits, parce que vous avez cru en moi,

" MERCI "

À vous qui, par votre amitié, avez ensoleillé mes journées ,

" MERCI "

Je garderai dans mon cœur une place de choix pour conserver tous mes beaux souvenirs et mes belles réalisations laissées en héritage à l'Association de la fibromyalgie-Région Montérégie.

MILLE FOIS " MERCI "



Photo :

Andrée Besselle, directrice et André Racine, trésorier, remettent à Diane Archambault de Longueuil, une carte de membre gratuite pour son adhésion 2006-2007.

Diane est devenue la 500e membre inscrite à l'Association de la Fibromyalgie depuis sa fondation en 1996.

En plus, de sa carte de membre, Diane s'est méritée une série de 10 massages thérapeutiques offerts par une stagiaire de l'école Kiné Concept. Félicitations Diane.



SOYEZ EN FORME POUR 3,50 \$ PAR SEMAINE

d'exercices musculaires d'intensité légère à modérée, de jeux, d'étirements et nous terminons avec de la 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.

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

DURÉE : 1 heure / semaine X 10 semaines De 13h30 à 14h30

DÉBUT : lundi 19 mars au 4 juin 2007. Congés les 9 avril et 21 mai prochain

COÛT : membre AFRM et SP 35 \$ non membre 55 \$

Apportez : vêtements chauds, serviette et tapis pour vous allonger, ainsi qu'un petit coussin.

NOUVEAU À L'ASSOCIATION

L'association de la fibromyalgie—région Montérégie, en partenariat avec la société canadienne de la sclérose en plaques région montérégie, offriront les cours d'éducation physique sus mentionné à leurs membres.

Dorénavant, les personnes atteintes de fibromyalgie partageront le cours d'éducation physique avec des personnes atteintes de sclérose en plaques.

Monsieur Francis Gilbert, kinésologue a évalué, à la dernière session, les limites d'endurance des membres atteints de fibromyalgie: ils les comparent à celles des personnes atteintes de sclérose en plaques. Afin de faire profiter les membres de ces deux associations, nous avons décidé, en commun accord, de présenter les cours à ces deux groupes de personnes. Les frais encourus, à part égale, entre les deux associations.

À propos de la sclérose en plaques

La sclérose en plaques est une maladie inflammatoire du système nerveux central (SNC) qui endommage la substance isolante entourant les fibres nerveuses dans le cerveau, la moelle épinière et les nerfs optiques. Cette substance isolante est appelée myéline ou gaine de myéline. La lésion de la gaine entraîne une cicatrice appelée plaque sclérosée qui est visible à l'imagerie par résonance magnétique (I.R.M.).

Voici quelques-uns des premiers signes avant coureurs de la sclérose en plaques:

Engourdissement—Sensation de « picotements » —Vision trouble Étourdissement—Fatigue généralisée—
Faiblesse des jambes —Trouble de l'élocution.

Atelier de gestion du stress, des émotions et de la douleur

Treize personnes sont assises autour d'une table et font l'évaluation d'un programme qu'elles viennent de compléter. Elles sont toutes atteintes de la fibromyalgie et viennent tout juste de terminer une série de 8 rencontres (1 rencontre par semaine) qui visaient à les aider à mieux gérer les douleurs, les émotions et le stress associé à leur maladie.

À travers la pratique de la relaxation, du yoga et de la méditation, tout au long de ces 8 rencontres de deux heures, elles ont appris:

- ⇒ à « devenir un peu plus amie avec elle-même »
- ⇒ à créer du confort dans l'inconfort
- ⇒ à ne pas être emportée par leurs pensées
- ⇒ et à donner un sens à leur vie.

Dans l'évaluation des participantes, on entend des phrases comme:

« Ce cours est arrivé à un très bon moment de ma vie. J'ai aimé la façon dont il fut donné. »

« Cet atelier m'a amené à accepter les événements de la vie. En « surfant » sur la vague au lieu de me battre contre le courant et de m'épuiser. »

« J'ai enfin compris que j'avais du pouvoir pour améliorer ma qualité de vie. En commençant d'abord par la base: entrer à l'intérieur de soi. Je peux comparer cela à cesser de fumer: cette fois ce fut la bonne ! »

« Ce à quoi toutes personnes atteintes de fibromyalgie devraient participer. »

« La session fut un moment de grâce, d'accueil, de détente et de tendresse envers soi.. »

« Ce cours a été pour moi très enrichissant. La méditation fut très efficace pour moi. Étant très nerveuse, j'ai suivi cet atelier pour aller chercher des outils afin d'apprendre comment me détresser. J'ai trouvé ce que je cherchais. J'invite toutes les personnes qui souffrent de douleurs à suivre cet atelier. Elles en ressortiront grandies et plus sereines. »

L'évaluation plus détaillée des effets que ce programme a pu avoir sur la santé physique et psychologique des participants(es) montre que:

100% ont trouvé ces rencontres très utiles par rapport à leur situation de santé et qu'elles avaient significativement augmenté leurs capacités à mieux vivre leurs difficultés

50% ont vu la fréquence, la durée et l'intensité de leurs douleurs diminuer

75% ont vu leurs capacités à assumer les activités quotidiennes augmenter

50% ont senti leur état de santé s'améliorer

83% ont perçu une amélioration de leur humeur

92% se sont sentis plus capables de mieux gérer leurs émotions.

Devant les effets et l'enthousiasme suscité par cet atelier, l'association a décidé d'offrir à nouveau ce programme.

Consultez la page 13 pour plus d'information concernant le programme.



Conférence sur les douleurs chroniques

Deux grands conférenciers viendront nous entretenir sur les douleurs chroniques.

Aurelio Sita. Ph.D, membre de l'ordre des psychologues du Québec.

Dr Aurélio Sita, est un psychologue spécialisé dans le traitement de la douleur chronique. Il est membre de la Société canadienne de la douleur et de l'International Association for the Study of Pain. Il a mené de la recherche et a fait des présentations académiques dans le domaine de la douleur chronique. Dr Sita est maintenant en pratique privée et il travaille à l'hôpital Général de Montréal où il fait de la recherche sur la fibromyalgie.

Norma-Christine Cassanne, B.Sc., B.Sc. erg., est ergothérapeute spécialisée dans la douleur chronique. Elle a travaillé cinq ans au sein d'une équipe multidisciplinaire avec une clientèle souffrant de douleur chronique. Elle est membre du conseil administratif de la Société Québécoise de la Douleur.

Quand ? 17 avril 2007, de 19h à 21h30

Où ? Centre communautaire N-D-de-la-Garde 1276, rue Papineau Longueuil (angle boul. Ste-Foy)

Coût : Membre 2 \$ Non membre 5 \$

Inscrivez immédiatement cette conférence à votre agenda !

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

Pour plus d'information, veuillez rejoindre: Chantal Lemoine au 450-928-1261.

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)

Compréhension suite de la page 10

En ce qui concerne le traitement, peu de choses nouvelles sont sorties de ce congrès. Il est toujours question d'utiliser des antidépresseurs ayant pour rôle d'inhiber la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline. La molécule dont nous avons parlé il y a maintenant trois mois, la gamma henkin, un anti-convulsivant (pour lutter contre l'épilepsies) est maintenant prescrite plus fréquemment dans le traitement des douleurs neuropathiques (liées à une atteinte réelle des nerfs) en France et pour la fibromyalgie. L'Eular (congrès européen annuel de rhumatologie) devrait apporter des recommandations en ce qui concerne la prise en charge de la fibromyalgie, dans les prochains mois Attendons !

Groupe d'entraide St-Jean-sur-Richelieu

Les cours AQUA-FORME débuteront le 9 avril à 18h, 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 lundi de chaque mois. Bienvenue à toutes les personnes souffrantes de fibromyalgie et de douleurs chroniques. Pour de plus amples informations rejoindre: Micheline Ouellet au 450 373-9175 ou Nicole Dufour 450 346-7719

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 mercredis de chaque mois (jusqu'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

Le 23 mars, 19h, Mme Carole Tardif, massothérapeute
Le 26 mars, 13h, Mme Claude Prévost, réflexologie intégrée
Il y aura aussi une soirée avec M. Claude Gagné, intervenant en relation d'aide (date à venir)
Pour plus d'information, Sylvie Rocheleau 450 360-3988

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.

Déjeuner-rencontre à St-Constant

Enfin ! Pour répondre aux personnes atteintes de fibromyalgie un café rencontre aura lieu tous les 3ième mardis du mois, de 10h à midi au restaurant Xceptionnel 130 rue St-Pierre St-Constant. Bienvenue à toutes les personnes souffrant de douleurs chroniques.
Pour de plus amples informations, veuillez rejoindre: Francine Avena 450 638-3005, ou Francine Coulombe 450 632-2427.

