



## ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE—RÉGION MONTÉRÉGIE

570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9

Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261

info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS – AUTOMNE 2018

\*\*\*Voir le calendrier pour les dates et lieux\*\*\*

#### ACTIVITÉS PHYSIQUES

##### **FELDENKRAIS**

Cette discipline mise sur l'apprentissage ou le réapprentissage des mouvements les mieux adaptés à la personne. Le but est de favoriser l'utilisation d'un minimum d'effort et de prendre conscience de ses habitudes de mouvement pour élargir son répertoire d'actions. La réduction de l'effort, de l'aisance, de la lenteur, de l'efficacité et du confort sont des stratégies importantes utilisées avec cette méthode. L'attention est dirigée vers l'observation des différences sensorielles et la participation de l'ensemble du corps dans le mouvement. Avec Nicole Aubry. \*Matériel requis : 2 grandes serviettes.

##### **YOGA ADAPTÉ**

Pratiqué au sol ou sur chaise, le yoga adapté est à la portée de toutes les personnes atteintes de fibromyalgie. La personne se concentre sur sa respiration, effectue des étirements doux pour délier chaque partie de son corps et termine la séance avec une relaxation/méditation. L'intervenante prend en compte l'état de chaque personne et plus particulièrement ses fragilités, son état physique et sa capacité à faire les exercices. C'est pourquoi on parle de yoga adapté. Avec Nathalie Pelletier, de chez NathaYoga.

##### **ESSETRICS®**

Un entraînement dynamique et complet qui combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles. Découvrez une extension profonde qui va travailler à travers toutes les articulations et libérera toutes les tensions musculaires. Essentric est efficace pour améliorer la flexibilité, la mobilité, diminuer la douleur, relâcher le stress, ainsi que pour prévenir des blessures. Cet entraînement dynamique travaille le corps dans sa totalité avec des mouvements fluides et continus. Vous découvrirez un étirement de l'ensemble du corps, à la fois relax et dynamique, tout en douceur, qui travaillera à travers toutes les articulations et libérera vos muscles tendus. Sur une musique entraînante, vous évoluerez à votre rythme. Avec Antoinette Pecora.

#### ATELIERS

##### **CHORALE, SOUS LA DIRECTION DE MME MICHELINE HOGUE**

La chorale de l'AFRM se veut un chœur populaire ouvert à tous ceux qui ont le goût de s'impliquer et de partager leur intérêt pour le chant. Que votre voix soit juste ou pas, chanter vous fera toujours du bien autant physiquement que moralement. Plusieurs chanteurs populaires seront à l'honneur : Michel Fugain, Charles Aznavour, ABBA, Leonard Cohen, etc. La devise de Mme Hogue : « Chanter, c'est la santé! » Chanter crée des liens et permet à chacun de prendre sa place tout en respectant celle des autres, élimine le stress, chasse les idées noires, améliore les capacités respiratoires, soulage les maux de dos, renforce le système immunitaire, offre un effet lifting 100 % naturel, augmente la confiance en soi et régularise le rythme cardiaque.

**Mme Hogue** possède un DEC en musique professionnelle, option chant populaire, ainsi qu'un certificat en création littéraire de l'UQAM. Elle a eu comme professeure Mme Lucille Dumont. Elle a dirigé et dirige encore plusieurs chorales, avec jeunes et moins jeunes. Elle a participé avec succès à plusieurs concours dont le Festival de la chanson de Granby.

##### **LA SOPHROLOGIE**

Deux ateliers différents d'une durée de 4h chacun, ouverts à tous, que vous connaissiez ou non la sophrologie ou que vous y ayez participé précédemment. Ils sont composés de nouveautés! La professeure vous propose de pratiquer des exercices sous forme de jeu afin de parfaire votre mémoire, votre concentration, votre confiance en vous. Chaque groupe

d'exercices sera suivi d'une visualisation qui vous permettra de lâcher prise, ce qui aura pour but de relâcher les tensions dans votre corps. Chaque atelier se déroulera sous le signe de la joie, de la détente et de la bonne humeur et vous en repartirez enrichis et positifs. Vous posséderez sur une clef USB vos séances de visualisation afin de revivre ce bien-être chez vous! Apportez un tapis de yoga, un oreiller, une couverture et une clef USB pour repartir avec les enregistrements.

**Véronique Mattlin** : « En 2009, un cancer du sein m'a fait découvrir la sophrologie. Je n'avais plus confiance en mon corps, plus d'énergie, plus de volonté. J'avais perdu toute estime de moi. Pendant mes traitements, j'ai pratiqué la sophrologie pendant plusieurs séances. Celles-ci m'ont permis de me relever, de reprendre confiance en moi. Quelques mois plus tard et l'énergie en plus, je décidais d'étudier la sophrologie et ma vie en fut transformée. J'exerce depuis 2011 cette profession. Au fil des années, j'ai pu répondre aux besoins d'une clientèle où les champs d'applications furent variés tels que les problématiques liées à l'enfance, la douleur, la perte de confiance et d'estime de soi, le stress, les acouphènes. »

NB : Chaque atelier est différent et peut être suivi séparément.

## **CONFÉRENCES**

### **« INITIATION À LA MARCHÉ AFGHANE »**

Qu'est-ce que la marche afghane ? Quelles sont ses origines ?

La marche afghane a été développée par l'européen Édouard G. Stiegler au début des années 80. Sa fille, Corinne, poursuit avec enthousiasme la promotion de cette formidable marche! L'apprentissage et la pratique de la marche afghane sont à la portée de tous. Il suffit de savoir synchroniser son pas et sa respiration. Il existe différentes séquences de « pas-respiration » adaptées à la topographie du terrain et à l'effort physique. La capacité de marcher sur de grandes distances, sur différents types de terrain appelle évidemment les randonnées sportives et les expéditions. La marche afghane se pratique également au quotidien dans le cadre d'une routine santé. C'est un exercice qui s'adapte à la condition physique du pratiquant tout en lui offrant de nombreux bienfaits. Grâce à l'oxygénation supérieure, la marche afghane engage des effets favorables sur les systèmes sanguins, lymphatiques et nerveux. L'effort physique requis par ce type de marche se module sur la condition physique et les objectifs du pratiquant. Enfin, dans le cadre d'une pratique suivie, on accède à ce « vide » du mental tant recherché par la méditation active. La marche afghane est l'art de marcher vers soi; une marche fondamentalement bienveillante.

La marche afghane :

- Favorise la circulation et l'oxygénation du sang;
- Régularise le rythme cardiaque;
- Améliore les fonctions digestives;
- Recharge en énergie les centres nerveux;
- Assure la souplesse des muscles et des articulations;
- Favorise un sommeil profond;
- Effectue une véritable désintoxication générale;
- Améliore la confiance en soi;
- Redresse le dos, dégage les épaules et donne un port élégant;
- Raffermit le ventre et affine la taille;
- Détend les traits du visage;
- Purifie et affine le teint;
- Développe les capacités d'attention;
- Donne de meilleurs réflexes;
- Développe la bienveillance envers soi-même et les autres.

**Manon Curie** est professeure de yoga et de marche afghane. C'est après 11 ans de pratique personnelle qu'elle a eu l'élan de s'inscrire à une formation de yoga sous la supervision de Nicole Bordeleau. Pour son plus grand bonheur, elle a étudié la Hatha Yoga dans tous ses angles. De pure passion à discipline de vie, aujourd'hui, comme elle le dit, le yoga habite sa vie. Ayant l'âme d'une exploratrice, elle peaufine sa pratique avec plusieurs professeurs de yoga tels que Nicole Bordeleau, Daniel Pineault et Hart Lazer. C'est en 2018, qu'elle ajoute un volet à sa discipline « La marche afghane ». Depuis 2016, elle est une formatrice instructrice de la marche afghane.

### **« LÈVE-TOI ET MARCHÉ »**

Cette conférence est inspirée du livre du même titre. On se dit souvent qu'il faudrait bien commencer à bouger un peu plus... Mais par où commencer et comment maintenir sa motivation ?

Denis Fortier vous présente des solutions pour contrer les effets néfastes de la position assise prolongée et pour bouger un peu plus, chaque jour, un pas à la fois. Cette conférence s'inspire des plus récentes données scientifiques sur le sujet, en sortant des sentiers battus et en ne donnant jamais dans la culpabilité. Bref, une conférence qui fait du bien et qui motive à retrouver le plaisir de bouger!

**Denis Fortier** est physiothérapeute, conférencier et chroniqueur à la télévision et à la radio. Clinicien minutieux et reconnu, il pratique depuis plus de vingt-cinq ans en milieu privé et hospitalier.

Ses plus récents livres s'intitulent :

- Lève-toi et marche! Le remède miracle existe et il est gratuit;
- 99 façons de soulager les douleurs au dos et de cou;
- 99 façons de prévenir les effets du vieillissement;
- Conseils d'un physio pour une meilleure posture et des articulations en santé.

Vous pouvez régulièrement voir et entendre ses chroniques dans les médias, notamment au magazine *Les éclaireurs*, sur ICI Radio-Canada Première, ainsi qu'à l'émission de télé *Marina Orsini*. Il a également participé à *Médecin sans rendez-vous* (Télé-Québec), *Ça commence bien* (V), *Trucs et cie* (V), *Deux filles le matin* (TVA), *BIEN* (TVA), *Médium Large* (Radio-Canada) et avec Isabelle Maréchal (98,5). Il donne aussi plusieurs conférences au grand public ainsi qu'aux professionnels de la santé, notamment à ceux de la Société québécoise de la douleur chronique.

Denis Fortier est membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec et de l'Union des écrivaines et écrivains québécois. Ses livres sont publiés à travers le monde, notamment au Canada, en France, en Belgique, en Chine et à Taïwan.

Possibilité d'acheter ses livres lors de la conférence.

### « N'AVALEZ PAS TOUT CE QU'ON VOUS DIT : LA SCIENCE DE LA NUTRITION »

Un jour, on nous dit que boire du vin rouge est bon pour la santé. Le lendemain, que c'est dangereux. Il est devenu difficile de faire le ménage dans toute l'information en nutrition. Tirée du second livre de l'auteur, cette conférence se penche sur la science de la nutrition, la façon dont les chercheurs procèdent en laboratoire et la manière dont elle est communiquée par les médias. Elle outille les consommateurs à départager le vrai du faux en nutrition.

**Bernard Lavallée** est nutritionniste, membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et il détient une maîtrise en nutrition de l'Université de Montréal. Il est l'auteur de deux best-sellers publiés aux Éditions La Presse : *Sauver la planète une bouchée à la fois* (2015) et *N'avez pas tout ce qu'on vous dit* (2018). Il collabore à La Presse+ et à l'émission *Les Éclaireurs* d'Ici Radio-Canada. Il rédige également les articles en nutrition dans le magazine Ricardo. On peut le suivre dans les médias sociaux et sur son blogue Le nutritionniste urbain ([nutritionnisteurbain.ca](http://nutritionnisteurbain.ca)). Depuis 2015, il a offert plus d'une centaine de conférences aux quatre coins de la province ainsi qu'à l'international.

### « SE CHOISIR POUR MIEUX VIVRE AVEC LA DOULEUR »

Grâce à son approche accessible et personnelle, l'auteure, elle-même atteinte de douleur chronique causée par la fibromyalgie, partage avec nous ses recherches, apprentissages et expériences des vingt dernières années. Elle nous propose une foule d'astuces pour apprivoiser la souffrance au quotidien et apprendre à s'en faire une alliée.

**Nathalie Godin**, auteure, est infirmière auxiliaire de profession. Elle est également consultante, animatrice et conférencière en santé et bien-être dans la grande région de Chaudière-Appalaches. Elle s'implique activement pour l'AFRCA en plus d'être bénévole avec le groupe d'entraide de Lévis. En 2013, elle met sur pied « Les ateliers du savoir » où elle enseigne aux gens comment vivre en harmonie avec la douleur chronique. Elle a publié en 2018 le livre *Se choisir pour mieux vivre avec la douleur chronique*.

### « LA MÉTHODE FELDENKRAIS ET SES BIENFAITS POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROMYALGIE »

La méthode Feldenkrais s'appuie sur le mouvement, considéré comme le meilleur révélateur de notre façon d'être et d'agir. Pratiquée en groupe, elle se base sur l'exploration de mouvements faciles mais inhabituels et exécutés « sans effort ». Il ne s'agit pas de répéter mécaniquement un geste, ni de le réussir, mais de prendre conscience de nos habitudes corporelles (figées) et de redécouvrir le plaisir de bouger. Une pratique régulière donne une meilleure souplesse lombaire, plus de mobilité du bassin et modifie positivement l'image de soi.

De sérieux maux de dos amènent **Nicole Aubry**, pédagogue de profession, à consulter en Feldenkrais. Suite à une guérison complète, elle décide de faire connaître ce qu'elle a découvert. Formée à New York de 1987 à 1991, elle

enseigne à de nombreux groupes dont les âges varient de 18 à 85 ans. Son intérêt pour le bien-être par le mouvement la pousse à compléter différents perfectionnements : stages en Californie, Israël, États-Unis et Montréal.

### « **SE LIBÉRER DE LA FATIGUE PERSISTANTE ET DE LA DOULEUR** »

« La fatigue persistante est une fatigue qui s'insinue graduellement dans le quotidien des personnes ayant à s'adapter rapidement et fréquemment à plusieurs agents stressants dans un court laps de temps. Les personnes souffrant de douleurs quotidiennes, constantes ou récurrentes peuvent aussi être aux prises avec cette fatigue qui ne se dissipe pas après une bonne nuit de sommeil. »

**Lucie Montpetit** est ergothérapeute clinicienne et travaille depuis plus de 30 ans avec des personnes souffrant de maladies neurologiques, auto-immunes et dégénératives, souvent affectées par des douleurs chroniques et un manque d'énergie au quotidien. Elle a animé durant plusieurs années des ateliers de gestion de la fatigue persistante, du stress et de la douleur. En 2006, elle démarre Ergo Énergie, son service d'ergothérapie en pratique privée pour mieux desservir une clientèle qui reçoit peu de services dans les institutions publiques à cette époque.

En 2009, elle a publié aux Éditions de l'Homme l'ouvrage intitulé *Se libérer de la fatigue persistante*. Elle écrit pour quelques revues sur ce sujet et donne aussi des conférences à travers la province. Elle enseigne sa compréhension de la fatigue, de la douleur et du stress invalidants dans le cadre des formations continues offertes annuellement à l'Institut de formation continue du Québec (IFCQ) offertes aux professionnels de la santé.

### « **CINQ CLÉS ANTI-STRESS À METTRE DANS SA TROUSSE DE PREMIERS SOINS** »

Vous sentez-vous stressé, tendu, fatigué? Est-ce difficile parfois de vous recentrer et de lâcher prise afin d'être plus calme devant l'adversité et la lourdeur du quotidien? Le stress fait plus souvent qu'autrement partie de la vie d'une personne atteinte de fibromyalgie et c'est pourquoi, ajouter des outils dans sa trousse de premiers soins anti-stress devient bien important. Cette conférence vous propose de vous faire découvrir et mieux connaître 5 façons concrètes de mieux gérer votre stress de façon naturelle et efficace. Une ou deux d'entre elles pourraient se faire un chemin dans la gestion personnelle de votre stress.

**Maïka Roy** est une professionnelle certifiée en relation d'aide et EFT (Emotional Freedom Technique). Elle fait de la consultation privée et anime avec dynamisme des conférences et des ateliers de développement personnel sur la rive sud et sur l'île de Montréal.

### « **DÉSORDONNANCES** » *Questions / réponses sur des sujets variés abordés dans son livre.*

« Il y a un mélange de trop d'informations et de manque d'information. Je pense que les gens, de manière générale, manquent de renseignements justes et appropriés, surtout en lien avec leurs problèmes de santé. Des fois, c'est une déferlante d'informations qui vient d'internet et de partout et qu'ils ne peuvent pas gérer adéquatement. » Le chocolat noir est-il un aliment miracle ? Les superaliments existent-ils ? Faut-il courir des marathons pour être en forme ? Les saucissons menacent-ils votre existence ? Les vaccins affaiblissent-ils votre système immunitaire ? Le dépistage des cancers allonge-t-il votre vie ? La médecine peut-elle vous aider à vous remettre d'une cuite ? Faut-il acheter la détox du docteur Vadeboncoeur ? Tant de questions! Nous voulons tous vivre longtemps et en santé. Chaque jour, des experts, réels ou autoproclamés, nous prescrivent une nouvelle recette pour y parvenir. Mais comment les croire alors que leurs recommandations ne cessent de changer ? Surtout quand ces conseils s'appuient sur des études incompréhensibles pour la plupart d'entre nous, quand elles ne reposent pas sur du vent. Pourtant, la santé est l'affaire de tous et chacun devrait pouvoir faire des choix éclairés en ce domaine. C'est dans ce but que le docteur Vadeboncoeur a écrit ce livre. Dans un style clair et humoristique, Alain Vadeboncoeur nous raconte l'histoire de la médecine et nous explique les fondements de sa rigueur scientifique, tout en montrant ses limites. Il nous offre ainsi des clés pour mieux comprendre les études qui nous dictent comment vivre, tout en élucidant les questions médicales qui nous tourmentent. Il nous enjoint avant tout à penser par soi-même, une tâche cruciale pour quiconque souhaite (sur)vivre en santé.

**Le Dr Alain Vadeboncoeur** est chef du service de médecine d'urgence de l'Institut de cardiologie de Montréal et professeur agrégé de médecine. Bien connu du grand public pour avoir animé l'émission *Les docteurs* à Radio-Canada, il a aussi été président, entre deux réanimations, des Médecins québécois pour le régime public. Chroniqueur au magazine *L'Actualité* et dans différents médias, il est l'auteur des essais *Privé de soins* et *Les acteurs ne savent pas mourir*. On peut le consulter en personne à l'urgence, mais seulement quand ça va vraiment mal.