



FIBRO-MONTÉRÉGIE

Spécial du temps des fêtes

Volume 6, n°2 Décembre 2011



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE – RÉGION MONTÉRÉGIE



Mot de la présidente

Chers membres,

C'est déjà le temps des fêtes. Je ne sais pas pour vous, mais moi, je n'ai pas vu passer l'automne même si j'ai souvenir de si belles journées reçues comme des petits cadeaux de la vie.

La dernière saison a été effervescente. Sans doute avez-vous pu participer à ce bouillonnement en assistant aux conférences offertes dans les différents points de service. L'offre de services qui vous est proposée pour l'hiver et le printemps 2012 est alléchante. Sentez-vous ce vent de nouveautés déployées dans les différents points de service?

Notre directrice-coordonnatrice, Louise Blais, a poursuivi l'élan que le conseil d'administration de l'an dernier avait donné à l'Association. Elle a amorcé plusieurs dossiers qui pourraient déboucher sur des perspectives super intéressantes. Attendons la suite...

Entretemps, Louise a choisi de continuer sa carrière dans une autre organisation où on lui offrait des conditions de travail «difficiles à refuser». C'est utopique de conserver des gens de grande valeur quand nous n'avons pas les moyens de nos ambitions. Même si nous sommes évidemment déçues de la perdre, nous lui souhaitons la meilleure des chances dans ses nouvelles fonctions.

Le conseil d'administration s'est encore une fois relevé les manches et est à la recherche d'une personne dynamique et pleine d'expériences compatibles avec notre mission. Au moment où vous lirez ces lignes, elle sera sûrement déjà en poste.

Vous remarquerez que ce bulletin-ci comporte un dossier thématique portant sur les activités physiques. Notre objectif est de développer un thème différent à chaque numéro. Certaines chroniques, comme le «Bon à savoir» ou «Des livres, encore des livres...» reviendront ainsi d'une parution à l'autre afin de bien vous outiller.

C'est décembre, je souhaite que chacun, chacune d'entre vous puisse trouver plusieurs instants de bonheur au cours de cette période des fêtes. N'oublions pas les personnes pour qui c'est plus difficile. Soyons attentifs, à nous en premier (les membres du CA ont bien de la misère avec ça!) ou à ceux qui nous entourent, et regardons le verre encore à moitié plein... dans les deux sens du terme!

Amusez-vous et que l'année 2012 nous apporte tant à l'Association qu'à nous personnellement :
UNE VIE MEILLEURE ET EN MEILLEURE SANTÉ.

Doris Saint-Pierre, présidente



Dans ce numéro :

MOT DE LA PRÉSIDENTE	1
CRÉDITS	2
L'ÉQUIPE DE L'ASSOCIATION	3
DÉS LIVRES, ENCORE DES LIVRES, TOUJOURS DES LIVRES	4
ACTIVITÉS ET AUTRES:	
TÉMOIGNAGE DE LOUISE O'DONNELL-JASMIN	6
CONFÉRENCE DE ME JACQUELINE BISSONNETTE	8
PRÉSENCE DE L'ASSOCIATION AU REGROUPEMENT : AU TOURNANT DE LA VIE	8
PRÉSENTATION DVD «LA FIBROMYALGIE PAS À PAS» DANS LES DIFFÉRENTS POINTS DE SERVICES	9
BON À SAVOIR	10
ZOOM ENTRAIDE	12
CUISINEZ SANTÉ	15
DOSSIER :	
ACTIVITÉS PHYSIQUES	16
MERCI À NOS DÉPUTÉ(E)S	30
EN SAVOIR UN PEU PLUS	31

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Doris Saint-Pierre
Jocelyne Tardif
Micheline Gaudette
Zina Manoka

CONCEPTION

Zina Manoka

RÉALISATION

Zina Manoka

Le bulletin Fibro-Montérégie est publié
trois à quatre fois l'an et est édité par l'AFRM

Toute correspondance doit être adressée au :

1 278, rue Papineau
Longueuil (Québec) J4K 3L1
Téléphone : 450-928-1261
Sans frais : 1-888-928-1261
Télécopieur : 450-928-1261
Courriel : fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

© Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Malgré l'effort pour assurer l'exactitude du contenu, l'éditeur et la rédaction du Fibro-Montérégie ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission s'étant glissée dans le bulletin. Les opinions émises n'engagent que la responsabilité des auteurs.

Note : Le choix des caractères pour la présentation de ce bulletin correspond au besoin d'économie de papier dans le respect de l'environnement.

*Nous tenons à remercier tout particulièrement la
Ville de Longueuil pour l'impression de ce document.*



L'équipe du AFRM

Joyeuses Fêtes!!



Les vœux de l'équipe



À l'approche des réjouissances du temps des fêtes, les membres du conseil d'administration et les employées de l'Association aimeraient vous souhaiter une année remplie d'amour et de joies de toutes sortes. Notre vœu le plus cher est que vous puissiez trouver auprès de nous le soutien et les ressources qui vous permettront de passer une année 2012 riche d'activités et d'amitiés enrichissantes.

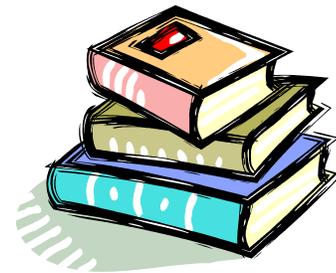
Que nous puissions, tous ensemble, améliorer notre qualité de vie! Et, du fond du cœur...

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE À VOUS ET À TOUS CEUX QUI VOUS SONT CHERS!

Une nouvelle arrivée au sein de l'équipe...

Nous souhaitons la bienvenue à Zina Manoka, notre nouvelle secrétaire. Elle est arrivée à l'AFRM depuis le 19 septembre 2011. Zina possède une formation en communication et négociation, avec de l'expérience dans le milieu communautaire.





Des livres, encore des livres, toujours des livres

NUTRI-013



COMMENT SOULAGER LA DOULEUR : ARRÊTER DE SOUFFRIR GRÂCE À DES MÉTHODES SAINES ET NATURELLES

Frenette, Gisèle
Édimag, 2011
135 p.
ISBN : 978-2-89542-364-5

Description :

Le phénomène de la douleur semble prendre des proportions épidémiques. Des syndromes inflammatoires douloureux tels que l'arthrite, la fibromyalgie, la migraine, le syndrome prémenstruel, l'endométriose, la sinusite, la cystite chronique et tant d'autres, affligent des millions de Canadiens de tous âges. Peut-il y avoir une corrélation entre un mode de vie plus stressé, une alimentation rapide souvent dénuée d'éléments nutritifs, le manque d'exercice et d'air frais, et l'augmentation remarquable des plaintes de douleur? Et si le corps voulait nous prévenir?

Comme vous le savez, l'Association vise à se procurer et à mettre à la disposition de ses membres des livres portant sur la fibromyalgie, la douleur ou les différents moyens d'amélioration de la santé.

N'hésitez pas à demander un emprunt. C'est gratuit ! Vous n'avez qu'à faire un appel au bureau de l'Association afin d'en faire la réservation et de convenir d'un moment pour en prendre possession.

Ces livres sont là pour vous!

FIBRO-040



LUTTER CONTRE LA FIBROMYALGIE : DOULEURS MUSCULAIRES ET FATIGUE CHRONIQUE : RECONNAÎTRE ET TRAITER UNE MALADIE INVISIBLE

Schwob, Dr Marc

Éd. Robert Laffont, 2011

220p. (Collection : Réponses)

ISBN 978-2-22101156808

Présentation de l'éditeur : La fibromyalgie (" fibro " pour les tendons, " myo " pour les muscles, " algie " pour la douleur) est un syndrome caractérisé par des douleurs musculaires chroniques et un sommeil non réparateur. Il concerne trois millions de personnes en France dont 90 % de femmes qui, souvent en l'absence de diagnostic,

errent de cabinet médical en cabinet médical car la fibromyalgie est le type même de la maladie " invisible ", comme la migraine ou la spasmophilie. Et les symptômes se renforçant les uns les autres - un mauvais sommeil accroît les douleurs qui accroissent le stress et la fatigue qui accroissent la douleur, cela crée un cercle vicieux dont il est d'autant plus difficile de sortir que l'on a longtemps affirmé qu'il s'agissait d'une maladie purement psychosomatique. La souffrance de ceux qui l'endurent, nul ne la voit ni ne la perçoit en dehors des propos du malade. Et la société ne prête aucun regard compréhensif ou bienveillant sur celles et ceux qui en souffrent D'où une douleur supplémentaire elle aussi invisible : la douleur morale !

Spécialiste reconnu de la lutte contre la douleur, Marc Schwob veut en finir avec ces préjugés tenaces qui aggravent le moral des malades, et donc les symptômes, au point parfois de les empêcher d'exercer leur vie professionnelle (comme dans les cas de polyarthrite rhumatoïde) ! Désormais les spécialistes pointent des facteurs physiologiques (perturbations métaboliques, hormonales et neuro-hormonales) accessibles par des examens simples qui permettent d'en faire beaucoup plus facilement le diagnostic après exclusion d'autres maladies telles que le cancer, les maladies endocriniennes, inflammatoires ou psychiatriques. Comment reconnaître une fibromyalgie ? Quelles en sont les causes ? Quels spécialistes consulter ? Peut-on en guérir ? Psychiatre, l'auteur détaille tout le fonctionnement de cette maladie et les thérapies qui peuvent soulager les effets ou prévenir son mécanisme. Il y a urgence à faire connaître cette maladie pour apaiser ceux qui en souffrent en proposant une prise en charge pluridisciplinaire, du rhumatologue au kinésithérapeute-ostéopathe en passant par les neurologues, psychiatres, acupuncteurs et même phytothérapeutes. Quand la prise en charge thérapeutique est convenablement faite, une personne sur deux connaît une rémission au bout de quelques années.





Activités et Autres

Témoignage de Louise O'Donnell-Jasmin sur son vécu face à la douleur chronique

Par Zina Manoka



Organisée par l'Association de fibromyalgie-Région Montérégie, la conférence intitulée «Témoignage de son vécu face à la douleur chronique» s'est tenue à Longueuil le 20 octobre 2011. La conférence a réuni plus de 24 personnes où se sont côtoyés des personnes fibromyalgiques et leur famille ainsi que des représentants d'organismes communautaires et d'associations de la Rive-Sud.

Le témoignage était apporté par Madame Louise O'Donnell-Jasmin, éditrice et co-auteure du livre « **Faire équipe face à la douleur chronique** ».

Madame Louise O'Donnell-Jasmin est une femme très active, maman épanouie de 4 enfants, éditrice, membre fondatrice de l'Association de la douleur chronique du Québec (AQDC) et conférencière. On peut la considérer comme *la voix des personnes souffrant de douleurs chroniques auprès des diverses institutions médicales*.

En ce mois d'automne, le climat n'est pas favorable à Madame O'Donnell-Jasmin. Mais rien ne peut l'empêcher de nous faire partager son parcours de combattante, du désert aride à lueu d'une oasis.

Le témoignage de Madame Louise O'Donnell-Jasmin est très touchant. Il se résume en trois étapes : avant 2000, après 2000 et à partir de maintenant.

Avant 2000

Madame O'Donnell travaillait à son compte comme éditrice. Elle avait du succès dans sa vie professionnelle. C'était une femme très sportive, mère de quatre enfants. À la suite d'une erreur médicale survenue lorsque son dentiste lui a administré une injection anesthésique, Madame O'Donnell-Jasmin fut terrassée par une douleur poignante dans toute la tête d'abord, puis se répercutant dans tout le côté jusqu'à devenir insupportable. Elle fut admise aux soins intensifs et y demeura plusieurs semaines tant la douleur était intolérable. Il s'en est suivi plusieurs graves problèmes de santé qui ont failli lui coûter la vie.

Après 2000

Les douleurs étaient si intenses que Madame O'Donnell a dû arrêter de travailler. Elle perdait peu à peu ses repères, elle se sentait inutile. Cela devenait invivable pour son entourage. Dès lors, un mur d'isolement s'installa entre elle et les siens.

Après avoir rencontré plusieurs professionnels de la santé et essayé sans succès plusieurs médicaments, incomprise du corps médical et incapable d'avoir une vie sociale normale, Madame O'Donnell se sentait isolée. Personne n'arrivait à expliquer son mal. Il s'en est fallu de peu qu'elle mette fin à ses jours. On lui a prescrit de multiples médicaments dans l'espoir de voir s'amoinrir ses douleurs, toujours sans succès. Ce n'est qu'avec la méthadone et un dérivé du cannabis qu'elle a finalement moins souffert même si elle se sentait par moment complètement gelée.



Suite...

Malgré toutes ces épreuves, un mot pouvait la faire sortir de ce cycle infernal : l'amour. L'amour sans condition, l'amour qu'un enfant peut apporter à sa mère, les mots de son fils : «Maman, je t'aime comme tu es. Tu seras toujours ma maman». Ces simples mots lui ont donné la force de se battre.

Enfin, une lueur d'espoir est apparue. Une rencontre inattendue avec le directeur de la Clinique de la douleur de l'Hôpital général de Montréal ainsi que des séances avec un hypnothérapeute l'ont aidée à régler ses anciennes blessures, à lâcher prise et à se prendre en main. Elle a appris à jouer avec son cerveau en se créant des images où elle se sentait bien. Après quelque mois, elle a pu constater les bienfaits physiques et psychologiques de ces traitements. Les animaux ont aussi joué un rôle réparateur et l'ont aidée dans son cheminement vers la guérison.

Comme elle le dit si bien : « **Je ne suis pas guérie, ma douleur est apaisée et j'ai le contrôle sur les crises de douleurs dont je comprends le mécanisme** ». Un de ses plus grands défis était de refaire sa vie en tenant compte de ses limites, car la maladie est humiliante. Elle a dû briser le mur d'isolement, reprendre sa place au sein de sa famille en tant qu'épouse et mère.

À partir de maintenant

Saint-Exupéry a dit « **Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible** ».

Selon Madame O'Donnell-Jasmin, un avenir meilleur est possible pour les personnes souffrant de douleurs chroniques. Même si, aujourd'hui, le mot douleur est associé, pour elle, à une traversée du désert, il ne lui fait plus peur, elle a su l'apprivoiser.

Aujourd'hui, sa mission est de sensibiliser, d'informer sur la douleur chronique. Il est important pour elle que la voix des malades soit entendue. Et elle se sent le devoir d'être cette voix qui les représente à travers le Canada.

Dans la vie, il faut savoir saisir les opportunités qui s'offrent à vous, malgré la maladie. Une opportunité, elle en a saisi une en

redevenant éditrice et co-auteur du livre « **Faire équipe face à la douleur chronique** ». Comme elle l'a souligné, le plus étonnant pour elle, c'est que ce livre soit acheté en grand nombre par les professionnels de la santé.

Malgré quelques peurs qui subsistent dans sa vie, rien ne peut l'empêcher de réaliser ses rêves. Pour elle, chaque personne doit choisir ce qui lui convient le mieux.

Quelques clés pour un mieux-être

- *Pratiquer une activité physique de son choix
- *Avoir des pensées positives
- *Saisir les opportunités qui s'offrent à nous
- *Être entouré d'une bonne équipe médicale
- *Pratiquer la méditation, l'hypnose ou l'autohypnose
- *Se laisser aimer tel qu'on est
- *Briser le mur d'isolement, dire les choses « comme elles sont senties »
- *Connaître ses droits et s'informer sur les avancées médicales



Activités et Autres

Conférence de Maître Jacqueline Bissonnette

Par Jocelyne Tardif



«Connaitre ses droits et recours face à l'assurance-invalidité»

Le 2 novembre dernier, nos membres de la Haute-Yamaska ont accueilli Me Bissonnette dans le cadre d'une conférence sur les droits face à l'assurance invalidité.

Vous pouvez retrouver le résumé de cette conférence, qui a précédemment été offerte à nos membres de l'Agglomération de Longueuil, dans l'édition d'avril 2011 du Fibro-Montérégie. Comme vous pouvez le constatez dans notre grille d'activités hiver-printemps 2012, nous recevons encore Me Bissonnette le 6 juin prochain, cette fois dans la région du Haut-Richelieu.

Présence de l'Association au regroupement Au tournant de la vie

Par Jocelyne Tardif

Le 9 novembre dernier, je suis allée donner une conférence auprès d'une soixantaine de femmes de l'Agglomération de Longueuil.

Il s'agit d'un regroupement appelé **Au tournant de la vie**.

Une fois par mois, ces femmes se retrouvent dans les locaux de la paroisse Saint-Hubert pour entendre différents conférenciers.

Ces après-midi leur apportent une occasion de se cultiver et de se divertir. Lors de mon passage, elles étaient cinquante-neuf femmes. Parmi elles, quatre d'entre elles avaient reçu un diagnostic de fibromyalgie. Ma conférence aura sans doute permis de sensibiliser ces femmes au syndrome de la fibromyalgie et à mieux comprendre ce que vivent leurs camarades atteintes.



Présentation DVD «La fibromyalgie pas à pas» dans les différents points de services

Par Louise Blais et Jocelyne Tardif

Quatre points de services nous ont déjà reçues pour la présentation du DVD «**La fibromyalgie pas à pas.**»

À **St-Jean-sur-Richelieu**, 17 personnes étaient présentes alors qu'à Longueuil 28 personnes ont assisté à la présentation.

À Candiac nous étions 8 et au **Mont Saint-Hilaire**, nous avons rejoint 10 personnes. La population de la région de **Granby** pourra visionner le DVD le 26 janvier prochain. Une autre présentation est prévue au printemps pour **Brossard**.

Les commentaires des participants étaient variés et plusieurs personnes ont mentionné être vraiment satisfaites des renseignements contenus dans ce film-documentaire, qui rappelle, évoque les différentes avancées dans la recherche ainsi que les symptômes et facteurs associés à ce syndrome.

On y entend aussi l'émouvant témoignage d'Esther qui a vécu les hauts et les bas reliés aux symptômes de la fibromyalgie et qui réussit maintenant, malgré la maladie, à vivre une vie riche et stimulante.

Suite à ces présentations, de nouveaux membres se sont joints à nous et de nouvelles inscriptions pour les cours ont été enregistrées. Nous remercions les participants qui nous ont généreusement appuyé avec leur contribution volontaire lors de ces présentations.



L'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie

vous invite à assister au visionnement du documentaire

La fibromyalgie pas à pas

(une production de l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie)

Le visionnement, d'une durée de 30 minutes, sera suivi d'une **période de discussion** ainsi que d'une **séance d'information** sur les services offerts par l'Association.

C'EST GRATUIT ET C'EST OUVERT À TOUS!!

Granby
Jeudi le **26 janvier 2012**, 19h à 20h30,
Centre de soutien au réseau familial,
197, rue Paré, Granby.

Longueuil
Jeudi le **16 février 2012**, 19h à 20h30,
Maison de la famille le Cavalier, salle 131,
2027, rue Daniel, Longueuil.



Tél. : (450) 677-0228
1-800-363-9895
Fax : (450) 646 9519

Fleuriste Rive Sud
Fleurs naturelles et séchées
POUR TOUTES OCCASIONS

156, Curé-Poirier Ouest, Longueuil (Québec) J4J 2G5
FLEURISTERIVESUD.COM

Nous remercions Pascale, la propriétaire de Fleuriste Rive-Sud qui nous a bien supportés pour la décoration de la salle et des tables lors de notre 15e anniversaire le 14 mai dernier .



Bon à savoir



Par Zina Manoka

Face à une demande accrue de certains membres, l'AFRM a pris l'initiative de mettre en place une rubrique dédiée aux ressources du milieu. Cette rubrique a pour seul objectif de vous informer sur les différents services et programmes offerts sur votre territoire. La période des fêtes arrive à grands pas... et la pression se fait sentir auprès des personnes à faible revenu. Saviez-vous que de nombreux organismes, associations ou centres communautaires sur votre territoire offrent un **soutien, des services d'aide** alimentaire gratuits ou à moindres coûts. Ces services s'appellent banques alimentaires ou comptoirs de distribution alimentaire, services de dépannage alimentaire ou de distribution de denrées.

SAINT-HYACINTHE

Groupe Vision Partage

Comptoir alimentaire
100, avenue de la Concorde Nord,
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 4N3
Téléphone : 450-771-2116

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Carrefour Dignité Le Patro

Dépannage alimentaire
939 "D", boul. du Séminaire Nord,
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Québec) J3A 1B6
Téléphone: 450-359-9525

Société Saint-Vincent-de-Paul (8 paroisses)

Comptoir alimentaire
150, rue Laurier, Saint-Jean-sur-Richelieu
(Québec) J3B 6K3
Téléphone: 450-358-1222
www.ssvpstjean.org

SAINT-RÉMI

Sourire sans faim (Centre de solidarité)

Comptoir alimentaire, cuisine collective
et centre de dépannage
2A, rue Sainte-Famille, Saint-Rémi
(Québec) J0L 2L0
Téléphone: 450-454-5747

Maison des Jeunes Saint-Rémi inc.

100, rue de la Gare, Saint-Rémi
(Québec) J0L 2L0
Téléphone: 450-454-667
www.adomissile.com

SAINT-HUBERT

Aide aux familles

Comptoir alimentaire
5310, chemin Chambly, Saint-Hubert
(Québec) J3Y 3N7
Téléphone: 450-676-4899

Immaculée Conception

Comptoir alimentaire et dépannage
5403, avenue Hémar, Saint-Hubert
(Québec) J3Y 3G8
Téléphone: 450-676-2661

SAINT-BRUNO

Centre action bénévole Les p'tits bon- heurs

Comptoir alimentaire
et dîner communautaire
1665, rue Montarville,
Saint-Bruno-de-Montarville
(Québec) J3V 3T8
Téléphone : 450-441-0807
www.cabstbruno.org

SAINTE-JULIE

Centre action bénévole L'Envolée

Centre de dépannage
et repas communautaire
695, montée Sainte-Julie,
Sainte-Julie (Québec) J3E 1W8
Téléphone : 450-649-8874

PartaJoie

Comptoir alimentaire
695, montée Sainte-Julie,
Sainte-Julie (Québec) J3E 1W8
Téléphone: 514-240-4743

MONT-SAINT-HILAIRE

Centre d'Action bénévole de la Vallée du Richelieu

Dépannage alimentaire
288-A, rue Radisson, Mont-Saint-Hilaire
(Québec) J3H 2Z4
Téléphone : 450-467-9373

SOREL-TRACY

Banque alimentaire du Bas Richelieu

Comptoir alimentaire
900, rue de l'Église St-Joseph, Sorel-Tracy
(Québec) J3R 3R9
Téléphone: 450-746-8605

L'atelier du chômeur

Programme d'intégration sociale
165, avenue de l'Hôtel-Dieu, Sorel-Tracy
(Québec) J3P 7L4
Téléphone: 450-743-5224

La Porte du Passant

Restaurant populaire
189, rue du Prince, bureau 215
Sorel-Tracy (Québec) J3P 4K6
Téléphone : 450-743-4803



Arrondissement Longueuil

Centre d'action bénévole La Mosaïque

Comptoir alimentaire
1650, avenue de l'Église, LeMoynes
(Québec) J4P 2C8
Téléphone : 450-465-1803
www.lamosaïque.org

Action Nouvelle Vie

Comptoir alimentaire
et centre de dépannage
740, rue Saint-Charles Est,
Longueuil (Québec) J4H 1C2
Téléphone : 450-646-5815/
450-646-5015

http://www.actionnouvellevie.com

Centre de distribution Les Francs Amis

Comptoir alimentaire
948, rue Joliette, Longueuil
(Québec) J4K 4V9
Téléphone: 450-674-4307

Cuisine communautaire Notre-Dame-de-Fatima

Comptoir alimentaire et cuisine collective
55, rue de l'Église, Longueuil
(Québec) J4G 1H8
Téléphone : 450-468-4015

Entraide Chez Nous

Comptoir alimentaire
et centre de dépannage
155, rue Brodeur, Longueuil
(Québec) J4J 2S3
Téléphone : 450-468-1726

Équipe Service Quartier

Saint-Vincent-de-Paul

Comptoir alimentaire
2027, rue Daniel, Longueuil
(Québec) J4J 5M1
Téléphone : 450-646-8807

Foyer Saint-Antoine

Centre de jour et d'hébergement temporaire pour adulte ayant une incapacité physique

150, rue Grant, Longueuil
(Québec) J4H 3H6
Téléphone: 450-679-6654

La Croisée

Comptoir alimentaire, cuisine collective
1230, rue Green, Longueuil
(Québec) J4K 4Z5
Téléphone : 450-677-8918
www.lacroiseedelongueuil.qc.ca

Maison Le Tremplin

Cuisine collective et repas communautaire.
Aide de la famille
267, rue Toulouse, Longueuil
(Québec) J4L 4X1
Téléphone : 450-442-4019
www.maisontremplin.com

Paroisse Saint-François-de-Sales

Cuisine collective et centre de dépannage
1545, rue Jacques-Cartier Est, Longueuil
(Québec) J4M 2B5
Téléphone : 450-468-4015
www.paroisse-la-visitation.org

Partage Saint-Robert

Comptoir alimentaire et centre de dépannage
701, rue Duhamel, Longueuil
(Québec) J4L 4M2
Téléphone : 450-679-2600

Repas du Passant

Soupe populaire et repas communautaire
700, boulevard Sainte-Foy,
Longueuil (Québec) J4J 5E9
Téléphone : 450-679-5114
www.lerepasdupassant.org

BOUCHERVILLE

Centre d'action bénévole

Cuisine collective & popote roulante
20, rue Pierre Boucher, Boucherville
(Québec) J4B 5A4
Téléphone : 450-655-9081
www.cabboucherville.ca

BROSSARD

Cuisines de l'amitié (Les)

Cuisine collective
2210, rue André, Brossard
(Québec) J4Z 2Z8
Téléphone: 450-443-6770
cuisinesbrossard@hotmail.com

CHAMBLY

Aux Sources du Bassin de Chambly

Dépannage alimentaire et matériel
1369, avenue Bourgogne, Chambly
(Québec) J3L 1Y4
Téléphone : 450-658-1568

LAPRAIRIE

Complexe Le Partage

Comptoir alimentaire
et centre multi-services
547, rue Saint-Henri, LaPrairie
(Québec) J5R 2S9
Téléphone: 450-444-0803

MARIEVILLE

Centre action bénévole Seigneurie de Monnoir

Comptoir alimentaire
et repas communautaire
146, chemin du Ruisseau-Barré, Marieville
(Québec) J3M 1P2
Téléphone 450-460-2825
www.cablaseigneuriedemonnoir.com

SAINT-BASILE-LE-GRAND

Centre de Bénévolat Saint-Basile-le-Grand

Centre de dépannage, repas collectif
et popote roulante
50, montée Robert, Saint-Basile-Le-Grand
(Québec) J3N 1L7
Téléphone: 450-461-2111
www.centrestbasilelegrand.org

CHÂTEAUGUAY

La rencontre Châteaugoïse

Dépannage alimentaire
200, boulevard Salaberry Nord,
Châteauguay, (Québec) J6J 4L1
Téléphone : 450-699-6819

HENRYVILLE

Centre d'Entraide Régional

Comptoir alimentaire, friperie
et transport médical
854, rue Saint-Jean-Baptiste, local 101
Henryville (Québec) J0J 1E0
Téléphone: 450-299-1117



Zoom entraide

Résumé de la rencontre du 6 septembre

Par Jocelyne Tardif



Le 6 septembre dernier, les responsables de nos groupes d'entraide (qu'on appelle maintenant des répondantes) se sont rencontrées pour échanger sur leurs expériences respectives et sur les besoins de leur groupe. La discussion a fait ressortir certains points dont l'importance du concept de prise en charge de chaque groupe par ses membres eux-mêmes. Ainsi, a-t-il été suggéré de favoriser l'implication de coanimatrices qui aideront la répondante à faire fonctionner le groupe. Ces coanimatrices s'occuperaient, par exemple, de faire les rappels téléphoniques.

Le groupe entier reste cependant responsable de suggérer des thèmes de discussion et chacune des participantes est encouragée à enrichir ces discussions par ses lectures ou par ses recherches sur internet ou ailleurs. Il a aussi été discuté des politiques de l'Association : comment se définit le prix de chacune des activités, comment devrait-on rembourser certains frais liés à la tenue des groupes (photocopies, etc.), quelle devrait être la portion des recettes qui revient à chaque groupe lorsque celui-ci organise une campagne de financement, etc. Certains problèmes ont aussi été soulevés comme l'accès au centre de documentation pour les membres qui habitent loin de notre bureau. Il a été suggéré que le membre qui souhaite emprunter un livre le fasse savoir, soit à la répondante de son groupe d'entraide -s'il assiste à un groupe- soit directement à moi, votre agente de développement. Nous tenterons alors de trouver un moyen d'acheminer le livre selon les disponibilités de chacun.

Sondage...

Ceux qui sont intéressés à assister à **un groupe en soirée** peuvent entrer en communication avec moi au 450 465-9648 entre 10 et 16 heures uniquement. Si la demande le justifie, nous organiserons un tel groupe.

Jocelyne Tardif
Agente de développement

Merci de votre précieuse collaboration!



Groupes d'entraide



Haute-Yamaska :

Le 1^{er} et le 3^{ème} mercredi du mois à 13h30 à La Ruche
Au 279, rue Principale, Granby
Local 302

Répondante : Danielle Fournier au 450 372-3401

Agglomération de Longueuil :

Aucun groupe n'est présentement en activité. Il n'y avait pas assez pas assez de participants. Nous remettrons un groupe sur pied dès que la demande le justifiera. Si vous souhaitez que le groupe reprenne, il faut nous en prévenir au **450 928-1261**

Vallée-du-Richelieu :

Toutes les 2 semaines, les lundis de 13h30 à 15h30
Au IGA- Marché Pépin, 20, boul. Sir-Wilfried-Laurier,
McMasterville

Répondante : Carole Lamoureux, 450 653-6987

Haut-Richelieu :

Nouveau groupe d'entraide : le dernier mardi du mois,
à 13h30 à la Tour des Cent logis
Au 145, rue Latour, Saint-Jean-sur-Richelieu
Salle au rez-de-chaussée

Pour informations : 1 888 928-1261

Cafés-rencontres

Le Haut-Richelieu

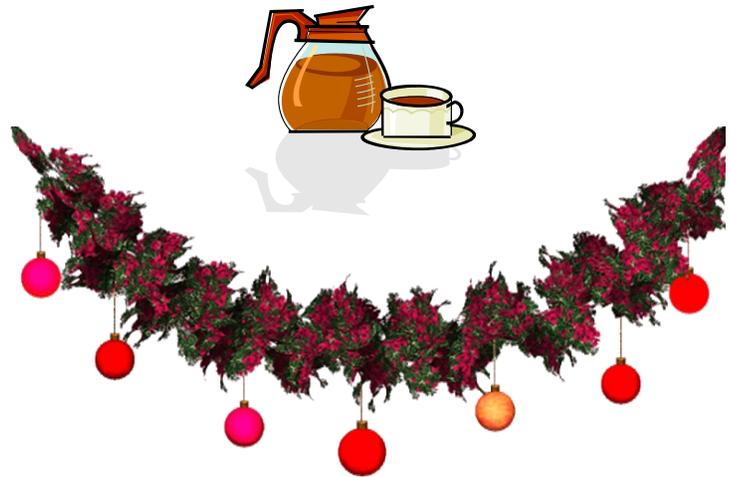
Café-rencontre, le dernier lundi du mois à 13h30 au restaurant Au goût d'Asie,
Au 420, 2^{ème} avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu
Il n'y a pas de répondante.

Pour informations : 1-888-928-1261.

Roussillon

Dîner-rencontre, les 3^{ème} mardis du mois, à 12h00
au restaurant L'Oeufxceptionnel,
Au 130, rue St-Pierre, St-Constant

Animatrice : Francine Avena, 450 928-1261



Un grand merci à notre député François Rebello pour sa participation financière pour notre point de service de Saint-Constant.

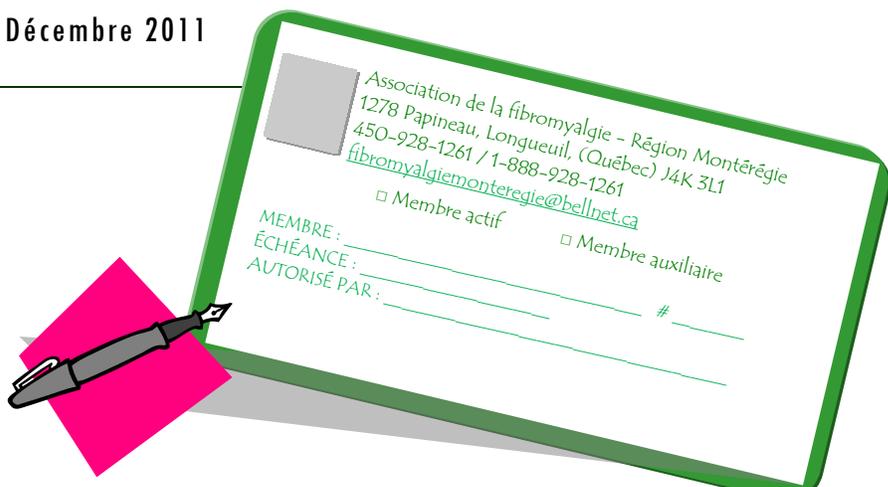


François Rebello
Député de La Prairie

frebello-lapr@assnat.qc.ca
tel : 450 632 1164



Zoom entraide



Rappel...

Nous sommes toujours en **période de renouvellement d'adhésion**, alors si vous n'avez pas encore envoyé votre formulaire d'adhésion ainsi que votre chèque, vous pouvez toujours le faire, dès maintenant.

De plus, le **10 janvier 2012 sera la date limite pour l'inscription aux différents cours que nous offrons pour l'hiver**, alors ne tardez pas.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, communiquez au **450-928-1261 / 1-888-928-1261**, ou **fibromyalgie@bellnet.ca**

Politique de paiement des frais d'adhésion

Pour pouvoir profiter des services de l'Association, quels qu'ils soient, il faut en être membre. Mis à part la subvention reçue de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie, ses seules autres sources de revenus sont l'adhésion de ses membres et les frais d'inscription aux différentes formations. C'est peu pour un bureau, du personnel, même à temps partiel, une offre de cours, conférences et activités sociales, la publication du Fibro-Montérégie, la mise sur pied d'un site internet qui desservira mieux encore les membres des régions éloignées, ou encore l'organisation de groupes d'entraide et cafés-rencontres.

La carte de membre est valide pour un an à compter du 1^{er} septembre. Elle est de 20 \$ pour les membres actifs et 10 \$ pour les membres auxiliaires. Les nouveaux adhérents qui joignent nos rangs après le début mars ne paient que la moitié du prix puisqu'ils souscrivent pour 6 mois ou moins. Ils devront acquitter 20 \$ au moment du renouvellement en septembre. Si un membre a oublié de renouveler son adhésion, il est toujours pertinent de le faire en cours d'année. Ayant profité des services de l'Association, il devra cependant acquitter l'année entière.

Avec un membership fort, l'Association sera davantage en mesure de faire avancer les choses, d'offrir plus de services et de bien défendre la fibromyalgie. Les adhésions demeurent un élément-clé de la survie de l'Association.

Jocelyne Tardif
Agente de développement



CUISINEZ SANTÉ

Le temps des Fêtes, c'est l'occasion idéale de mettre du bonheur sur toutes les tables. Que l'on reçoive ou que l'on soit reçu, de multiples recettes s'offrent à nous pour ravir nos convives ou nos hôtes.

Cette année, l'honneur revient à Jocelyne Tardif, notre agente de développement de vous proposer pour votre souper de Noël une de ses recettes

Favorites, la Pintade aux poires et à l'estragon.

Bonne préparation !



Pintade aux poires et à l'estragon

Ingrédients

- * 60 ml (1/4 tasse) de beurre à température ambiante
- * 30 ml (2 c. à soupe) d'estragon frais haché finement
- * 2 échalotes hachées finement
- * 1 pintade d'environ 1,5 kg (3 lb)
- * Sel et poivre, au goût
- * 125 ml (1/2 tasse) de chacun : vin blanc et bouillon de poulet
- * 2 de chacune : poires Bartlett et poires Forelle tranchées

Plus de 60 minutes

Rendement : 4 portions

Préparation : 20 minutes

Exécution : Facile

Cuisson : 1 heure 25 minutes

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Dans un petit bol, mélanger le beurre, l'estragon et les écha-

lotes. Réserver 15 ml (1 c. à soupe) de ce mélange. Répartir généreusement le reste du beurre à l'estragon sous la peau de la pintade. Saler et poivrer. Attacher les pattes avec une ficelle. Déposer la pintade, poitrine vers le haut, dans un grand plat allant au four. Verser le vin et le bouillon de poulet autour de la pintade. Cuire au four pendant 15 minutes.

Réduire l'intensité du four à 180 °C (350 °F) et poursuivre la cuisson pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 82 °C (180 °F). Arroser la pintade régulièrement pendant la cuisson. Retirer du four, recouvrir de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 10 minutes. Pendant ce temps, chauffer le beurre à l'estragon réservé dans une poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les poires et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. À l'aide d'une louche, dégraisser le

jus de cuisson et verser dans une saucière.

Accompagner la pintade de poires et de son jus de cuisson.

Astuce de l'aide-gourmet : Remplacer l'estragon et les échalotes par 30 ml (2 c. à soupe) de chacun : thym frais et zeste de citron. Placer un gros oignon coupé en quartiers dans la cavité de la pintade.





Dossier

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Par Zina Manoka



Saviez-vous que l'activité physique peut être une grande source de plaisir? Étonnant. Pour s'en convaincre, il faut l'expérimenter et rayer de notre esprit toutes les images déplaisantes auxquelles on a pu associer l'activité physique. Jusqu'à ce jour, l'origine de la douleur en fibromyalgie n'est pas encore connue. Il n'existe pas de remède qui permette d'en guérir définitivement. La plupart des traitements vise essentiellement à soulager les symptômes qui varient beaucoup d'une personne à l'autre. Cela fait nécessairement appel à une réhabilitation physique et à divers médicaments. N'oublions pas que la fibromyalgie s'accompagne très souvent d'une baisse de l'activité physique due à la douleur. Les professionnels de la santé recommandent vivement aux personnes atteintes de pratiquer une activité physique adaptée de façon régulière, selon leur capacité. Ils affirment que l'activité physique constitue un aspect important dans l'amélioration du bien-être général.

Citons quelques bienfaits de l'activité physique : elle fortifie les os et les muscles, améliore la santé cardiovasculaire, permet de réduire le stress, augmente l'énergie, favorise un sommeil reposant et prévient la prise de poids.

Avant de débiter la pratique d'une activité physique, il est préférable d'avoir l'avis du médecin pour que chaque mouvement soit adapté à votre état. Pour éviter d'aggraver les douleurs, il faut commencer lentement. Il n'est jamais trop tard pour se mettre à l'activité physique.



Voici quelques suggestions d'activités physiques.

Il existe trois groupes d'activités : les activités d'endurance, les activités d'assouplissement et les activités de développement de la force et de l'équilibre.

Les activités d'endurance

Les activités d'endurance sont celles qui procurent un gain d'énergie et permettent d'être actif pendant des périodes de temps soutenues. Ces activités sont bonnes pour le cœur, les poumons, la circulation sanguine et les muscles.

On y retrouve :

-La marche

La marche est un excellent exercice dont les bienfaits sont démontrés par plusieurs études scientifiques. Il s'agit de l'exercice le plus sécuritaire, qui ne coûte rien et réduit la tension neuromusculaire.

Les bienfaits de la marche :

- ✦ améliore la forme physique;
- ✦ permet de mobiliser en douceur l'ensemble de l'organisme;
- ✦ renforce le muscle cardiaque;
- ✦ stimule la circulation veineuse des jambes;
- ✦ oxygène le corps;
- ✦ améliore l'amplitude de mouvement.

La marche pour qui?

Pour toute personne, quelle que soit sa condition physique, en autant qu'elle respecte ses limites.

-L'aquaforme

«Une demi-heure de conditionnement physique dans l'eau équivaut à 1h30 d'exercices en salle».

L'aquaforme est une gymnastique aquatique connue pour

ses vertus thérapeutiques. Elle sollicite tous les muscles. Elle est douce et sans impact, c'est-à-dire que l'eau exerce une résistance sur le corps, ce qui fait travailler les muscles sans risque de blessure. Cette activité développe une meilleure endurance musculaire, augmente la capacité cardiovasculaire, stimule la circulation sanguine et améliore la coordination. Idéalement, les exercices d'aquaforme pour les personnes atteintes de fibromyalgie devraient se tenir dans une eau chaude (32°C-92°F).

Une bonne séance d'aquaforme est composée de 3 segments : le réchauffement, l'entraînement (endurance cardiovasculaire et conditionnement musculaire) et la relaxation.

Les bienfaits de l'aquaforme :

- ✦ diminue la charge sur les articulations;
- ✦ fournit une plus grande amplitude articulaire;
- ✦ améliore la posture et l'équilibre réduisant ainsi les risques de chute.

L'aquaforme, pour qui?

C'est une activité toute indiquée pour les gens atteints de fibromyalgie, de fatigue chronique ou présentant toute autre limitation physique importante. Elle s'adresse aux gens de tous âges et de toutes conditions physiques, sans restriction.

Les activités d'assouplissement et les activités de développement de la force et de l'équilibre

Les activités d'assouplissement aident à se mouvoir avec plus d'aisance. Ces activités permettent de maintenir les articulations en bonne santé. Les activités de développement de la force et de l'équilibre, quant à elles, contribuent aux muscles et à l'ossature, à maintenir la densité des os tout en améliorant l'équilibre et la posture.



Les activités d'assouplissement

-Le Pilates

Un peu d'histoire

La méthode Pilates a été créée par l'Allemand Joseph Pilates. C'était un enfant de santé fragile, qui souffrait de rachitisme, d'asthme et de rhumatisme articulaire aigu. Malgré ce handicap, il conserva une bonne condition physique en pratiquant le yoga, la méditation zen et les arts martiaux. En 1917, pendant qu'il était détenu en Angleterre, il développa une séquence de mouvements faisant travailler les muscles et l'esprit en harmonie. En 1926, il ouvrit un studio de Pilates à New York. Joseph Pilates fut un exemple de bonne santé jusqu'à sa mort à 87 ans.

La méthode Pilates : Douceur et efficacité

Le Pilates est une méthode douce d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle permet de travailler tous les muscles du corps en profondeur. Elle travaille à corriger et à améliorer la posture en affermissant et en tonifiant les muscles profonds et superficiels de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos. Elle contribue aussi au contrôle du stress grâce à une technique basée sur la respiration. Elle permet de prendre conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles. Les exercices se pratiquent au sol, sur un tapis ou à l'aide d'appareils et peuvent se faire une à trois fois par semaine, on peut les combiner avec d'autres exercices physiques (marche, aquaforme, yoga, etc.).

Les bienfaits de la méthode Pilates

✦ plusieurs études cliniques avancent que cette méthode aiderait à soulager les symptômes de la fibromyalgie en atténuant les douleurs tout en renforçant les muscles profonds;

- ✦ les exercices peuvent être adaptés à la condition physique de chacun;
- ✦ ceux-ci chassent le stress en apportant un vrai bien-être et un confort mental;
- ✦ ils aident aussi à limiter les effets néfastes du vieillissement en améliorant la coordination.

La méthode Pilates, pour qui ?

Les exercices du Pilates sont laborieux, mais doux : sans mouvements brusques et sans chocs d'impact.

Ils s'adressent :

- ✦ À tout le monde;
- ✦ Aux personnes stressées, fatiguées ou souffrant de raideurs, aux femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher, aux personnes âgées, aux personnes en convalescence d'une blessure.



-Le Feldenkrais

Un peu d'histoire

Le Feldenkrais, une technique de rééducation physique qui doit son nom à Moshe Feldenkrais, fut développé dans les années 40 pour explorer la conscience du corps, améliorer la souplesse et la confiance en soi et favoriser le bien-être. Né en Russie en 1904, Moshe Feldenkrais a étudié en France où il est devenu physicien et ingénieur. Gravement blessé au genou durant une partie de soccer, il apprend qu'une chirurgie n'aurait que 50 % de chance de réussite et pourrait le condamner au fauteuil roulant. Il combine alors ses connaissances en génie mécanique et en arts martiaux à l'étude de la biologie, de la cybernétique et du développement psychomoteur, pour développer cette approche et réussir à marcher de nouveau.

La méthode Feldenkrais: *Énergie et bien-être par le mouvement*

La méthode fait appel au mouvement, mais aussi à la sensation et à la pensée liée au mouvement pour distribuer les efforts dans tout le corps. Dans cette forme de gymnastique douce, chaque personne entreprend de découvrir sa fonctionnalité individuelle. La Méthode Feldenkrais est une méthode d'éducation somatique basée sur les capacités d'apprentissage du système nerveux central. Elle n'est ni une thérapie, ni une méthode de rééducation psychomotrice: c'est une méthode d'apprentissage par le mouvement.

Les bienfaits de la méthode Feldenkrais

✦ améliore la flexibilité et la mobilité (cou, épaules, dos, hanches, jambes);

✦ développe une meilleure perception sensorielle (capacité d'écoute de soi-même en relation avec l'environnement);

✦ réduit la douleur et l'inconfort causés par des problèmes neuromusculaires;

✦ accroît l'efficacité des mouvements.

La méthode de Feldenkrais pour qui?

Pour les gens de tous âges et de toutes conditions physiques, sans restriction.

-Le Yoga

Un peu d'histoire

Le yoga a pris naissance en Inde il y a plus de 5000 ans. Cette pratique est une tradition de remise en forme thérapeutique qui prend en compte la globalité de l'individu (en tenant compte des dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle et spirituelle). C'est une méthode élaborée depuis la plus lointaine antiquité pour aider les êtres humains à trouver le bien-être, le bonheur et l'unité dans leur corps et leur âme. Le mot yoga est dérivé d'un mot sanskrit qui signifie «union». C'est l'unité de la santé physique, mentale et spirituelle.





La méthode du yoga :

Le yoga est une quête de l'harmonie entre la santé physique et mentale (unification intérieure). Il pousse l'esprit à se concentrer sur des parties spécifiques du corps. Le yoga est composé de postures/*asanas*, de techniques de respiration et de relaxation. Les postures du yoga sont faciles à réaliser et peuvent être modifiées pour convenir à n'importe quelle condition physique. Cette méthode est composée de mouvements doux qui apportent davantage d'énergie vitale, une meilleure sensation physique et une attitude mentale plus positive.

Les différents types de yoga :

Le **Hatha yoga** est un terme générique qui englobe tous les types de yoga. Ce sont des techniques de base, très douces mais très intenses, axées sur les postures (*asanas*) et la maîtrise du souffle (*pranayama*). On y apprend la base du yoga, ce qui inclut les étirements pour améliorer la souplesse, le renforcement musculaire et les techniques de respiration. Le yoga se décline en de multiples approches, certaines plus toniques, d'autres plus douces.

Le yoga **Anusara** est un yoga tonique qui relie les aspects du Hatha yoga. Il est précis, utilisant des principes d'alignement pour atteindre une stabilité musculaire. Le **Power yoga** est sa forme la plus aérobique. C'est un amalgame de différents types de yoga qui insiste sur les exercices physiques conjugués à une respiration dynamique, de façon à renforcer la musculature ainsi que la concentration mentale.

Le **Kripalu** est un yoga très doux et méditatif qui consiste en une série de postures très fluides dont le but est de libérer l'énergie vitale qui réside en nous. Le yoga **Kundalini** comprend tous les aspects des autres types de yoga : il se

distingue par la facilité de ses mouvements. Il active les centres d'énergie situés tout le long de la colonne vertébrale. De plus, il favorise une bonne oxygénation du cerveau grâce aux techniques de respiration dynamique. Le yoga **Sivananda** repose sur six principes logiques: les postures de yoga, la respiration, la relaxation, la bonne alimentation, les pensées positives et la méditation. C'est une méthode douce et fluide, axée sur la recherche de l'équilibre intérieur. Le **Viniyoga** privilégie la personne en prenant en compte ses aspirations, ses possibilités, son état de santé, son environnement, son style de vie, sa culture et le temps dont elle dispose. C'est un yoga doux, très progressif qui fait l'union du corps, du souffle et du mental.

On peut mentionner aussi le **yoga aquatique** qui suit les principes et les mouvements du yoga classique tout en les adaptant à l'environnement de l'eau thermale. Il s'agit d'une discipline douce qui permet de développer la force et l'équilibre. Le **yoga du rire**, le **Hashya yoga**, est une méthode introduite au Canada par Michel Abitbol qui consiste en une série d'exercices de rire inspirés du yoga. Chaque exercice mène au rire naturel. À titre d'exemples, on peut mentionner : le rire du lion, celui qui délie la langue et desserre la gorge – le cocktail de rire, très euphorisant... et qui peut être consommé avec excès – le mètre du rire, où l'on mesure son envergure – le duel du rire – la méditation du rire – etc.



Les personnes atteintes de fibromyalgie ne peuvent généralement pas pratiquer les postures classiques de yoga, car elles déclencheraient l'inflammation ou la douleur. Le **yoga adapté, ou yoga thérapeutique**, peut alors s'avérer une pratique intéressante. L'enseignement porte davantage sur des exercices dynamiques et fluides. Le souffle associé au mouvement et la conscience des sensations du corps amènent doucement le participant à l'écoute de son corps et au respect de ses limites.

Une leçon débute par une légère détente incluant la pratique de la respiration profonde pour relâcher les tensions présentes et amener vers une conscience intérieure. Puis le cours se poursuit avec une période d'exercices, incluant temps d'arrêt, observation ou relaxation entre chaque mouvement afin que chacun puisse bien le comprendre et le ressentir. La séance se termine avec une relaxation guidée. Tout au long du cours, les participants sont invités à respecter leurs limites.

Les bienfaits du yoga

- ✦ réduit la douleur et la fatigue;
- ✦ diminue les spasmes musculaires;
- ✦ soulage les douleurs de fibromyalgie et l'arthrite;
- ✦ favorise la relaxation profonde;
- ✦ améliore le sommeil à cause d'une fatigue physique et d'une augmentation de la sérotonine;
- ✦ augmente la relaxation musculaire;
- ✦ améliore la digestion;
- ✦ améliore l'endurance;
- ✦ améliore le tonus musculaire et la force;
- ✦ ralentit la déminéralisation osseuse;
- ✦ augmente la fonction cardiovasculaire;
- ✦ favorise une bonne respiration;

- ✦ augmente l'énergie du corps;
- ✦ améliore la souplesse du corps;
- ✦ améliore l'estime de soi;
- ✦ améliore globalement la qualité de vie;
- ✦ améliore la sensation de bien-être par une augmentation des endorphines dans le sang.

Le yoga adapté, pour qui?

Le yoga adapté est destiné aux personnes de tous âges et de toutes conditions même celles qui sont atteintes de douleurs ou de fatigue, chroniques ou permanentes, en autant que les exercices soient adaptés à elles. Il se pratique à tous les âges de la vie, tant à 5 ans qu'à 95 ans.

-Le Tai-chi

Un peu d'histoire

Le Tai-chi est un art martial chinois pratiqué depuis plus de 700 ans. La légende veut que son fondateur, Chang San Feng, ait été témoin d'un combat opposant la grâce d'une grue à la souplesse d'un serpent. Il s'en inspira pour développer une technique fondée sur la pratique de mouvements fluides et souples qui ressemblent à une danse lente, exécutée sans efforts.

Tai-chi signifie le centre des choses ou la source commune qui unifie tous les opposés apparents.





La méthode Tai-chi : Méditation-Mouvement lent

Le Tai-chi est un art martial chinois qui allie méditation et mouvements lents, fluides, gracieux, respiration profonde et relaxation. Le Tai-chi consiste à mobiliser l'énergie vitale contenue dans l'organisme et permet d'apaiser le mental, d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Il favorise une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement et contribuerait à harmoniser le Qi (Qi=énergie vitale ou force vitale).

Des études cliniques prouvent que la pratique du Tai-chi est bénéfique aux personnes atteintes de fibromyalgie. Elle agit sur le corps physique, les émotions et le comportement.

Les bienfaits du Tai-chi

- ✦ améliore la souplesse;
- ✦ renforce le système musculosquelettique;
- ✦ maintient une bonne santé physique, mentale et spirituelle;
- ✦ améliore les capacités cognitives;
- ✦ soulage les états de stress;
- ✦ diminue la douleur et augmente le bien-être général des personnes atteintes de fibromyalgie, mais également d'arthrite (polyarthrite rhumatoïde, arthrose...).

La méthode Tai-chi, pour qui?

Pour tous, même les personnes ayant une mobilité très réduite.



-Le Qi-gong/ Gymnastique énergétique chinoise

Un peu d'histoire

« Qi-gong » (prononcer chi-kong) est un terme récent, apparu dans les années 60-70 qui regroupe sous un terme générique d'anciennes pratiques corporelles et spirituelles chinoises. Selon la médecine chinoise le "Qi" (énergie vitale) anime toutes choses, "Gong" signifie ici « la méthode ». Les deux caractères du terme "Qi-gong" signifient "**méthode de l'énergie vitale**". Il est difficile d'établir un historique du Qi-gong parce que son existence est rapportée d'aussi loin que remontent les vestiges de notre humanité et que ses techniques ont toujours été transmises secrètement entre un maître et ses disciples.

La méthode Qi-gong/ gymnastique énergétique : Maîtrise de l'énergie

Le Qi-gong est une gymnastique énergétique douce. Il est basé sur le mouvement sans effort musculaire, sans accélération du cœur ou de la respiration. Le travail se fait debout ou assis pour des exercices de concentration et de visualisation. Le Qi-gong est une méthode qui considère l'être humain dans son ensemble, dans sa globalité.

Les bienfaits du Qi-gong

- ✦ aide à retrouver l'énergie vitale;
- ✦ stimule l'immunité et favorise la réparation des tissus enflammés ou en dégénérescence;
- ✦ calme les nerfs, améliore la mémoire, relaxe, traite l'insomnie et la dépression;
- ✦ améliore la tenue du dos, la tonicité musculaire, la souplesse;
- ✦ agit sur les organes internes du corps (cœur, poumons, foie, rate, reins);

La méthode Qi-gong, pour qui?

Chacun pratique selon ses propres possibilités physiques sans aucun esprit de compétition.

Le yoga, le Tai-chi et le Qi-Gong sont des gymnastiques issues d'une culture où le corps et l'esprit sont considérés comme deux expressions de l'énergie vitale, appelée qi.

- ✦ améliore l'équilibre postural;
- ✦ soulage les maux et les douleurs;
- ✦ permet de retrouver le plaisir de bouger.

La gymnastique holistique, pour qui?

La gymnastique holistique est accessible à tout le monde. Elle est quasiment exempte de contre-indications.

-La gymnastique holistique

Un peu d'histoire

La gymnastique holistique est une méthode mise au point dans les années 50 par une kinésithérapeute allemande nommée Lili Ehrenfried. Il s'agit d'une méthode de rééducation corporelle par le mouvement et la respiration.

La méthode de la gymnastique holistique

La gymnastique holistique est une méthode à vertu préventive. Le but fondamental de la méthode est le maintien de la santé physique et mentale à long terme. Elle permet de redécouvrir le corps, de comprendre son mode de fonctionnement et par là même de corriger les anomalies posturales, sources de douleurs et de tensions. La méthode permet un regain rapide de vitalité. Puisque le corps et l'esprit sont intimement liés, les exercices physiques propres à cette méthode ne sont pas des modèles figés. Les personnes qui font de la gymnastique holistique sont amenées à réinventer elles-mêmes les exercices selon leur état de santé respectif.

Les bienfaits de la gymnastique holistique

- ✦ élimine efficacement les troubles nerveux comme le stress, la nervosité, la dépression, la fatigue chronique et l'insomnie;
- ✦ assure la détente physique et mentale;
- ✦ redonne de la mobilité, de la souplesse et de la force musculaire;



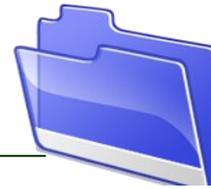
En conclusion...

Ce n'était qu'un aperçu de différentes approches. Il existe de nombreux autres types d'exercices physiques qui peuvent être pratiqués par les personnes atteintes de fibromyalgie. Quelle que soit l'activité physique retenue, il est important qu'elle nous plaise et qu'elle nous permette d'atteindre un but personnel: faire du progrès, se sentir mieux dans son corps, etc.

Il faut bouger. Bouger pour ne pas ankyloser! Bouger pour se sentir mieux! Bouger pour s'amuser!

ET si je commençais dès aujourd'hui...





Calendrier d'activité physique de votre semaine



Inscrivez vos activités et prenez note de vos progrès

PLANIFIER VOTRE SEMAINE
Être actif, ce n'est pas sorcier



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

Soyez active chaque jour

.Commencez là où vous en êtes et augmentez graduellement vos activités.

.Le moindre petit exercice compte.

.Faites l'addition de vos minutes.

.Il est conseillé entre 30 et 60 minutes d'activité physique par jour



LA DOULEUR, JE M'EN OCCUPE!



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR DIMINUER LA DOULEUR... ESSENTIELLE AU TRAITEMENT!



L'activité physique, pratiquée de façon régulière, peut vous procurer de multiples bienfaits, tant au plan de votre santé physique que de votre bien-être psychologique, et ce, même si vous souffrez de douleur chronique.

La majorité des personnes souffrant de douleur chronique, comme le mal de dos ou la fibromyalgie, peuvent ressentir les bienfaits d'un mode de vie plus actif. L'activité physique n'est pas contre-indiquée dans le traitement de la plupart des conditions douloureuses; elle est même un élément important du traitement. Une pratique régulière et progressive amène à se concentrer davantage sur l'exercice et moins sur la douleur.

Restez actif(ve) et retirez-en les bénéfices

Une vie active peut influencer positivement votre condition physique et psychologique. En voici quelques effets bénéfiques :

- Augmente la forme physique et la masse musculaire.
- Augmente l'endurance, la flexibilité, la coordination et l'équilibre.
- Accroît le sentiment de bien-être par la production d'endorphines, une substance libérée par le cerveau qui peut être aussi efficace que la morphine pour soulager la douleur.
- Améliore la qualité de votre sommeil.
- Diminue le stress et améliore l'humeur.
- Vous donne le sentiment d'avoir un meilleur contrôle sur l'intensité de votre douleur.
- Préviend l'apparition – ou aide au contrôle de certaines maladies, telles que le diabète, un taux de cholestérol élevé, l'hypertension, les maladies cardiaques, l'ostéoporose et même certains types de cancer.
- Vous aide à maintenir un poids santé.
- Réduit la sensation de fatigue et accroît votre tolérance à l'effort.
- Vous donne un sentiment de force intérieure et augmente votre estime de soi.
- Combat l'isolement grâce aux contacts sociaux que vous établissez lors de la pratique d'activités physiques et récréatives.

www.programmeaccord.org



Il est important de débiter avec des activités simples. Lorsque vous commencez un programme d'exercices, il est normal de ressentir une légère augmentation de la douleur. Assurez-vous de bien cibler les exercices ou les activités physiques qui peuvent être bénéfiques pour vous et d'éviter ceux qui pourraient, au contraire, empirer le niveau de douleur.

Si vous ne vous sentez pas à l'aise de débiter un programme d'exercices, parlez-en à votre médecin, à votre physiothérapeute ou à d'autres professionnels de la santé (un kinésologue par exemple). Ils pourront vous guider dans le choix d'activités appropriées à votre condition. De plus, plusieurs organismes offrent des trucs, des conseils et même des programmes spécialement adaptés à certaines conditions médicales. Voici trois exemples de sites qui peuvent vous être utiles :

www.kino-quebec.qc.ca
www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca
www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-fra.php

Bouger : voilà le premier pas vers le bien-être physique et psychologique !

Il n'est jamais trop tard pour commencer

Contrairement à ce que vous pouvez croire, devenir plus actif(ve) est à la portée de tous. Bouger davantage ne veut pas dire nécessairement pratiquer un sport...

En effet, il y a mille et une façons d'augmenter significativement votre niveau d'activité physique au quotidien. Et il n'est pas obligatoire de fréquenter un centre de conditionnement physique ou de faire partie d'une équipe sportive ! Si vous êtes inactif(ve) depuis plusieurs années, il est préférable de commencer

modérément et d'augmenter progressivement l'intensité et la fréquence. Il vaut mieux y aller selon vos capacités et de ne pas vous lancer dans un programme très ambitieux que vous ne pourrez pas respecter. Des recherches ont montré que même des séances aussi courtes que 10 minutes, mais répétées plusieurs fois par jour, apportent un bénéfice significatif. Le défi est de persister, même si au départ, cela vous semble difficile !

Comment introduire l'activité physique dans votre vie ?

- trouvez une ou des activités qui vous plaisent.
- déterminez des objectifs modestes et réalisables.
- tentez d'intégrer dans vos gestes quotidiens un mode de vie plus actif, par exemple :
 - au travail ou à la maison, vous pouvez profiter des pauses pour prendre une courte marche. Pour vous motiver, servez-vous d'un podomètre. Simple d'utilisation, le podomètre permet de calculer le nombre de pas que vous faites par jour. Vous pourrez évaluer votre niveau d'activité de base et mieux suivre vos progrès.
 - au lieu de prendre l'ascenseur pour monter ou descendre un étage ou deux, optez pour l'escalier.
 - si vous regardez la télévision, profitez des pauses publicitaires pour faire quelques exercices de renforcement musculaire ou d'étirement.
- évitez les excès même dans les exercices ! Rappelez-vous qu'il est plus bénéfique de pratiquer des activités tous les jours (ou presque), que quelques fois par mois. Une pratique irrégulière et trop intense, demande plusieurs jours de récupération :
 - la règle du 10% peut servir de guide : déterminez votre niveau d'activité de base (le niveau qui ne vous occasionne pas une augmentation de la douleur) et augmentez l'intensité ou la durée de l'activité de 10% à la fois.

- sur une échelle de douleur de 0 à 10 (où 0 indique aucune douleur et 10 la douleur la plus intense), votre douleur ne devrait pas augmenter de plus de 2 points et devrait revenir à son niveau de base par la suite. Par exemple, si votre douleur est à 5 avant l'exercice, celle-ci peut augmenter jusqu'à 7 pendant l'exercice, mais doit revenir au niveau de base par la suite, soit à 5. Cette façon de faire aide à respecter vos limites et vos capacités en tout temps.
- soyez patient(e) et n'abandonnez pas. Les bienfaits de l'exercice ne se ressentent pas nécessairement immédiatement au cours des journées qui suivent le début de votre nouveau mode de vie.
- soyez indulgent(e) envers vous-même si vous sautez une séance d'exercices prévue à votre horaire... c'est permis!
- variez les activités pour réduire les risques de blessures associées à la répétition de certains types d'exercices. La variété favorisera également l'amélioration de votre endurance, de votre force musculaire et de votre souplesse.

Différents types d'exercices :

Endurance (aérobie)

- Marche
- Natation ou exercices en piscine
- Jardinage
- Danse sociale
- Vélo ou vélo adapté

Objectif: 3 à 5 fois par semaine à raison de 20 à 60 minutes par jour

Renforcement musculaire (muscultation)

- S'entraîner avec des poids légers
- Monter les escaliers

Objectif: 2 fois par semaine à raison de 8 à 15 répétitions à chaque occasion

Assouplissement (souplesse)

Proprioception (coordination, équilibre)

- Étirements musculaires progressifs
- Tai-chi
- Exercices spécifiques

Il vaut mieux y aller selon vos capacités et de ne pas vous lancer dans un programme très ambitieux.

Rappelez-vous : vous visez l'amélioration de votre santé, et c'est très bien, mais pensez aussi à avoir du plaisir en choisissant des activités qui vous plaisent! Et partagez ces moments avec des amis ou des proches!

Ce dépliant a été préparé par l'Équipe du Programme ACCORD - Regroupement des forces pour gérer la douleur chronique.

Pour plus d'informations sur la douleur chronique, consultez le site : www.douleurchronique.org ou communiquez avec l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) au 514.355.4198

ACCORD
Regroupement des forces pour
gérer la douleur chronique



LA DOULEUR, JE M'EN OCCUPE !

CONTRÔLER SA RESPIRATION POUR SOULAGER SA DOULEUR : UNE SOLUTION À LA PORTÉE DE TOUS



La respiration est un réflexe essentiel à la survie. Cependant, il arrive qu'elle soit trop rapide, surtout lorsqu'on vit un stress ou de la douleur. Apprendre à contrôler sa respiration permet de se détendre, de réduire son niveau de stress et même de diminuer la douleur.

Lorsque nous éprouvons de la douleur, notre respiration a tendance à devenir plus rapide, ce qui peut augmenter la tension dans notre corps et peut-être aussi notre douleur. De plus, une respiration trop rapide peut entraîner un ou plusieurs des problèmes suivants : étourdissements, sensation d'étouffement, vue brouillée, fatigue soudaine, engourdissements aux mains et aux pieds, moiteur aux mains, raideurs et

tensions musculaires, bouffées de chaleur, transpiration excessive, augmentation du rythme cardiaque, etc.

La respiration abdominale (par le ventre) permet de ramener la respiration à un rythme normal et aide à diminuer ces sensations désagréables.

La respiration abdominale, un exercice qui fait du bien !

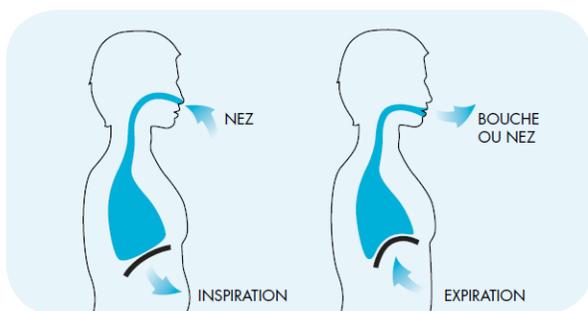
La première étape consiste à prendre conscience de sa façon de respirer. Pour ce faire, nous vous suggérons de réaliser les deux exercices suivants :

- 1- Comptez le nombre de respirations que vous prenez durant une minute. Notez qu'une respiration équivaut à une inspiration et une expiration.
- 2- Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre, afin de constater laquelle de ces deux parties bouge le plus quand vous respirez.

Si le nombre de respirations que vous prenez est plus grand que 14 par minute et si votre poitrine bouge plus que votre ventre, vous auriez tout intérêt à pratiquer la respiration abdominale telle que décrite ci-dessous. Cela vous aidera à détendre les muscles de votre corps et à diminuer votre douleur.

La respiration abdominale: apprenez à respirer avec votre ventre.

- La position idéale pour pratiquer la respiration abdominale consiste à vous étendre sur le dos, les jambes légèrement soulevées par un oreiller. Vous pouvez aussi vous asseoir sur une chaise, le dos bien appuyé contre le dossier.
- Assurez-vous que vos vêtements ne causent ni pression ni serrement au niveau de votre ventre.
- Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- Inspirez en gonflant votre ventre, pendant environ trois secondes.
- Expirez en dégonflant votre ventre (sans le rentrer) pour qu'il reprenne sa position initiale, pendant environ cinq secondes.
- Vous pouvez imaginer un ballon dans votre ventre qui se gonfle quand vous inspirez et qui se dégonfle, quand vous expirez.
- Si votre poitrine se gonfle davantage que votre ventre, appliquez une **légère** pression sur celle-ci pour éviter qu'elle bouge et pour permettre à votre ventre de se gonfler.



- Il est important que votre expiration soit lente et qu'elle dure au moins trois secondes ou plus si vous le pouvez. Rassurez-vous: vous aurez plus de facilité à réaliser l'exercice quand vous l'aurez pratiqué plusieurs fois.
- Pratiquez cette technique de respiration abdominale tous les jours, si possible, pendant environ cinq minutes. Avec de l'entraînement, vous pourrez même la réaliser quelques fois par jour ou au besoin.

Donnez-vous le temps de pratiquer et vous verrez que votre corps va s'habituer et la respiration abdominale se fera de plus en plus facilement.

La respiration abdominale peut vous faire beaucoup de bien, si vous la pratiquez!

www.programmeaccord.org

Ce dépliant a été préparé par l'Équipe du Programme ACCORD - Regroupement des forces pour gérer la douleur chronique.

Pour plus d'informations sur la douleur chronique, consultez le site: www.douleurchronique.org ou communiquez avec l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) au 514.355.4198

ACCORD
Regroupement des forces pour
gérer la douleur chronique



Merci à nos député(e)s



Tarik Brahmi
Député de Saint-Jean

315 rue Macdonald, bureau 117
Saint-Jean-sur-Richelieu, QC, J3B 8J3
Téléphone: 450-357-9100
Télécopieur: 450-357-9109
tarik.brahmi@parl.gc.ca



Marie-Claude Morin
Députée
Saint-Hyacinthe-Bagot

Bureau de Saint-Hyacinthe
1920, rue des Cascades Ouest
Saint-Hyacinthe (Qc) J2S 3J5
(450) 771-0505 / 1-800-463-0505
marie-claude.morin@parl.gc.ca



Bureau d'Acton Vale
(ouvert sur rendez-vous seulement)
430, rue Bonin
Acton Vale (Qc) J0H 1A0



Pierre Nantel
Député
Longueuil - Pierre-Boucher

192, rue St-Jean, bureau 200
Longueuil (Québec)
Tél.: 450 928-4288
pierre.nantel@parl.gc.ca



Matthew Dubé
Député
Chambly – Borduas



Ottawa
Pièce 218, Édifice de la Justice
Ottawa (Ontario) K1A 0A6
Tél.: 613-992-6035
Télec.: 613-995-6223

Matthew.Dube@parl.gc.ca

Circconscription
1, rue Robert
St-Basile-le-Grand (Québec) J3N 1L7
Tél.: 450-441-7802
Télec.: 450-441-3674



Sadia Groguhé

Députée / M.P.
Saint-Lambert

Bureau de circonscription
Constituency Office
1150, boul. Desaulniers blvd.
Longueuil, Québec J4K 1K7
T.: 450-646-2423
sadia.groguhe@parl.gc.ca

NDP  **NPD**



Dje Djaouida Sellah
Députée

Saint-Bruno - Saint-Hubert
5440, ch. de Chambly, bureau 110
Saint-Hubert (Québec) J3Y 3P1
Tél.: 450 926-5979
Télec.: 450 926-5985

Djaouida.Sellah@parl.gc.ca



Hoang MAI
Député fédéral – M.P.
Brossard – La Prairie

A8-8080 boul. Taschereau
Brossard QC J4X 1C2
Tél. 450-466-6872
Télec. 450-466-9822
hoang.mai@parl.gc.ca
www.hoangmai.ca





En savoir un peu plus

En collaboration avec les CLSC de la Montérégie, l'Association de la fibromyalgie-Région Montérégie vous offre cet hiver ou ce printemps, selon votre territoire, le programme «**En santé après 50 ans**».

Ce programme comprend six rencontres hebdomadaires de deux heures chacune qui porte sur 6 thèmes.

Voici les sujets abordés:

- le bon usage des médicaments;
- les articulations;
- le système digestif;
- le stress et l'anxiété;
- le sommeil;
- les saines habitudes de vie (alimentation, activités physiques).



Toutes ces rencontres sont animées par une infirmière du CLSC de votre territoire.

À venir...

Atelier-Boîte à outils en collaboration avec SEMO, pour toutes personnes désirant faire un retour sur le marché du travail.

Inscription obligatoire au 450-928-1261 / 1-888-928-1261

Rappel amical

Cours de yoga et Feldenkrais

Un mot pour rappeler à celles qui s'inscrivent au cours de yoga et au Feldenkrais. N'oubliez pas que vous devez apporter votre serviette avec vous. Dans le cas du Feldenkrais, vous devez avoir 2 serviettes, une grande et une de taille normale.

Bonne session!

L'équipe



Bénévoles recherchés

Vous avez des connaissances en bureautique et aimeriez vous impliquer dans la rédaction de notre bulletin : FIBRO-MONTÉRÉGIE.

Vous désirez vous impliquer de quelque manière que ce soit au sein de l'Association.

COMMUNIQUEZ avec nous par téléphone

450 928-1261 ou par courriel

fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca



**BOUFFE
JLM
MAISON**

508, rue Guy

**METS CUISINÉS MAISON
VARIÉTÉ DE PÂTÉ**

**Viandes naturelles sous vide
Poissons et Fruits de mer**

**Prêt à manger
LIVRAISON À DOMICILE**

OUVERT AU PUBLIC (450) 521-2325
www.surgelesjlm.com

**Les surgelés
JLM**

De bons petits plats cuisinés maison à même nos cuisines avec des viandes de grains sans ajout d'hormone. Le tout sous vide, avec des contenants allant au micro-ondes ainsi qu'au four conventionnel. On vous offre la livraison à domicile sans frais avec un achat minimum de 8 plats. Pour toutes informations, vous pouvez nous contacter au 450-521-2325 ou par courriel à info@bouffemaisonjlm.com.

Ce sera un plaisir pour nous de répondre à vos questions.

Michèle et Jean-Louis

Si vous avez découvert nos services par cette publicité, mentionnez-le lors de la commande. Merci!

PENSONS VERT!!!

Envoi du Bulletin par courriel...

Vous avez l'opportunité de recevoir ce bulletin par courrier électronique en fichier PDF

Pour ce faire vous devez avoir installé l'application **ACROBAT READER** au préalable
<http://www.softonic.fr/s/acrobat-reader-gratuit>



NOS PARTENAIRES