



# FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 10, n° 1, septembre 2015

*Association de la fibromyalgie – Région Montréal*

## UN NOUVEAU DÉPART

Changement

Réflexion

Volonté

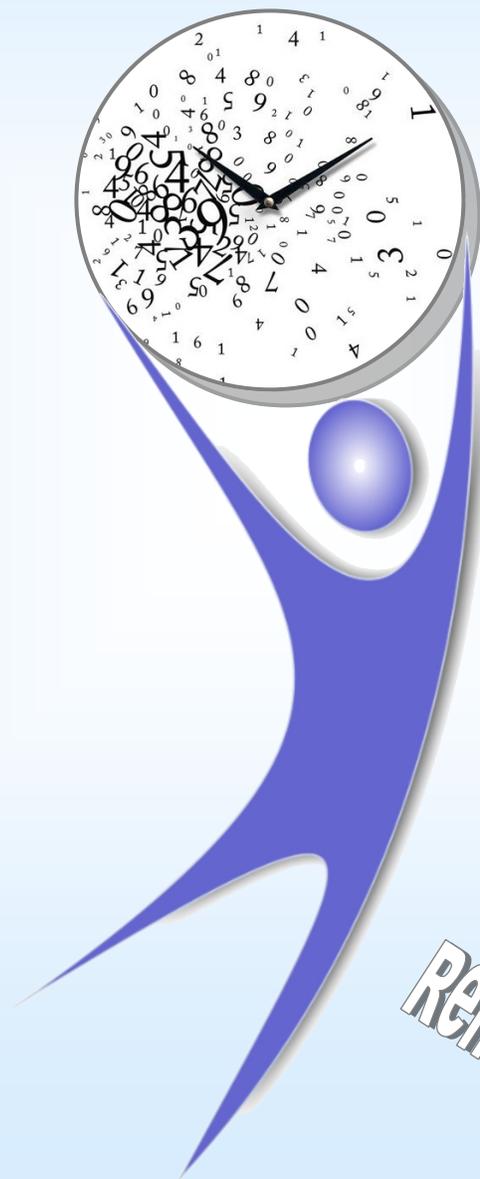
Audace

ESPOIR

Sérénité

Courage

confiance



Renouveau

Envoi

Patience

Ténacité

Persévérance

Résultats

Renaissance

DANS CE NUMÉRO	Page
• Crédits	2
• Le mot de la présidente	3
• Le mot de la directrice	4
• Des nouvelles de votre association	4
• Chez nous, en région	6
• Bon à savoir	8
• Coups de cœur, retour sur les dernières conférences	11
• Des livres, encore des livres...et beaucoup d'autres choses	18
• Chronique littéraire	21
• La page des sports	24
• Dossier :	25
♥ Prendre un nouveau départ : comment franchir le pas quand on a la fibromyalgie?	25
♥ Changer pour mieux avancer	28
♥ Les bases pour un nouveau départ	30
♥ Témoignages des membres	31
• Soi et les autres	34
• Soin de soi	37
• Remue-méninges	38
• La page des mots	39
• Quoi de neuf dans le site Internet de l'AFRM	40
• Petits trucs utiles à connaître	41
• Solutions des jeux	42
• Cuisiner santé	43
• Groupes d'entraide et points de services	44

### PENSONS VERT!!!!

Vous avez l'opportunité de recevoir ce bulletin par courrier électronique en fichier PDF, (**et en couleurs**). Il suffit de le mentionner à l'Association, pour ce faire vous devez avoir installé l'application ACROBAT READER au préalable à l'adresse suivante:



<http://get.adobe.com/fr/reader/>

## RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka  
Anne Marie Bouchard  
Ghislaine Giroux  
Micheline Gaudette

## CONCEPTION ET MISE EN PAGE

Anne Marie Bouchard  
Zina Manoka

## RÉALISATION

Anne Marie Bouchard

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

## Toute correspondance doit être adressée au :

670, rue St-Jean  
Longueuil (Québec) J4H 2Y4  
Téléphone : 450-928-1261  
Sans frais : 1-888-928-1261

Courriel : [info@fibromyalgiemonteregie.ca](mailto:info@fibromyalgiemonteregie.ca)  
site Internet: [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

© 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.*

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de la Montérégie

Québec 

NOS PARTENAIRES

longueuil 

## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



### *Un nouveau départ!*

Coucou, c'est moi, Micheline. Je devrais dire : C'est encore moi! Qui aurait dit que je reprendrais «du service» au sein du conseil d'administration? Moi qui, pas plus tard que l'an dernier, avais laissé le CA après six années d'implication active. Je continuais toutefois toujours à assurer le maintien du site Internet et j'assumais quelques autres tâches ici et là selon les besoins du moment. Mon retour n'était pas prévu ainsi mais l'entrée en poste d'une nouvelle directrice m'a incitée à remettre l'épaule à la roue. Je me suis sentie interpellée : mes expériences passées pouvaient être utiles dans cette période de transition. Étant impliquée dans l'Association depuis de nombreuses années, je savais être une bonne courroie de transmission. Je ne suis toutefois pas la seule, d'autres personnes se sont jointes à moi avec les mêmes objectifs. Laissez-moi vous les présenter une à une : **Christine Cayouette**, présidente sortante qui occupe maintenant la fonction de vice-présidente. Christine représente entre autres la continuité avec les actions entreprises dans la dernière année. **Carole Lamoureux**, trésorière. Carole retrouve un poste qu'elle a déjà occupé de 2010 à 2012. Les mots qui décrivent le mieux sa façon de travailler : rigueur et efficacité. **Anne Marie Bouchard**, secrétaire. Anne Marie a été membre du CA de 2012 à 2014 et est, avec Zina Manoka, derrière les bulletins que vous lisez, les documents de l'Association que vous consultez, le logo dont nous sommes fiers. Si elle avait un nom de totem, ce serait sûrement «Œil de lynx».

Aux quatre membres du comité exécutif, s'ajoutent aussi trois autres administrateurs : **Danielle Fournier**, **Cécile Bergeron** et **Roland Legault**. Leur place est tout aussi importante. Danielle s'implique depuis quelques années et est la fière répondante du point de services de la Haute-Yamaska. Cécile, quant à elle, est une nouvelle recrue au sein du CA. Elle représente toutefois depuis deux ans le point de services de la Vallée-du-Richelieu comme répondante. Elle participe également au comité sur le transfert des apprentissages de la méthode Feldenkrais avec des personnes souffrant de fibromyalgie, projet entrepris avec l'UQÀM. Enfin, Roland, bien que nouveau membre de l'Association, saura nous faire profiter de ses expériences comme administrateur au sein de d'autres organismes.

C'est donc avec une équipe dynamique, avec un bagage cumulé assez imposant, que débute l'année 2015-2016. Elle se joint à **Isabelle Pérusse**, nouvelle directrice générale, pour assurer la pérennité de l'Association. Isabelle, appuyée par notre fidèle collaboratrice, Zina Manoka, saura répondre à vos attentes. Gestionnaire aguerrie, Isabelle cumule plusieurs années d'expérience à titre de directrice générale avec diverses clientèles. Elle a été retenue par le comité de sélection non seulement pour son expérience et sa bonne connaissance du milieu communautaire mais aussi pour sa sensibilité et son empathie. Aucun doute qu'elle pourra mener l'Association à de plus hauts sommets.

Micheline Gaudette, présidente

### *Voici le conseil d'administration 2015-2016 de l'AFRM*



Au premier rang, en partant de la gauche :  
Danielle Fournier, administratrice;  
Micheline Gaudette, présidente;  
Cécile Bergeron, administratrice.

Au deuxième rang, toujours de la gauche :  
Anne Marie Bouchard, secrétaire;  
Christine Cayouette, vice-présidente;  
Carole Lamoureux, trésorière;  
Roland Legault, administrateur.



## LE MOT DE LA DIRECTRICE

### *Un nouveau départ, une nouvelle aventure...*

Et voilà où j'en suis au début de la quarantaine, les enfants sont grands, ma carrière établie, mon entreprise se fortifie, mon désir du savoir-être me poursuit sans cesse, désir d'une nouvelle aventure et de nouveaux défis. Ouf!!! Période de questionnement, et oui! la crise du fameux 40 et des poussières.

Bref, un soir en parcourant un site de média sociaux j'ai lu cette citation : «*Personne ne peut revenir en arrière et créer un nouveau départ, mais tout le monde peut commencer aujourd'hui et créer une nouvelle fin*». C'est donc dans cet état d'esprit que j'ai accepté le poste de directrice de votre association. Dynamisme, créativité, renouveau, gestion du stress, savoir-être et savoir-faire seront à l'ordre du jour de mes journées dès maintenant.

Nouveau départ implique différentes étapes telles que : période d'adaptation, réflexions, action, analyse, prise de décision, etc. Soyez assurés qu'à chaque instant dans mes actes, réflexions et décisions le

bien-être de l'Association et de ses membres seront continuellement au cœur de mes préoccupations et priorités.

Ce nouveau départ, cette nouvelle aventure se fera en équipe, car pour vivre cette superbe histoire je suis comblée. Être entouré de gens aussi exceptionnels, une équipe de cœur, une équipe investie composée de Zina, des membres du conseil d'administration, des répondantes, des nombreux bénévoles et partenaires et bien sûr de vous, les membres. Un nouveau départ sous le signe de l'entraide et du soutien, que demander de plus?

Je vous invite à la réflexion...

Et vous !!! Quel est ou quel sera votre nouveau départ?

De quelles façons allez-vous l'entreprendre?

Quand le commencerez-vous?

Isabelle Pérusse, directrice



## DES NOUVELLES DE VOTRE ASSOCIATION



### *L'AFRM a maintenant sa page Facebook !!!*

Créée le 21 juillet dernier, cette page est un moyen supplémentaire et facile d'accès pour rejoindre les membres. Vous y retrouverez les dernières nouvelles de l'Association, les activités, les conférences à venir etc. Vous êtes invités à y participer en y partageant vos questions, suggestions, commentaires. La directrice et l'adjointe à la direction veilleront à la maintenir à jour.

Abonnez-vous et aimez-nous !



Pour nous rejoindre, allez au : <https://fr-ca.facebook.com/> et dans l'onglet *rechercher*, inscrivez : *Association de la fibromyalgie Région Montérégie*.

### *Déménagement de l'AFRM*

Un comité de déménagement a été créé le 23 juillet dernier lors de la dernière rencontre du CA.

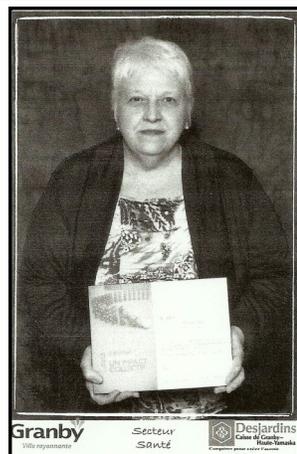
Les membres de ce comité auront pour tâches de trouver l'emplacement idéal pour établir à long terme les futurs locaux de l'Association.

Ces locaux doivent être accessibles aux fauteuils roulants, posséder des espaces de stationnement, être à proximité des transport en commun et surtout avoir des coûts de location abordables.

Si vous croyez connaître cet endroit rêvé, communiquez avec la direction au 450-928-1261.

## L'AFRM est fière de souligner l'implication de deux de ses bénévoles

### Danielle Fournier



Lors de la semaine de l'action bénévole qui s'est déroulée du 12 au 18 avril dernier, la ville de Granby a honoré Madame Danielle Fournier. C'est durant le Gala reconnaissance de la ville que Madame Fournier, membre de l'AFRM, a été nommée bénévole de l'année parmi les bénévoles de l'organisme auprès duquel elle donne de son temps; Danielle agit à titre de répondante pour le groupe d'entraide de notre point de services de la Haute-Yamaska. Elle est aussi membre du conseil d'administration de l'AFRM depuis 6 ans.

*«Par la mise en commun des gestes de cœur des bénévoles qui habitent notre ville, nous sommes tous gagnants et ensemble nous faisons une différence remarquable dans la vie de bien des gens».*

Pascal Bonin, maire de Granby

Bravo Danielle!

### Nicole Legaré



L'AFRM tient à souligner l'exceptionnelle participation bénévole de Madame Nicole Legaré. Nicole a été membre du conseil d'administration pendant 12 ans. Elle y a occupé les postes d'administratrice, de secrétaire et de vice-présidente. Son implication dans l'organisation du souper de Noël des dernières années a fait en sorte que pratiquement chaque participant en est reparti avec un cadeau. Sa patience, ses contacts dans la communauté, et il faut le dire, son audace et sa persévérance font d'elle une excellente alliée pour la recherche de commanditaires!

Merci Nicole !

# Vous êtes formidables !

*«Le bénévolat a tellement de valeur qu'il n'a pas de prix»*

*Auteur inconnu*

## Encouragez votre association! L'AFRM a divers articles à vendre!

### Livres

- *Faire équipe face à la douleur chronique : un ouvrage conçu pour les patients et écrit par leurs professionnels de la santé*, de Louise O'Donnell-Jasmin, \$40
- *50 histoires à comprendre - 90 conseils à suivre [S'ouvrir pour accéder au mieux-vivre]*, de Cécile-Purusha Hontoy, \$20

### CD

- *Yoga Nidra : le sommeil éveillé [enregistrement sonore, 55:23]*, d'Isabelle Cloutier, \$22
- *Le yoga de Purusha*, de Cécile-Purusha Hontoy, \$10

### DVD

- *La fibromyalgie pas à pas : un film-documentaire qui vous fera enfin voir la fibromyalgie autrement (DVD)*, Association de la fibromyalgie de l'Estrie, \$15

### Divers

- Stylos avec le logo de l'AFRM, disponible en vert ou en bleu, \$3
- Bandeau cache-yeux, de Danielle Lemieux, \$22
- Différents bijoux, de Louise Cloutier, \$5



## Retour sur l'Assemblée générale annuelle



C'est le 5 juin dernier à Granby qu'avait lieu l'Assemblée générale annuelle de l'AFRM. La direction et le conseil d'administration avaient en effet décidé l'année dernière que l'AGA ferait le tour de ses points de services pour les années à venir. Cette année, c'est celui de la Haute-Yamaska qui a reçu les membres de l'Association.

Sous la supervision de la répondante Danielle Fournier et de la co-répondante Jeanne-Mance Champagne, les membres du groupe de Granby ont cordialement accueilli les participants venus d'aussi loin que Longueuil, St-Constant, Boucherville, Varennes, Sutton... Plus de 24 membres, dont 2 membres-auxiliaires et 4 non-membres ont pris part à la rencontre, pour un total de 30 participants. C'est sous la présidence de Madame Lyse Dumouchel, organisatrice communautaire de la région, que la rencontre s'est déroulée. Agréable, spontanée et très professionnelle, Madame Dumouchel a su alléger par son humour les procédures souvent lourdes et contraignantes reliées à ce type de rencontre.

Le rapport d'activités, les objectifs et le plan d'action 2015-2016 de l'AFRM ont été présentés par Madame Christine Cayouette, présidente sortante du CA; les états financiers de l'Association furent de leur côté expliqués par l'expert-comptable Monsieur Sébastien Montpas; les prévisions budgétaires pour l'année à venir furent quant à elles présentées par l'adjointe à la direction Madame Zina Manoka. Puis a suivi l'élection des membres du conseil d'administration 2015-2016; tous les nominés furent élus à l'unanimité. La rencontre s'est terminée par une séance de questions. Les participants ont par la suite partagé le dîner, le pique-nique prévu s'est déroulé à l'intérieur puisque la météo se faisait menaçante.

Un gros merci à tous les participants qui sont venus de loin et un énorme merci aux membres du point de services de la Haute-Yamaska pour cet accueil des plus chaleureux!

AMB



## CHEZ NOUS EN RÉGION...

...des nouvelles de vos groupes d'entraide

### Saint-Hyacinthe

Le printemps dernier nous avons eu la chance de profiter de places disponibles dans un cours d'aquaforme donné par un groupe d'entraide d'une autre association. La formule a été très appréciée par nos membres inscrits. Il s'agissait d'un projet pilote et nous prévoyons reprendre cette activité à l'automne malgré le fait que le nombre de places soit limité à 8 ou 9 pour notre groupe.

Le 12 juin lors de notre dernière rencontre nous avons privilégié un dîner au restaurant, question de passer un bon moment ensemble avant les vacances. Nous avons discuté des attentes des membres pour septembre. Comme nous avons mis à notre agenda une marche le 4<sup>ème</sup> vendredi du mois et que le nombre de participants était très bas, nous allons plutôt la faire 1 ou 2 lundi par mois. Nous évaluerons par la suite si nous gardons l'activité ou non, question de ne pas pénaliser ceux qui y sont intéressés.

Lors de ce dîner plusieurs membres avaient envie d'une activité en juillet. Nous avons donc organisé un pique-nique et une balade en ponton pour les gens disponibles le 10 juillet. Voir les photos ci-jointes. Malheureusement nous avons eu un problème avec les photos prises sur le ponton. Tous les membres présents et leurs invités ont bien apprécié ce bel après-midi.

Un café rencontre au resto à la mi-août est prévu pour ceux et celles qui seront disponibles; ce sera une rencontre informelle.

**Répondante** : Fabienne Pineault



## Longueuil

Parmi les réussites des rencontres du groupe d'entraide de Longueuil de ces derniers mois, nous pouvons signaler les échanges riches en informations et les discussions animées, la diversité des thèmes abordés, la participation active et l'implication des participants, de même que la bonne humeur, l'entraide et l'humour des membres. Soulignons le climat de confiance dans lequel se déroulent les rencontres, le respect qui prévaut entre les participants ainsi que l'écoute et le soutien, l'entraide et les encouragements mutuels. Pour chaque problème, nous avons vu qu'il existait toujours des solutions...

Je voudrais prendre juste un instant pour jeter un regard en arrière afin de souligner l'implication de Benoît Charest, Line Serres et Sylvie Lafleur en tant que répondant(e)s et co-répondante. Leur participation exceptionnelle dans la préparation des thématiques abordées lors des rencontres, leur empathie, leur dynamisme, leur ouverture, leur écoute et leurs partages touchants ont fait en sorte

que l'ambiance des rencontres a été fort appréciée et agréable, et merci aussi pour toutes ces vies transformées. Un GRAND MERCI pour toutes ces rencontres enrichissantes, merci d'avoir fait ce bout de chemin avec nous au 150, rue Grant. Je sais pertinemment que l'entraide consiste en une aide mutuelle et à ce titre, elle peut se définir comme une forme d'aide. Elle renvoie à l'action d'une personne en faveur d'une autre, cette action visant à ce que la personne joigne ses efforts à ceux de l'autre. L'entraide est donc un phénomène mutuel dont deux ou plusieurs personnes peuvent profiter à la fois. C'est ce à quoi le groupe d'entraide de Longueuil va s'atteler pour les mois à venir au **670, rue Saint-Jean**. On vous y attend en grand nombre.

Un petit clin d'œil à Monique B. : merci pour tes réflexions, ton apport et ta participation si dynamique aux rencontres du groupe d'entraide de Longueuil...

Bonne chance pour ce nouveau départ à G.

Zina Manoka

## McMasterville

Quoi de neuf en cette fin de printemps plutôt pluvieux et maussade?

Dans la Vallée-du-Richelieu, le groupe a pleinement joué son rôle d'entraide et de soutien. De plus, comme les épreuves psychologiques et physiques ont un impact dévastateur sur une personne fragilisée par la fibromyalgie, chacune apporte son vécu, son expérience et son réconfort à celles qui en ont le plus besoin. Ce fut particulièrement le cas ces derniers mois pour nos deux nouvelles membres ainsi que pour une membre de longue date dont le mari est décédé.

Notre chemin est particulièrement raboteux. Il vaut

mieux être accompagné pour le parcours.

L'été est enfin arrivé avec tout plein de soleil, les vacances aussi. Nous avons terminé la saison de rencontres avec notre lunch traditionnel d'avant relâche, fort apprécié des membres.



Avant la reprise de l'automne, nous prévoyons au moins une activité estivale. Comme l'an dernier, il s'agira sûrement de cueillette de bleuets suivie d'un pique-nique à la campagne.

Pour tous ceux et celles qui, comme nous, ont fait relâche cet été, nous vous souhaitons une...

**Bonne rentrée !**

**Répondante :** Cécile Bergeron

**Co-répondante :** Carole Lamoureux

## Saint-Jean-sur-Richelieu

**VIACTIVE** avec Louise Cloutier et Carole Lajoie



Quelle belle aventure humaine et physique qu'est VIACTIVE, ce programme d'exercices remplit parfaitement son mandat pour lequel il a été conçu : briser l'isolement, faire bouger les personnes et tout cela dans le plus grand plaisir.

**Cours de yoga** avec Yola Figiel.

Fort apprécié par les membres, ce cours est une fa-

çon de tirer le meilleur de son corps et faire en sorte qu'il fonctionne selon son plein potentiel. C'est quasiment une relation d'aide avec le corps, une prise de conscience corporelle, le respect qu'on développe naturellement pour soi et tout naturellement, la flexibilité et la force gagnées par sa pratique....Que dire de plus, ils aiment leur cours de yoga!

Zina Manoka



## Roussillon

Lors des rencontres du groupe d'entraide de juin et juillet, nous avons eu beaucoup de plaisir à suivre le programme :

VIACTIVE avec Louise Cloutier et Carole Lajoie.



Une invitation  
à bouger et  
à se divertir !

Nous souhaitons d'ailleurs en profiter pour les remercier pour leur dévouement. Pour le mois d'août, nous aurons un pique-nique avant le groupe d'entraide et nous poursuivrons avec un autre cours de VIACTIVE à l'extérieur.

Le dîner-rencontre du mois d'août a eu lieu au Café d'ailleurs, magnifique maison ancestrale située à St-Constant. Nous en avons profité pour fêter l'été et l'arrivée des vacances pour plusieurs.

Nous avons participé à un club de marche tous les jeudis. Cette activité est offerte aux gens qui ont des difficultés physiques. Quelques membres de notre groupe ont pu en profiter et continuent de le faire.



Une fête pour célébrer Noël est prévue en décembre. L'an passé plus de 20 membres y ont participé et nous avons eu beaucoup de plaisir.

Nous espérons que nos membres en profiteront au maximum.

**Répondante :** Francine Avéna  
**Co-répondante :** Ghislaine Giroux

## Granby

Après une année bien remplie, il allait de soi de la terminer en beauté. Nous avons fait un pique-nique sur la galerie arrière chez Hélène et Jacques, une membre et son conjoint. Comme nous étions le 17 juin, personne n'a osé utiliser la piscine. Nous étions 23 personnes à profiter de cette belle journée.



*Quelle belle  
clôture d'année!*

**Répondante :** Danielle Fournier  
**Co-répondante :** Jeanne-Mance Champagne



## BON À SAVOIR

Par Anne Marie Bouchard et Zina Manoka

### Le jardinage

Vous êtes triste, anxieux, submergé par des émotions négatives, eh bien allez jouer dans le jardin! Selon la *Revue de littérature sur les bienfaits des produits de l'horticulture ornementale sur la santé*, le jardinage procure plusieurs bienfaits : permet de diminuer le stress, de chasser l'anxiété, d'avoir une perception plus positive sur la satisfaction de vivre, et ce, tout en permettant de brûler des calories (de 125 à 200 calo-

ries pour 30 minutes de jardinage). Les végétaux ont donc des effets réels sur le bien-être. Il paraîtrait que prendre soin de la nature pousse les personnes à prendre davantage soin d'elles-mêmes.

#### LE JARDINAGE PERMET DE S'ÉVADER

Vivre le moment présent, c'est plus facile à dire qu'à faire. «On est très rarement dans le présent. Les émotions négatives et le stress sont liés au fait qu'on est sou-



vent en train de ruminer le passé ou encore on anticipe quelque chose de négatif. Le jardinage nous ramène dans le moment présent, c'est pourquoi c'est une activité aidante pour certains», selon Bianca D'Antono, professeure agrégée au département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheuse à l'Institut de cardiologie de Montréal. Pour profiter du moment présent il faut lâcher-prise. L'attention que nécessite le jardinage permet ce lâcher-prise. Exécuter une action répétitive comme arracher les mauvaises herbes devient alors une activité apaisante puisque l'esprit est absorbé par la tâche et nous sommes détournés de nos soucis. Ceci permet de se dégager suffisamment longtemps de nos problèmes pour ensuite les voir d'un autre œil. Faire le ménage dans la plate-bande permet donc de faire le ménage dans sa vie intérieure.

#### **LE JARDINAGE PERMET DE VIVRE DANS LE MOMENT PRÉSENT**

Il faut vivre avec les aléas de la météo et il faut apprendre la patience; une semence ne pousse pas du jour au lendemain! On la voit pousser, changer et grandir tout au long de l'été et ça devient une fierté. Côtayer la nature est apaisant, le chant des oiseaux n'est jamais le même, la lumière varie selon l'heure et la saison, les cigales arrivent avec les chaleurs. Tous ces repères qui marquent le temps deviennent rassurants. Semer une graine, c'est aussi entretenir l'espoir. C'est croire en la nature, en l'avenir. C'est oser imaginer demain. C'est voir ce qui n'existe pas encore. Côtayer la nature nous fait prendre conscience qu'on fait aussi partie d'elle.

#### **LE JARDINAGE EST UNE ACTIVITÉ CRÉATRICE**

Vivre à notre époque signifie souvent vivre à 100 à l'heure. Rationalité, productivité, résultats, rapidité sont des termes en vogue. Le jardinage quant à lui vient contrebalancer toute cette effervescence en exigeant qu'on réveille notre imagination. Créer une plate-bande, c'est comme créer un tableau : couleurs, formes, arrangements, tailles, harmonies permettent la composition d'un ensemble agréable au regard.

Faire pousser des végétaux permet d'être à la fois artiste et créateur; ce type de valorisation et de réalisation n'est pas toujours accessible de nos jours. Cette création permet d'éveiller et de stimuler tous les sens : la vue, l'odorat, le toucher, le goût et même l'ouïe avec le chant des criquets. Beaucoup de souvenirs sont rattachés aux sens et jardiner peut les raviver.

Le jardinage permet aussi de cultiver une vertu : la patience! Impossible de tirer sur une plante pour la faire pousser plus rapidement. Il faut faire acte de foi, d'espoir et de patience. Aucune garantie quant à la production de fruits, de fleurs.

Jardiner devient aussi un prétexte à socialiser. Il rallie les gens autour d'un même intérêt, mais il sert aussi de brise-glace pour entamer une discussion avec les autres. Tout jardinier est fier de partager ses plants avec ses voisins lorsqu'il les divise, ce simple geste devient alors une source de joie et de fierté.

Les fleurs, les plantes, les végétaux et la nature exigent qu'on les traite avec respect et douceur tout en demandant de croire aux lendemains. La métaphore avec nos propres vies peut s'appliquer. On ne jardine pas de manière agressive. Ainsi, si nous, on ne va pas bien, on doit aussi se traiter avec délicatesse. Une projection peut s'établir en quelque sorte. «Être capable d'être présent n'est pas seulement dans l'action, mais aussi dans la contemplation. Le caractère éphémère des fleurs nous oblige à les observer là, tout de suite, au moment présent. On doit prendre le temps de les admirer quand elles sont ouvertes et arrêter d'attendre. Cet exercice nous ramène à l'instant présent et au lâcher-prise pour ainsi renouer avec les plaisirs», considère Lucie Mandeville, psychologue spécialiste de la psychologie positive.

Sarcler son jardin, c'est donc aussi prendre soin de son jardin intérieur...

Source :

Les bienfaits du jardinage, Nadine Descheneaux, La Presse plus 20-07-15 [http://plus.lapresse.ca/screens/0ffa5937-9a8e-4976-9e78-867b8c58e5fd%7Cm0\\_VejYq9QeQ.html](http://plus.lapresse.ca/screens/0ffa5937-9a8e-4976-9e78-867b8c58e5fd%7Cm0_VejYq9QeQ.html)

## *Faudra-t-il bientôt manger 50 fruits et légumes par jour ?*

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger au moins 5 fruits et légumes par jour. Les nutriments qu'ils contiennent sont indispensables à notre organisme et à sa longévité (Vitamines A, B ou C, oméga 3, oligo-éléments, fer, etc.). Cependant plusieurs études révèlent une perte de «densité nutritionnelle» dans nos fruits et légumes. Peut-être faut-il en manger plus pour avoir un bon ratio de nutriments?

La réponse est OUI. Selon Mme Agnès Rousseaux, nos aliments semblent montrer quelques faiblesses. Si on compare deux oranges, une des années 2000 et une des années 50, la première aura sans doute meilleure mine que la deuxième, et pourtant... L'orange moderne contient cinq fois moins de fer. Idem pour la pêche, celle de 1950 contenait en moyenne 26 fois plus de vitamine A que celle de 2010! Le constat est édifiant, nous pouvons à la fois trop nous nourrir en calories mais rester sous-alimenté en nutriments. Obèse et sous-alimenté, tel est le paradoxe de notre siècle! Consommez des produits qui améliorent votre forme physique plutôt que des produits creux qui au mieux ne vous apporteront que des calories vides et des kilos en plus.

Depuis 1950, des chercheurs mesurent le contenu nutritionnel des aliments. En plus des glucides, protéides et autres lipides, la présence de micronutriments tels que vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras et acides aminés est indispensable à notre santé. Or dans les années 1950, manger une banane, une orange et une pêche par jour, suffisait à combler les apports journaliers recommandés d'une personne

en vitamine A. Aujourd'hui, vu les teneurs en nutriment, il faudrait 5 bananes, 10 oranges et 26 pêches pour avoir sa dose de vitamine A ! C'est ce que révèle une étude menée au Canada en 2002 et publiée par le premier quotidien du pays, The Globe and Mail, et la chaîne de télévision CTV News. Résultats ? En un demi-siècle, la pomme de terre a perdu plus de la moitié de sa vitamine C et de son fer, plus d'un quart de son calcium, et 100 % de sa vitamine A, indispensable au développement des cellules et au fonctionnement du système immunitaire ! Selon cette étude canadienne, quasiment 80 % des aliments testés ont vu leur teneur en calcium et en fer diminuer. Que faire ? Évitez d'acheter des produits de mauvaise qualité et n'oubliez pas, c'est en achetant peu mais bien que l'on fait des économies et que l'on conserve une bonne santé !



Source :

Rousseaux, A. (en ligne) 16 septembre 2010, <http://www.bastamag.net/Faudra-t-il-bientot-manger>

## Les bienfaits des huiles essentielles sur notre santé



Les huiles essentielles sont partout : dans les pharmacies, les rayons bios des épiceries, les centres de bien-être, etc. et elles constituent un formidable trésor

tant dans le domaine de la santé que de la beauté et du bien-être. Volatiles et odorantes, les huiles essentielles étaient utilisées par les civilisations anciennes. Aujourd'hui, elles sont scientifiquement reconnues grâce à leurs extraits de plantes naturels. Elles aident à traiter les petites indispositions de la vie de tous les jours. Outre leur action curative (soulagement des douleurs articulaires et musculaires), elles opèrent de manière préventive en renforçant le système immunitaire, tout en privilégiant la relaxation.

### Alors, quelle huile utiliser?

Parmi l'importante variété. Il est parfois difficile de trouver celle qui correspond le mieux à nos besoins. Les huiles essentielles sont composées de molécules odorantes, sont aussi, et surtout, des substances aux propriétés multiples : antiseptiques, bactéricides, anti-

fongiques, cicatrisantes... Et contrairement aux médicaments allopathiques qui ne contiennent souvent qu'un seul principe actif, certaines huiles en renferment jusqu'à deux cents! Ainsi, une seule goutte de ces « super concentrés » de plantes peut soigner plusieurs maux. Elles « savent » quelle maladie traiter, car leurs molécules sont sélectives : elles vont cibler l'organe à soigner, aller sur la zone douloureuse, éliminer des bactéries, réguler les échanges des neurotransmetteurs dans le cerveau... en fonction des besoins réels de notre corps. Elles agissent vite et peuvent rester actives environ six heures dans l'organisme. Utilisées en synergie (selon les posologies!) elles potentialisent leurs effets.

### Comment s'en servir?

**En diffusion :** elles purifient l'atmosphère tout en agissant aussi sur le corps et l'esprit. Utilisez un diffuseur qui ne les brûle pas.

**En automassage :** pures, elles risquent de brûler la peau. Mélangez-les à une huile végétale.

**Dans le bain :** les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau, elles flottent et peuvent brûler la

peau; mélangez dix gouttes à votre gel douche (non parfumé) dans un bain chaud.

**Par voie orale :** ne les prenez pas sans avis du pharmacien ou du médecin! Pures, elles emportent la bouche! Déposez une goutte sur un sucre ou un comprimé neutre.

**L'huile essentielle de citron :** elle a une double action – tonifiante en début de journée –calmante en fin de journée. Par son action tonique, elle agit sur la mémoire, la concentration, la fatigue intellectuelle. L'huile essentielle de citron stimule les fonctions digestives et éliminatoires. Elle prévient la formation de calculs. Elle entre dans les cures minceur pour son pouvoir dépuratif et son action sur le système lymphatique. L'huile essentielle de citron se comporte comme la vitamine P en diminuant la perméabilité des capillaires et en augmentant leur résistance.

**La mandarine est un des plus doux agrumes :** sucrée et douce, elle régale les papilles. L'huile essentielle de mandarine (*Citrus reticulata*) possède un déli-

cieux parfum fruité. Elle est utilisée en cas de stress, de nervosité et de troubles du sommeil comme les insomnies. Cette huile essentielle stimule le système digestif et favorise le transit intestinal. Elle aide l'organisme à expulser les gaz intestinaux. C'est un digestif tonique, dynamique, cholérétique (i.e. qui favorise la production de la bile qui aide à la digestion des graisses) et antispasmodique.

De plus, les problèmes digestifs tels que les maux de ventre ou les constipations peuvent être d'origines psychologiques, comme l'anxiété. L'huile essentielle de mandarine agit alors sur ces problèmes tout en apaisant l'ensemble du système nerveux.

Source :

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=aromatherapie\\_page1\\_1\\_do](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=aromatherapie_page1_1_do)



## COUPS DE COEUR

*Retour sur les dernières conférences*



### *La fibromyalgie, comment je m'en suis sortie ?*

27 avril 2015, Longueuil – Madame La Frenière, elle-même atteinte de fibromyalgie, est l'auteure du livre *Syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie, ma santé d'abord* et de l'étude *Syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie : qu'en est-il après toutes ces années?* Elle croit en l'hypothèse selon laquelle un virus X serait à l'origine de la fibromyalgie et de la fatigue chronique. Sévèrement touchée par la maladie en 1991, elle a développé sa propre approche de guérison pour lui permettre de vivre aujourd'hui une vie tout à fait «normale», exempte de symptôme et de douleur.



Par Denise La Frenière, conférencière

J'ai été frappée soudainement et sévèrement par le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie en 1991. À cette époque, les médecins ne prescrivait aucun médicament pour cette maladie. Avec le recul, je crois que c'est ce qui m'a sauvée.

Ma lente remontée vers la santé dura environ 5 ans. Pendant tout ce temps, je n'ai pris que de la valériane afin de soutenir mon sommeil; la valériane n'est pas bénéfique à tous et chacun mais il s'agit de trouver un produit non toxique qui va nous aider à passer au travers.

Le plus important est qu'il est essentiel de respecter ses limites jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de symptômes du tout. Alors seulement, les patients pourront de nouveau avoir une vie «normale» sans symptôme ni douleur. Cela peut prendre de quelques mois à quelques années selon l'intensité et la sévérité de la maladie.

Les limites qu'il nous faut respecter, c'est-à-dire éviter tout ce qui nous rend malade, se retrouvent principalement dans les 4 points suivants :

- L'alimentation;
- tout effort physique ou mental trop prononcé;

- un environnement toxique;
- le stress.

Nos limites varient et ne sont pas les mêmes pour chaque personne; il s'agit de bien les connaître. Ainsi quand une personne s'acharne à faire des travaux domestiques lorsqu'elle va un peu mieux, elle ne fait pas en sorte de retrouver la santé à plus ou moins long terme. Le virus s'activerait de nouveau (augmentant ainsi la charge virale ?) et la personne sera encore malade pour quelques jours ou quelques semaines. Elle pourra de nouveau faire des travaux domestiques sans problème, mais relativement beaucoup plus tard quand son système immunitaire pourra bien neutraliser le virus.

Tant que le virus, encore inconnu pour l'instant, s'active, il donnerait du fil à retordre à notre système immunitaire, celui-ci s'affaiblissant alors de plus en plus avec les années, lentement pour ceux légèrement atteints et plus rapidement pour ceux sévèrement touchés. Voilà pourquoi, selon mon opinion, tous les produits toxiques susceptibles d'affaiblir le système immunitaire sont à éviter (dont les médicaments, efficaces parfois sur l'instant mais souvent dommageables à long terme ?).

Je crois donc à l'hypothèse que c'est un virus qui serait la cause sous-jacente de tous nos symptômes et pour guérir, c'est-à-dire n'avoir ni douleurs, ni symptômes, il faut laisser le temps à notre système immunitaire de neutraliser ce virus avant que celui-ci n'envahisse notre organisme.

Tant qu'on n'a pas trouvé un traitement efficace, vaccin, médicament antiviral ou autre remède spécifique à notre maladie, il peut y avoir des rechutes. Tout comme il est possible d'avoir de nouveau une grippe due au virus Influenza une fois qu'on fut guéri d'une grippe antécédente.

Jusqu'en 2003, alors que je ne prenais plus aucun comprimé de valériane depuis longtemps (car je n'en n'avais plus besoin n'ayant plus de symptômes) et qu'il m'arrivait de dépasser mes limites (mon seuil étant par contre très haut, je pouvais à nouveau faire du vélo, manger beaucoup d'aliments que je ne pouvais manger dans les débuts de la maladie, etc.) j'allais voir mon acupuncteur si jamais j'avais une rechute et celui-ci me permettait de retrouver la santé. Mes rechutes étaient très rares, environ une fois par année. Ce fut vers cette année-là que, lors d'une crise et n'ayant pu obtenir un rendez-vous à court

terme chez mon acupuncteur, j'ai essayé de manger du *junk food* pour calmer ma faim (n'arrivant plus à manger quoi que ce soit de nourriture saine) et cela fut efficace, bénéfique : tous mes symptômes s'en sont allés!!! Depuis ce temps, j'applique ce traitement si jamais j'ai une rechute et ça ne prend que 2 jours à 2 semaines (selon la gravité de la rechute) avant que je ne me rétablisse.

De plus, je dois me départir de toute nourriture périssable et dans les jours suivants cette rechute, ne manger que des aliments que je n'ai pas consommés dans les 2 semaines précédentes environ. Puis je réintroduis des aliments sains, un à la fois, à mesure que le temps passe.

En 2014, dans une conférence internationale à San Francisco sur le syndrome de fatigue chronique, le Dr. Jarred Younger, un éminent gastroentérologue, a donné un compte rendu de ses recherches sur le SFC—fibromyalgie; il est arrivé à la conclusion que la leptine serait une cause directe de tous nos symptômes.

La leptine est fabriquée dans le tissu adipeux (la graisse) de l'abdomen et se répand dans tout notre organisme à travers le sang. Elle agit au niveau de l'hypothalamus qui lui est en lien direct avec le système nerveux central, le système endocrinien, le système immunitaire, le système nerveux sympathique, etc. Voilà pourquoi on serait atteint de partout selon les endroits touchés par cette déficience de la leptine toujours causée par ce virus inconnu. Comparativement à l'insuline qui serait en cause dans le diabète, la leptine serait en cause dans notre maladie. Dans le diabète, ce serait surtout le sucre qui serait continuellement à surveiller; en SFC—FM ce serait surtout les corps gras qui agiraient contre nous.

Voilà peut-être pourquoi lorsque je mange les pires gras *trans* quand je suis malade, cela remettrait en place une bonne circulation de la leptine dans mon organisme comme quelqu'un qui est près du coma diabétique et qui doit prendre immédiatement un produit très sucré pour se rétablir. Je dois dire ici que je ne mange jamais de gras *trans* lorsque je vais bien.

Par contre, contrairement au diabète où une déficience au pancréas a été trouvée qui fait que les diabétiques doivent souvent prendre de l'insuline pour remédier à leurs symptômes, il n'en est pas de même pour notre maladie où aucune anomalie n'a été trouvée dans notre organisme. Ce ne serait que sous l'ef-

fet du virus inconnu qu'on serait malade. Voilà pour-  
quoi en évitant tout ce qui pourrait le réactiver, on  
s'assurerait de maintenir une bonne santé.

Mon expérience avec la maladie depuis les 25 der-  
nières années me confirme la validité possible de  
cette théorie voulant qu'un virus seul soit responsable  
de tous nos symptômes. Aussi, suite à un envoi du  
résumé de mes livres au Dr. Younger, celui-ci m'a  
confirmé que ma connexion avec la leptine est lo-  
gique.

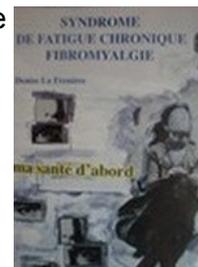
Pour plus d'informations :  
[www.dlafreniere.com](http://www.dlafreniere.com)

Mes 2 livres, accessibles sur ce  
site, sont :

Syndrome de fatigue chronique,  
Fibromyalgie. Ma santé d'abord  
2001

Syndrome de Fatigue Chronique,  
Fibromyalgie, Qu'en est-il après  
toutes ces années ? 2013

Ces livres sont disponibles au  
Centre-Doc sous les cotes  
FIBRO-073 et FIBRO-074



fi-



## La fibromyalgie : qu'en est-il aujourd'hui?

### MÉCANISMES IMPLIQUÉS DANS LE DÉVELOPPEMENT, LA RÉSISTANCE ET LA RÉPONSE AU TRAITEMENT DANS LA FIBROMYALGIE

8 mai Vaudreuil-Dorion,

Dr Serge Marchand, conférencier



« La fibromyalgie : qu'en est-il aujourd'hui? »

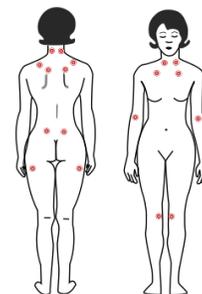
Avec cette conférence le Dr Marchand se penche sur les différents mécanismes impliqués dans le développement, la persistance et la réponse au traitement de ce mal invisible. Il vise, dans ses recherches, à découvrir les causes de la fibromyalgie. Cette maladie peut être difficile à expliquer pour quiconque en est touché. Le Dr Serge Marchand présente cette conférence afin de faire le point sur l'état des recherches sur cette maladie méconnue. Il croit qu'une meilleure compréhension des causes de la fibromyalgie pourrait mieux orienter le traitement.

<http://www.anp3sm.com/wp-content/uploads/2014/06/S-Marchand-La-fibromyalgie.pdf>

Compte-rendu de Sylvie Delorme

### ÉLÉMENTS DE DIAGNOSTIC ET SYMPTÔMES FRÉQUENTS

- ◆ 11 points de sensibilité sur 18 en des endroits précis;
- ◆ Douleurs diffuses depuis 3 mois et plus;
- ◆ Dépression;
- ◆ Fatigue;
- ◆ Troubles du sommeil;
- ◆ Douleurs musculaires;
- ◆ Symptômes gastro-intestinaux;
- ◆ Raideurs matinales;
- ◆ Troubles du sommeil;
- ◆ Côlon irritable;
- ◆ Hyper vigilance;
- ◆ Etc.



### Prévalence dans la population (données de 2009)

- Fibromyalgie :
 

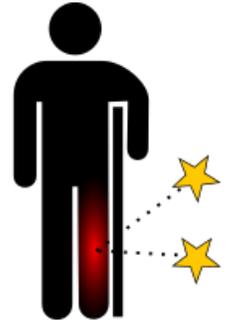
Dans la population en général	2.0 %
Chez la femme	3.7 %
Chez l'homme	0.5 %
Dans la pratique d'un généraliste	10 %
Dans la pratique d'un rhumatologue	15 %
- Douleurs chroniques : 10 %

## TYPES DE DOULEURS ET MÉCANISMES

(Douleurs nociceptives, psychologiques, idiopathiques, mixtes, mécaniques, inflammatoires)

### Douleurs nociceptives :

- C'est le mécanisme le plus fréquent.
- Un évènement pathologique (traumatismes, brûlures, maladies...) active les récepteurs à la douleur (terminaisons nerveuses spécialisées dans la peau, les articulations, les muscles et les viscères hormis ... les nerfs).
- L'information douloureuse est transmise par les nerfs périphériques vers la moelle épinière (faisceaux spinothalamiques) où interviennent de nombreux relais modulateurs puis vers les structures centrales (structures limbiques et néocortex).
- La perception douloureuse est traitée au niveau cérébral tant sous l'angle sensoriel (intensité, type, localisation) qu'émotionnel.
- Le cerveau se mobilise contre la douleur en sécrétant des endorphines (substances analogues à la morphine) ou en interagissant via des neuromédiateurs par les voies de rétrocontrôle inhibitrices descendantes, générant normalement une atténuation de la douleur (hypoalgésie) \*. Il s'agit du système de freinage de la douleur par l'action des neurones inhibitrices.



### \*Facteurs pouvant expliquer l'hypoalgésie (douleur atténuée) :

1. Diminution de l'activité excitatrice :
  - Spinale (mémoire de la douleur : wind-up, sensibilisation)
  - Corticale (réinterprétation, distraction, ...)
  - Modifications biochimiques désactivant directement les nocicepteurs et augmentant le seuil d'activation, réduisant l'excitabilité des cellules nerveuses.
2. Augmentation de l'activité inhibitrice :
  - Spinale (recrutement des interneurons inh)
  - Supraspinale (recrutement de l'inhibition descendante)

Quelle que soit la nature d'un stimulus engendrant la douleur, il doit normalement atteindre une certaine intensité pour pouvoir activer les nocicepteurs (cellules nerveuses transmettant le message de la douleur). Le seuil d'activation de ces nocicepteurs est donc normalement assez élevé. Ainsi, les nocicepteurs peuvent coder l'intensité des stimulations douloureuses en modulant leur réponse selon l'intensité du stimulus.

Ainsi, en cas de stimulations fortes ou répétées, les nocicepteurs sont le siège de phénomènes de sensibilisation qui vont abaisser le seuil de réponse, augmentant le nombre d'influx nerveux et la sensation douloureuse ainsi produite.

La douleur, par conséquent, est la résultante du système d'acheminement des signaux par les voies ascendantes (transmission) et descendantes (modulation) de la douleur nociceptive.

Ces douleurs peuvent résulter d'un stimuli nerveux ou non.

### Douleurs idiopathiques<sup>1</sup>, dont la douleur de la fibromyalgie

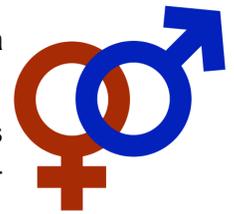
Il s'agit de douleurs diffuses permanentes lancinantes avec des fluctuations tant dans la journée que selon des périodes, sans rythmicité évidente mais aggravées par les efforts, le froid, les contrariétés et améliorées par le repos, la détente, la chaleur. Leur persistance et leur caractère rebelle aux différentes thérapeutiques médicales doivent attirer l'attention. Les douleurs articulaires et musculaires sont perçues comme très intenses. Aux extrémités, les patientes décrivent des sensations de fourmillement, gonflement ou troubles circulatoires.

---

<sup>1</sup>Dont on a pu identifier la cause

## La douleur selon les sexes

### Les hormones sexuelles ont un effet significatif sur le système de freinage de la douleur



Il a été prouvé que le système de freinage est moins puissant dès l'arrivée des hormones sexuelles chez les femmes à l'adolescence, ce qui explique que ces dernières sont significativement plus sensibles que les hommes à la douleur ;

Le système de freinage de la douleur redevient plus efficace durant la phase ovulatoire, mais n'atteint jamais l'efficacité de celui des hommes.

### Éléments observés dans l'étude de la fibromyalgie

#### Marqueurs identifiés dans le liquide céphalo-rachidien

Il y a une déficience importante des neurotransmetteurs jouant tous un rôle dans l'analgésie naturelle du corps, soit la *sérotonine*, la *dopamine* et la *noradrénaline*;

La concentration de la *Substance P* est haute; cette substance est associée à la régulation des troubles de l'humeur, de l'anxiété, du rythme respiratoire, des nausées et de la douleur;

La concentration en *facteur de croissance nerveuse (Nerve Growth Factor)* est élevée et est clairement visible. Cette substance est connue pour participer à la structuration et à la plasticité des interconnexions entre le cerveau et la moelle épinière.

#### Dysfonctions du système nerveux :

La preuve d'une réaction anormale du cerveau dans le cadre de la fibromyalgie a été prouvée par imagerie cérébrale fonctionnelle. Certaines zones du cerveau montrent une hyperactivité (par rapport aux gens normaux) à la stimulation douloureuse, en particulier les zones liées à la douleur.

Ce qui a été observé :

- Hyperactivité des neurones relais activateurs (action excitatrice du stimulus entraînant la sensation de la douleur) entraînant une hyperalgie (sensation douloureuse d'intensité anormalement élevée) ;
- Hypoactivité des neurones relais inhibiteurs (action inhibitrice de freinage de la douleur) empêchant l'atténuation de la douleur (hypoalgésie);
- Dans la fibromyalgie, le système de freinage du système descendant est dysfonctionnel.

### FACTEURS DE PRÉDISPOSITION ET DE DÉVELOPPEMENT DE LA FIBROMYALGIE

- Évènement traumatique passé (physique, psychologique, émotionnel)
- Les enfants nés prématurément et/ou ayant eu des interventions douloureuses ?
- Les enfants et adolescents nés prématurément présentent plus de points de sensibilités que ceux nés à terme !

Prématurés = 6 points sur 18

À terme = 3 points sur 18

Leur système de freinage de la douleur semble dysfonctionnel selon les études.

Ils ne sont pas nécessairement fibromyalgiques, mais pourraient être davantage prédisposés à la chronicisation de la douleur.

- Les personnes souffrant de *Névrалgie du Nerf Trijumeau (NNT)* (encore plus dans le cas de la névrалgie «atypique») sont particulièrement à risque de développer un syndrome de douleur chronique généralisée (fibromyalgie).

Cette névrалgie est une cause fréquente de céphalées (maux de tête) aiguës paroxystiques et récurrentes. Elle peut être classique (douleurs aiguës avec des périodes de rémission entre les crises) ou atypique (douleurs aiguës sans période de rémission entre les crises ayant toujours un fond douloureux persistant entre les périodes de douleurs paroxystiques).

La Névralgie *Atypique* du Nerf Trijumeau est plus fréquente chez les femmes et pourrait être directement associée à la survenue de la douleur chronique dont la fibromyalgie.

Elle se caractérise également par un déficit marqué du système de freinage de la douleur.

Les personnes étudiées souffrant de Névralgie du Nerf Trijumeau présentent toujours plusieurs des points douloureux caractéristiques de la fibromyalgie.

- Contrôle des centres supérieurs.

## **EFFET PLACEBO : QU'EST-CE QUI ARRIVE AU SYSTÈME DE FREINAGE DE LA DOULEUR SI NOUS NOUS ATTENDONS À DE L'HYPERALGÉSIE AU LIEU DE L'ANALGÉSIE ?**

Des études ont été menées, par le biais de potentiels évoqués somesthésiques (nerf périphérique, moelle épinière, cortex sensitif) visant à comprendre le fonctionnement des voies de la sensibilité (par des enregistrements s'effectuant alors au niveau médullaire, cervical et encéphalique) en mesurant la sensibilité tactile sur certaines parties du corps, principalement du poignet ou de la cheville suite à un stimulus douloureux afin de mesurer la conduction des influx nerveux et permettre de localiser une atteinte possible des voies de la sensibilité.

Lors de ces études, de l'eau froide était appliquée suite au stimulus.

Un groupe était amené à croire que l'eau froide réduirait la douleur (analgésie)

L'autre groupe croyait que suite à l'eau froide, la douleur augmenterait (hyperalgésie)

Dans chaque groupe, il y avait des sujets atteints et non atteints de fibromyalgie.

### **Résultats :**

Sujets sains : Attente d'analgésie = 77% moins de douleur !

Attente d'hyperalgésie = 0% de variation de la douleur

Sujets atteints : Attente d'analgésie = 24% moins de douleur

(même si objectivement inférieure, réduction significative selon eux!)

Attente d'hyperalgésie = 0% de variation de la douleur

De plus, chez les fibromyalgiques, un stimulus très faible et un très élevé entraînent la même intensité dans la douleur mesurée, ce qui n'est pas le cas chez les sujets sains.

### **Conclusion**

- Les patients atteints de fibromyalgie sont capables d'induction d'une analgésie par les attentes mais le résultat est significativement moindre et dans certains cas tout à fait nul;
- À la différence des sujets sains, cette analgésie ne dépend pas du recrutement du système de freinage;
- La douleur est générée par le système nerveux (neurogénique) au niveau de la moelle épinière;
- La douleur n'est pas augmentée par l'effet placebo ou nocebo (psychogénique).

## **AUTRES OBSERVATIONS EN FIBROMYALGIE**

**Sommeil :** Un sommeil perturbé nuit à l'efficacité du système de freinage de la douleur.

### **Dépression majeure vs Fibromyalgie**

Deux neurotransmetteurs particuliers sont impliqués dans les cas de dépression majeure et de fibromyalgie, entraînant perte de sommeil, diminution de l'appétit, perte d'énergie, manque d'intérêt et pensées négatives.

Pas de déficit du système de freinage dans la dépression majeure.

Donc, malgré des symptômes similaires, la fibromyalgie n'est pas une dépression masquée!

CEPENDANT les patients atteints de fibromyalgie (FM), en général présentent un déficit du système de freinage, mais ce déficit est encore plus prononcé chez les FM avec dépression !

### **Études par sous-groupes**

Le vocable *fibromyalgie* inclut des symptômes qui devraient être analysés par sous-groupes afin de mieux

comprendre pourquoi les taux de succès de certains traitements sont si bas et quels neurotransmetteurs sont impliqués.

Par exemple :

Type I : Groupe répondant bien aux analgésiques (opioïdes, anticonvulsivants, etc.).

Type II : Groupe répondant bien aux antidépresseurs et aux analgésiques.

Type III : Groupe présentant les symptômes de fatigue chronique seulement.

Type IV : Groupe combinant les symptômes de raideurs matinales et d'anxiété.

Etc.

### **Prédisposition génétique et développement de la douleur chronique**

Le développement de la douleur chronique s'explique probablement pas l'interaction entre des prédispositions génétiques et de l'effet de facteurs environnementaux dont la composante affective.

### **Génétique vs environnement !**

Il semble exister des prédispositions génétiques à la douleur.

Ces facteurs génétiques ajoutés à des agents externes (stress physique ou psychologique) pourraient expliquer certaines prédispositions à la chronicisation de la douleur.

## **TRAITEMENT DES SYMPTÔMES DE LA FIBROMYALGIE**

<b>Traitements courants de la douleur</b>	
<p><b>Pharmacologiques</b></p> <p>AINS (cox-1 et cox-2) Opiacés (agonistes mu) Anticonvulsivants (GABA) Antidépresseurs (5HT, NA) Kétamine, dextorphan, ... (NMDA) Cannabinoïdes (font encore l'objet d'études) Combinaisons (opioïdes + ....)</p> 	<p><b>Non pharmacologiques</b></p> <p>Massages profonds Méditation pleine conscience Relaxation Thérapies cognitives TENS Zones gâchettes Chaleur, froid Exercices adaptés Etc.</p> 

### **EN BREF**

### **Facteurs impliqués dans le développement, la persistance et l'augmentation de la douleur chronique**

- Prédisposition génétique confirmée
- Stress tôt dans le développement (psychologique ou physique)
- Hormones sexuelles
- Facteurs psychologiques actuels
- Anxiété, stress, dépression
- Déficit des systèmes endogènes de contrôle de la douleur

### **CONCLUSION**

### **Des approches multimodales adaptées à chacun**

Les symptômes et les causes étant multifactoriels et les réactions aux interventions pharmacologiques et non pharmacologiques variant d'un individu à un autre, la prise en charge de la maladie se doit d'être adaptée à chacun selon ses observations personnelles d'ici à ce que de nouvelles données scientifiques puissent mieux orienter les interventions les plus appropriées.



DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES...

...ET BEAUCOUP D'AUTRES CHOSSES...



## La collection documentaire

Pour connaître l'ensemble des documents que l'Association met à votre disposition, vous pouvez naviguer dans les pages du site Internet sous l'onglet «Boîte à outils» puis, «Centre de documentation. Vous pouvez également consulter la version .pdf de l'ensemble du catalogue, intitulé le «Fibro-Doc». La consultation en ligne permet toutefois un accès direct

vers les ressources citées. Afin de mieux vous en faire connaître le contenu, nous reproduisons pour chacun des documents cités son résumé ou la présentation de l'éditeur. Nous y ajoutons à l'occasion des commentaires ou des liens vers des ressources complémentaires. N'hésitez pas à nous faire part de vos propres évaluations ou de vos critiques. Avec votre accord, nous pourrions les publier sur le site. Elles pourraient s'avérer utiles aux autres lecteurs!

### FIBRO-077

#### ALGORITHME DE PRISE EN CHARGE DE LA FIBROMYALGIE

Équipe interdisciplinaire du Centre d'expertise en gestion de la douleur chronique associé au Réseau universitaire intégré en santé (RUIS) de l'Université de Sherbrooke sous la direction de Dr Étienne De Médicis

Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2014  
15p. - ISBN : 978-2-550-72256-4 (version PDF)

**Présentation** : Le présent algorithme de prise en charge de la fibromyalgie est le résultat issu des travaux de la table sectorielle des Réseaux universitaires intégrés en santé (RUIS) sur la douleur chronique. Il a été développé par l'équipe interdisciplinaire du centre d'expertise en gestion de la douleur chronique (CEGDC) associé au RUIS de l'Université de Sherbrooke afin de faciliter le continuum de soins et services pour cette clientèle particulière dans le réseau de la santé et des services sociaux. Il s'adresse à l'ensemble des intervenants du réseau ayant comme principal objectif d'optimiser l'offre de services pour cette clientèle souffrant de fibromyalgie.

**Disponible en version électronique :**

<http://publications.msss.gouv.c.ca/acrobat/f/documentation/2014/14-947-02W.pdf>



### NUTRI-029

#### BEAU, BELLE ET BIO À MONTRÉAL

Nascivet, Francine

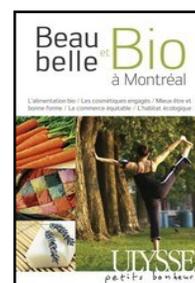
Guides de voyage Ulysse, 2010

143 p. - (Collection Petits bonheurs)

ISBN 978-2-89464-915-2

**Au dos du livre** : Suivez le guide *Beau, belle et bio à Montréal* et vivez le meilleur du Montréal bio et écolo?! Alimentation, mieux-être et forme, cosmétiques et beauté, mode et maison écologiques... Le guide *Beau, belle et bio à Montréal* vous dévoile une mine d'idées, d'astuces, de conseils, de réflexions et de bons gestes à adopter au quotidien, pour concilier éco-responsabilité et art de vivre. Découvrez des centaines d'adresses où l'on privilégie la qualité, le respect de la nature et le développement durable. Osez pousser la porte de ces boutiques, restaurants, épiceries et autres lieux de détente pour le corps et l'esprit?: vous serez agréablement surpris de tant d'ingéniosité et de créativité, sans pour autant brûler toutes vos économies!

**Pour en connaître davantage** : Feuilletter ou télécharger un extrait dans le site de l'éditeur : <http://www.guidesulyse.com/catalogue/Beau-belle-et-bio-a-Montreal-Petis-bonheurs-livre-numerique-eBook,9782896653560,produit.html>



«La lecture, une bonne façon de s'enrichir sans voler personne».

Arlette Laguiller

**NUTRI-030**

**LA SANTÉ AU MENU :  
RECETTES FAIBLES EN  
GRAS ET RICHES EN  
FIBRES**

Graham, Karen

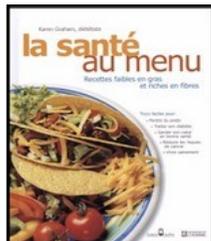
Éditions de l'Homme, 2005

231 p. - ISBN 2-7619-2165-8

**Contenu :** Dans cette édition, l'auteur propose 54 repas santé pour : perdre du poids, traiter son diabète, garder son cœur en bonne santé et réduire les risques du cancer. Tout le monde peut vivre sainement. Il suffit de changer un peu ses habitudes, de marcher et de consommer de bons aliments. *La santé au menu* vous montrera comment. Utilisez ce livre pour garder un poids santé, pour vous sentir mieux et pour paraître à votre meilleur!

**À propos de l'auteur :** Karen Graham est diététiste professionnelle et éducatrice agréée en diabète. Depuis plus de vingt ans, elle est conseillère en nutrition, notamment auprès des gens qui veulent perdre du poids, qui désirent prévenir ou traiter le diabète ou les maladies cardiovasculaires.

**Pour compléter l'information :** Consulter le site Web de l'auteure à <http://karengraham.ca/>



**NUTRI-031**

**LE BONHEUR EST SANS GLUTEN**

Fournier, Josée

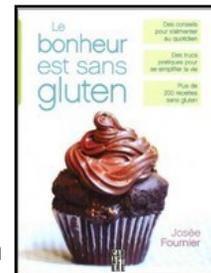
Éditions Caractère, 2011

383 p. - ISBN 978-2-89642-435-1

**Présentation de l'auteur :** Poussée par un désir de répertorier le plus d'information possible pour les intolérants ou sensibles au gluten, les cœliaques et ceux affectés par la dermatite herpétiforme, j'ai rédigé le livre *Le bonheur est sans gluten*. À la fois guide pratique et livre de recettes sans gluten, cet ouvrage a été conçu spécialement pour les personnes qui doivent ou qui veulent couper le gluten de leur alimentation. Avec plus de 200 recettes sans gluten, il contient non seulement des recettes tirées de mon blogue, mais aussi plusieurs créées exclusivement pour ce livre. Je cuisine sans gluten depuis plus de 5 ans. L'information contenue dans ce livre provient donc de mon vécu avec la maladie cœliaque et de mes expérimentations culinaires cumulées depuis mon diagnostic.

Je ne suis pas une experte de la maladie cœliaque, ni une nutritionniste, encore moins une scientifique spécialisée dans le régime sans gluten. J'ai donc compilé pour ce livre une multitude de sources d'informations pour ceux et celles qui désirent se renseigner davantage sur la maladie et j'ai dressé un répertoire complet des ressources disponibles, ici et à travers le monde. J'ai aussi dressé une liste de fournisseurs de produits sans gluten qui sont disponibles au Québec et ailleurs.

**Pour aller plus loin :** Consulter le blogue mis en ligne et alimenté par l'auteure, Josée Fournier : <http://bonheursansgluten.blogspot.ca/>



**SANTE-005**

**L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE :  
PRÉVENTION & TRAITEMENT**

Sous la dir. de Sheldon G. Sheps

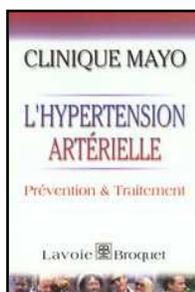
Révision scientifique de la version française, Philippe L.-L'Allier, cardiologue, Institut de cardiologie de Montréal.

Lavoie Broquet, 1999

224 p. - (Collection : Clinique Mayo)

ISBN 2-922552-01-02

**Contenu :** L'hypertension demeure un problème grave, mais si vous comprenez bien le processus de



cette maladie, vous pouvez la prévenir et surtout la contrôler avec succès.

Dans ce livre, vous trouverez les informations essentielles concernant les changements à apporter à vos habitudes de vie et les bases nécessaires à une bonne compréhension de la médication; vous découvrirez aussi l'importance d'un suivi médical régulier. Ces conseils sont basés sur ce que les médecins et autres professionnels de la santé de la prestigieuse Clinique Mayo font chaque jour pour traiter leurs propres patients.

Philippe L.-L'Allier, M.D., F.R.C.P.C., Cardiologue, Institut de Cardiologie de Montréal

## FORME-029

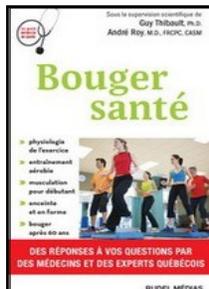
### BOUGER SANTÉ

Sous la supervision scientifique de  
Guy Thibault et André Roy

Rudel Médias, 2007

175 p. - (Collection Le petit médecin  
de poche)

ISBN 978-2-923117-20-1



**Résumé :** Quelle est la «dose» d'exercice nécessaire pour améliorer sa santé ? - Comment peut-on mesurer son aptitude aérobie ? - Quel est le programme type de musculation recommandé à un débutant ? - Peut-on commencer à s'entraîner après 60 ans ? - Quelles précautions doit-on prendre dans des conditions climatiques extrêmes ? - Y a-t-il des exercices recommandés pour la santé des os ? - Pourquoi le volume des muscles augmente-t-il avec l'entraînement ? - Peut-on faire de l'exercice quand on souffre d'asthme à l'effort ? - Quels sont les principes à respecter pour perdre du poids grâce à l'exercice physique ? - Peut-on diviser le volume total de son entraînement en de courtes séances ? - Comment un parent peut-il reconnaître le manque d'exercice chez son enfant ? - Comment peut-on prévenir les blessures sportives ? - Doit-on s'équiper comme un professionnel ? Voici des réponses claires aux questions que vous vous posez et à bien d'autres.

**Au sujet des auteurs :** Le Dr André Roy, physiatre, est directeur médical de la clinique de médecine du sport du CHUM et de l'Université de Montréal, et professeur à la faculté de médecine de l'Université de Montréal. Il est également responsable scientifique de l'Association québécoise des médecins du sport. Docteur en physiologie de l'exercice, Guy Thibault est chercheur à la Direction du sport et de l'activité physique du gouvernement du Québec et professeur associé au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal. Il est également conseiller scientifique de l'Association cycliste canadienne, rédacteur des avis du Comité scientifique de Kino-Québec et chroniqueur en sciences des activités physiques et sportives pour de nombreuses publications, au Québec et à l'étranger.

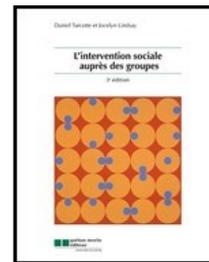
## REALI-020

### L'INTERVENTION SOCIALE AUPRÈS DES GROUPES – 3E ÉD.

Turcotte, Daniel et Jocelyn  
Lindsay

Gaëtan Morin éditeur –  
Chenelière Éducation, 2014

228 p. - ISBN 978-2-89632-104-9



**Présentation :** Seul manuel entièrement consacré à la méthode de groupe en travail social, *L'intervention sociale auprès des groupes* est devenu un classique, tant pour les professionnels que pour les étudiants. Bien ancré dans la réalité, il reflète l'évolution des pratiques dans un souci constant de lier la théorie aux réalités vécues sur le terrain.

Dans cette troisième édition, les auteurs abordent la question désormais incontournable de l'empowerment et approfondissent leurs réflexions sur l'intervention en contexte multiculturel. Ils examinent plus en détail certains aspects de la pratique qui ont gagné en importance au cours des dernières années, notamment les groupes virtuels, les groupes à court terme et les groupes à une seule rencontre. De plus, cette nouvelle édition comporte des définitions en marge du texte ainsi qu'un nouveau lexique français-anglais et un index enrichi à la fin de l'ouvrage.

**À propos des auteurs :** Daniel Turcotte est professeur titulaire à l'École de service social de l'Université Laval. Ses enseignements portent sur l'intervention sociale auprès des groupes et sur les méthodes qualitatives. Ses recherches ont trait à l'évaluation de programmes et de services s'adressant aux jeunes et aux familles à risque. Jocelyn Lindsay, quant à lui, a enseigné pendant 35 ans à l'École de service social de l'Université Laval, dont il est professeur émérite. Outre l'intervention sociale auprès des groupes, ses travaux ont porté principalement sur les réalités masculines et la violence familiale.

*«À chaque seconde, nous pouvons renaître.  
Chaque seconde peut marquer un nouveau départ. C'est un choix. C'est ton choix.»*

*Clearwater*

**SMENT-024**

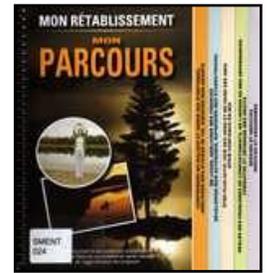
## **MON RÉTABLISSEMENT MON PARCOURS**

Document produit en collaboration avec la Table de concertation en santé mentale de l'agglomération de Longueuil

Projet réalisé grâce au soutien financier de la CRÉ Agglomération de Longueuil, 2014

**Description :** Cette brochure a été créée par, pour et à l'aide de la contribution de nombreuses personnes atteintes d'un problème de santé mentale. Cet outil a été conçu à partir de groupes de discussion qui ont permis de recueillir de nombreux témoignages. Il est divisé en catégories qui regroupent des besoins et des moyens pour améliorer la qualité de vie et favoriser le rétablissement. À partir du vécu et du partage de plusieurs usagers, on retrouve des difficultés souvent présentes dans le quotidien des personnes atteintes d'une problématique de santé mentale, accompagnés de moyens et de stratégies utiles pour les diminuer progressivement.

**Pour être mieux outillé :** On peut consulter la page Facebook de la Table de concertation en santé mentale de l'agglomération de Longueuil : <https://fr-ca.facebook.com/pages/Table-de-concertation-en-sant%C3%A9-mentale-TCSM-Longueuil/10150149830710405>. Pour un plus large éventail de services et d'organismes, on peut consulter le projet Liaison, Info-Ressources à l'adresse : <http://reseaudhabitationschezsoi.org/>



## *CHRONIQUE LITTÉRAIRE*

Ici vous retrouverez les résumés et les commentaires de nos membres concernant des documents disponibles pour emprunt au Centre de documentation de l'AFRM. Si vous aussi désirez partager avec les autres membres le fruit de vos lectures, nous vous invitons à rédiger un court résumé ainsi que quelques commentaires et à nous les faire parvenir. Votre geste pourrait inciter les autres membres à venir découvrir et profiter eux aussi de notre collection documentaire.

Bonne lecture !

### *Vaincre la douleur*



Article de Valérie Borde paru dans la revue L'Actualité du 1er juin 2015.

20 % de la population et 75 % des aînés souffrent de douleur chronique (DC). Cette douleur les force à renoncer à des loisirs et à des projets. Elle pousse certaines personnes à l'isolement et parfois même jusqu'au suicide.

Pour plusieurs la DC monopolise leur vie au point de ne plus avoir de vie! Invisible, elle nuit aux relations professionnelles, familiales et sociales, en plus d'engendrer des coûts de société; plus de \$ 2 milliards au Québec en traitement et perte de productivité.

De plus en plus de chercheurs et de spécialistes de la douleur s'attaquent à ces maux insupportables. Il était plus que temps, car avec le vieillissement de la population, le nombre de personnes se plaignant de DC ira en augmentant puisque qu'aux problèmes de dos, de fibromyalgie, de séquelles d'accidents ou de chirurgies se rajouteront des maladies plus courantes telles que l'arthrose, le diabète et les cancers qui elles aussi font souffrir.

Les personnes souffrantes sont souvent victimes de multiples préjugés; surtout quand les examens médicaux ne révèlent aucune cause comme pour la fibromyalgie. Souvent on leur dit qu'elles sont de petites natures ou bien que c'est entre leurs deux oreilles.

Dans cet article, il est question de l'AQDC, l'Association québécoise de la douleur chronique, fondée il y a 11

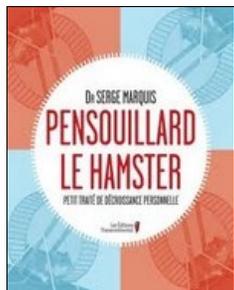
ans et qui peine à répondre à la demande des personnes souffrantes.

Le traitement idéal préconisé pour la douleur chronique : un mélange de médicaments, de réadaptation physique et de soutien psychologique. Tout cela pour apprendre à vivre malgré la douleur, et apprendre à la gérer plutôt que de persister à la combattre.

C'est un court article de 5 pages, facile à lire et très intéressant. Une copie est disponible pour consultation ou emprunt à l'AFRM.

AMB

## REALI-017



### **Pensouillard le hamster : petit traité de décroissance personnelle**

Dr Serge Marquis  
Les Éditions Transcontinental,  
2011  
184 p.  
ISBN 978-2-89472-391-3

**Description du livre** : Il s'appelle Pensouillard. C'est un hamster. Un tout petit hamster. Il court. Dans une roulette. A l'intérieur de votre tête. Vous fait la vie dure. Vous la rend même impossible, parfois. Euh. Souvent. Certains jours, il court plus vite que d'autres. Certaines nuits, il vous empêche carrément de dormir. «Personne ne me comprend». «Que vont-ils penser de moi ? «J'aurais donc dû !». «Pourquoi elle a un chum et pas moi ?». «Pourquoi tout le monde y arrive et pas moi?». Pauvre, pauvre petit hamster. Derrière le tapage incessant de Pensouillard

se cache votre ego - celui-là même que les guides de croissance personnelle vous apprennent à cajoler. Face aux petits bobos et aux gros tracas de la vie, il vous fait souffrir, vous leurre, vous empêche d'être libre. Comment le remettre à sa place ? Dans un style vivant et plein d'esprit, le Dr Serge Marquis vous invite à observer les mouvements de votre ego. A vous amuser de ses pitreries. Puis, à ralentir pour trouver la paix. Étape par étape, l'auteur vous guide dans une aventure inattendue, celle de la décroissance personnelle. Une démarche à contre-courant à la fois divertissante et libératrice. Car un petit pas de moins pour Pensouillard, c'est un grand pas de plus pour vous.

**À propos de l'auteur** : Spécialiste en santé communautaire et consultant dans le domaine de la santé mentale au travail, le Dr Serge Marquis donne plus de 150 conférences chaque année. Son expertise l'amène à intervenir régulièrement dans les médias, au point qu'il a été reconnu comme le «médecin de famille des organisations» par la revue *Commerce*.

### *Commentaires d'Anne Marie Bouchard*

Lorsque j'ai lu ce livre il y a environ trois ans, je me suis tellement, mais tellement reconnue! et c'est là que j'ai réalisé que je devais faire du ménage dans ma tête! Mon hamster intracrânien était un hyperactif de première classe et il ne prenait jamais de repos. Pas étonnant que je sois si épuisée!

Voici les deux premiers paragraphes de ce livre brillamment écrit par le Dr Serge Marquis, et qui vous donneront le ton pour le reste des pages.

«7 h du matin. Vous êtes dans la salle de bain, assis sur la cuvette. Vous venez de vous réveiller, votre cerveau est encore dans la brume. Au moment où votre main se tend pour saisir le papier hygiénique, vous vous rendez compte qu'il n'en reste plus! Ne reste que le carton. Des mots déferlent dans votre tête : «C'est pas vrai! Pourquoi est-ce toujours à moi que ces choses arrivent ? Ce n'est pas compliqué de changer un rouleau de papier de toilette, merde, ça ne prend pas un génie !»

Il ne s'est pourtant écoulé que cinq minutes depuis que vous avez ouvert les yeux. Cinq petites minutes, et vous ne vous sentez pas bien du tout, tout ça pour un rouleau vide! Il a suffi de quelques mots dans votre tête et pouf, vous avez les mâchoires serrées, l'œsophage noué...»

Et ça continue avec le shampoing qui n'est plus à sa place, la poubelle qui déborde... Bref dans ce petit livre on réalise qu'on a TOUS un petit hamster dans la tête. Eh oui, tout le monde a un petit rongeur invisible, un monstre qui monopolise son attention au point de le rendre fou. Ce petit rongeur a la capacité de nous faire souffrir dès l'enfance. Son surnom, l'égo. *Moi, moi, moi qu'il fredonne sans cesse.* Dr Marquis dit que dès qu'il amorce sa course, il occupe toute la place. Imaginez votre hamster qui tourne sans cesse dans sa roue ! Plus moyen de réfléchir intelligemment, seul son tapage égoïste se fait entendre, son tintamarre vous contrôle littéralement.



Au fil des pages, l'auteur donne des exemples de l'activité de ce hamster qu'il a baptisé Pensouillard, parce qu'il *pensouille* beaucoup, trop, tout le temps et qu'il nous contamine de *pensouillures* c'est-à-dire de tout ce blabla futile, les jugements, les critiques, les blâmes qui meublent notre tête toute la journée. Des prises de conscience et des exercices nous aident à calmer notre petite bête. Mais il faut surtout apprendre à cesser de la nourrir! Tout au long de votre lecture vous aurez à vous questionner, vous analyser. Et vous réaliserez que ce hamster est dans une roue, oui, oui dans une roue et cette roue ne le mène nulle part! Il tourne en rond, tout comme nous lorsque nous lui donnons trop d'importance.

Je vous recommande fortement ce petit livre que j'ai ADORÉ. 184 pages de pur bonheur, de remises en question, et je suis convaincue que tout comme moi vous en ressortirez grandi.

Oh mon hamster *spinne* encore de temps en temps, mais grâce aux bons conseils que le Dr Marquis mentionne tout au long de son livre, j'arrive maintenant à lui mettre un bâton dans la roue!

Le Dr Marquis donne souvent des conférences sur le Canal savoir. Allez sur le site Internet de la chaîne, qui sait peut-être que la conférence sur Pensouillard sera rediffusée à l'automne.



*«Adopte le rythme de la nature,  
son secret est la patience.»*

*Ralph Waldo Emerson*

*«Le monde déteste le changement,  
c'est pourtant la seule chose qui lui a  
permis de progresser»*

*Charles F. Kettering*



Bonjour, j'offre des soins de massothérapie spécialisés et adaptés aux besoins de la personne que je reçois. Chacun est différent et ce qui m'intéresse est de travailler sur la globalité de l'être et en harmonie avec vous.

Je suis passionnée par la fibromyalgie puisque cette maladie affecte deux membres de ma famille. J'y ai même consacré mon travail final de mon diplôme d'études collégiales.

Le traitement que je propose est influencé par mes 8 années d'expérience en physiothérapie et les formations complémentaires que j'ai suivies. Ce sont des techniques douces à recevoir.

L'approche Trager envoie des signaux agréables au corps, ce qui permet d'atténuer le message douloureux. La fasciathérapie agit sur les tissus qui entourent les muscles et les organes afin de créer de l'ouverture et du mouvement.

Je pratique dans une clinique multidisciplinaire que je partage avec des chiropraticiens et une podiatre. Mon local inspire à la détente pour améliorer l'effet du massage.

*Julie Lamoureux*

### Massothérapie

**Julie Lamoureux**

8 ans d'expérience en physiothérapie

- Douleurs musculaires
- Fibromyalgie
- Limitations articulaires
- Perte de fonction
- Prévention
- Stress

Promo chaque mois  
15% membre FADOQ

**514-865-1091**  
**3956 Montée St-Hubert**  
**Saint-Hubert**

mon réseau Association professionnelle des  
massothérapeutes spécialisés  
du Québec



## Se muscler sans avoir l'impression de travailler !!! 7 exercices isométriques à faire en position assise

Un exercice isométrique déclenche une contraction musculaire intense sans recourir aux mouvements. Il s'agit d'un effort statique plutôt que dynamique. Nous faisons constamment des efforts statiques sans nous en rendre compte, comme transporter une charge, un sac d'épicerie, tenir des lunettes d'approche ou un café, tenir devant soi un journal; tous ces gestes nécessitent des contractions musculaires. Toutefois l'intensité de ces gestes quotidiens est insuffisante pour raffermir un muscle.

Tous les exercices proposés se font en position assise, donc vous aurez besoin d'une chaise droite avec des appuie-bras (du genre fauteuil de bureau ou d'ordinateur, ou chaise capitaine). Si vous ne possédez pas ce type de chaise, il y a moyen de modifier les exercices voir \*\*\*.



### POINTS IMPORTANTS À SE RAPPELER AVANT DE COMMENCER

- Maintenez chaque contraction un minimum de 10 secondes.
- Inspirez d'abord, puis expirez au moment de la contraction (il faut d'abord donner de l'oxygène à ses muscles avant de les contracter).
- Ne bloquez jamais votre respiration au risque de vous sentir étourdi.
- Cardiaques et hypertendus : demandez l'accord de votre médecin avant d'entreprendre ces exercices puisqu'une forte contraction musculaire peut faire augmenter le rythme cardiaque et la pression artérielle.
- Débutez avec 2-3 répétitions de chaque exercices pour la première semaine, puis augmentez graduellement jusqu'à 5-7 répétitions par exercice.
- Faites-les quotidiennement et vous en constaterez les bienfaits au bout de quelques semaines.

### POUR LES ÉPAULES

Placez l'extérieur des avant-bras contre la face intérieure des appuie-bras, et pesez fortement vers l'ex-

térieur comme pour les éloigner l'un de l'autre.

\*\*\* Placez les mains à la hauteur des yeux, paumes vers l'extérieur et doigts entrelacés, et poussez devant vous.

### POUR LA POITRINE

Placez l'intérieur des avant-bras contre la face extérieure des appuie-bras du fauteuil, pressez fortement ceux-ci comme si vous vouliez les rapprocher l'un de l'autre.

\*\*\* Pliez les coudes et placez les mains devant vous, à la hauteur des yeux, puis pressez les paumes l'une contre l'autre.

### POUR LES MOLLETS

Sur la pointe des pieds, placez les paumes sur vos genoux et poussez sur ceux-ci comme pour ramener les talons au sol.

### POUR LE DEVANT DES CUISSES

Bloquez un pied derrière l'une des pattes avant de la chaise. Poussez fortement sur celle-ci comme si vous vouliez tendre la jambe devant vous. Refaire avec l'autre jambe.

### POUR L'ARRIÈRE DES CUISSES

Placez le talon droit contre une des pattes avant de la chaise, appuyez fortement sur celle-ci comme si vous vouliez plier davantage la jambe. Refaire avec l'autre jambe.

### POUR L'EXTÉRIEUR DES CUISSES

Les pieds bien collés au sol, bloquez l'extérieur des genoux avec vos mains et essayez d'écartier les genoux.

### POUR L'INTÉRIEUR DES CUISSES

À l'inverse de l'exercice précédent, placez vos poings entre les genoux et tentez de rapprocher vos genoux, donc écrasez les poings avec les genoux.

Source :

Chevalier, R. L'isométrie: se muscler... assis dans son fauteuil. Magazine Le Bel âge (en ligne) 26 -01-2015.

<https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/forme/lisometrie-se-muscler-assis-dans-son-fauteuil?page=all>



# Prendre un nouveau départ : comment franchir le pas quand on a la fibromyalgie ?

par Zina Manoka

—Madame— *«Pour moi, tout a débuté il y a quelques années. J'étais très active physiquement et j'occupais un emploi dans le milieu scolaire. Autant vous dire que toute ma vie tournait alors autour du sport... Un jour, j'ai commencé à avoir un peu mal après certaines séances d'entraînement. Je n'y ai pas prêté attention pensant qu'il s'agissait d'un simple surmenage. J'ai donc réduit l'intensité et la fréquence de mes activités. Mais les douleurs n'ont pas cessé pour autant, bien au contraire, elles se sont intensifiées. Très vite, j'ai dû abrégé mes séances. Les médecins ne sont pas parvenus tout de suite à identifier le mal qui me rongait et cela m'agaçait de ne pas comprendre ce qui se passait. Puis les douleurs, devenues insupportables, se sont étendues au reste du corps faisant en sorte que je dormais très mal la nuit. Finalement, après des examens poussés, les médecins ont mis un nom sur ma maladie : la fibromyalgie. Mon rêve s'est brisé lorsque j'ai réalisé ce que cela impliquait... Depuis, je suis en arrêt de travail. Être enseignante était tout pour moi et c'est désormais très difficile moralement de tenir le coup... Je jongle avec les différents traitements... Je sais qu'il faut essayer de construire une vie épanouissante malgré tout et je fais tout pour m'accrocher...»*

—Madame— *«Je souffre de fibromyalgie; je suis atteinte de fibromyalgie depuis plusieurs années, mais cela ne fait que depuis peu que je peux mettre un nom sur cette maladie qui a mis de nombreuses années à être diagnostiquée! Cela a d'ailleurs bien failli détruire mon couple... Au début, je ressentais une grande fatigue, mais je mettais ça sur le compte d'une vie de famille et professionnelle intense. Ayant des jeunes enfants et un emploi passionnant, ma vie allait à 100 à l'heure. Au fil des mois, des douleurs diffuses et de plus en plus vives m'empêchaient de vivre nor-*

*malement; certaines nuits il m'était même impossible de dormir tellement j'avais mal. Aux douleurs s'ajoutait l'incompréhension de ce qui m'arrivait : qu'est-ce que j'avais pour avoir si mal? D'où venaient ces douleurs lancinantes et cette fatigue permanente?... J'allais de médecin en médecin mais sans jamais obtenir de diagnostic précis. Cela pesait de plus en plus sur mon moral, je me désintéressais de tout, mon mari ne comprenait pas cette perte d'intérêt pour ma vie de famille et mon travail. Je m'isolais de plus en plus. Nos rapports sexuels se raréfiaient : j'étais trop fatiguée, ou j'avais trop mal...»*

L'annonce d'une maladie, quelle qu'elle soit, est bouleversante, surtout quand vous êtes pris avec pour le restant de vos jours. Au premier abord, le portrait qui se dresse devant vous semble si sombre, aucun rayon de soleil en vue; il est comparable à un moment figé dans le temps, comme si tout allait s'arrêter. Les personnes qui aiment la peinture vous diront que les secrets de la peinture sont cachés dans les tableaux, il suffit d'apprendre à bien les regarder : observer, décrire et comprendre. N'en est-il pas de même pour la fibromyalgie? Mais tout dépend de votre attitude face à la fibromyalgie. Il est évident que tout n'est et ne sera pas facile suite à l'annonce du diagnostic. Vous avez ou aurez à parcourir des chemins rocaillieux et à cheminer par diverses phases; l'une d'elles, dont la durée est indéterminée, est obligatoire : c'est la phase de révolte, de déni et d'incompréhension. Dans certains cas, elle pourra nécessiter une consultation auprès d'un psychologue ou autre professionnel de la santé pour que la personne accepte sa fibromyalgie. Après le choc viennent les phases de colère, de marchandage, de dépression et enfin arrive la phase d'acceptation; c'est le temps d'apprendre à vivre avec elle. Cela sous-entend de changer son mode de vie : alimentation saine, nécessité de pratiquer une activité physique adaptée, prise de médicaments, etc.

Vivre au quotidien avec la fibromyalgie est loin d'être évident. Les personnes atteintes disent souvent qu'elles apprennent à «vivre avec» et non à «bien la vivre». Après le choc qui suit l'annonce du diagnostic, il est nécessaire pour la personne atteinte d'acquérir des outils afin de réorganiser sa vie. Seules sa volonté et son action pourront contribuer à son bien-être. Son développement personnel est essentiel pour pouvoir continuer à vivre le plus normalement possible.

Quand la fibromyalgie s'installe et que la douleur devient presque quotidienne :

- c'est toute votre vie qui s'en trouve chamboulée;
- c'est toute votre énergie qui disparaît;
- c'est votre rapport aux autres et votre regard sur vous-même qui se détériore (se dégrade ou s'effrite) peu à peu.

Au-delà de cette douleur physique «difficilement supportable», les personnes atteintes de fibromyalgie peuvent aussi être victimes de souffrance morale et sociale. La plupart du temps, il s'agit d'une souffrance latente qui n'est pas toujours évidente aux yeux de l'entourage. De plus, les personnes atteintes sont invitées à trouver un sens à leur fibromyalgie.

Alors, *oser un nouveau départ*, c'est bien plus qu'une lubie (caprice) passagère, une réalité bien concrète et durable pour n'importe qui. L'être humain, qu'importe sa condition sociale ou physique, aspire toujours à changer au mieux et à progresser. Alors pourquoi ne pas oser prendre un nouveau départ, laisser le passé au passé afin d'entamer un nouveau destin à contre-courant de celui qu'on avait prévu précédemment.

Comment «oser» l'affirmer?

En apprenant à apprivoiser la maladie pour mieux «la vivre au quotidien».

Pour apprivoiser la fibromyalgie, il faut tenir compte de plusieurs facteurs qui constituent le cercle vicieux de la fibromyalgie : la douleur engendre la fatigue, la fatigue engendre la solitude, la solitude engendre le retrait social (isolement) qui affecte le moral. Le moral affecté se caractérise par l'angoisse, le stress, l'anxiété, etc. et s'ensuit la dépression. On ne peut se cacher que la fibromyalgie avec tous ses symptômes altère la vie professionnelle, sociale, affective, scolaire et personnelle des personnes atteintes. Elle crée généralement des phénomènes d'enfermement qui entraînent un repli sur soi, un isolement, tel que men-

tionné plus tôt. Graduellement, les personnes vont avoir tendance à se désintéresser de leur vie sociale. Certaines personnes vont par exemple se couper de toute vie sociale en déclarant très souvent : «Je ne veux pas que les gens me voient comme ça» ou bien «j'ai tellement mal que je ne suis plus capable de sortir de chez moi» ou encore «Je n'ai rien à leur dire, je ne fais que dormir et avoir mal, ma vie n'a plus aucun intérêt». Pour d'autres personnes, la douleur causée par la fibromyalgie va réactiver des mécanismes de dépression, d'angoisse, de stress, d'anxiété, etc. L'isolement qui prend place peu à peu d'une manière ou d'une autre alimente le désintéressement de son entourage, c'est-à-dire que les amis ou la famille qui appellent régulièrement mais que l'on refuse de voir, au bout d'un certain temps, vont se lasser et les liens vont se distendre; au bout du compte la personne va s'isoler encore et encore davantage.

Les réactions peuvent aussi varier selon la personnalité ou le parcours de vie de la personne atteinte; certaines, tout comme «les forces de la nature» vont réagir différemment, c'est-à-dire que lorsqu'elles ont assez d'énergie, elles vont préférer être prudentes et ne pas parler de leurs problèmes de santé : «Je me suis rendu compte que ça ennuyait (agaçait ou tannait) les autres alors je parle d'autre chose» ou «Je ne veux pas que l'on m'étiquette de fibromyalgique». Au bout du compte, ces personnes vivent la même problématique d'isolement que les autres (qui restent chez elles). Force est de constater que pour ces personnes, «les forces de la nature», il leur faut énormément d'énergie pour tenir la route. Or, il faut avoir encore suffisamment de force, car la douleur (fibromyalgie) épuise.

## COMMENT FRANCHIR LE PAS POUR PRENDRE UN NOUVEAU DÉPART?

### MODE D'EMPLOI

Tenir un journal de bord peut aider à apprivoiser la douleur. C'est un outil précieux, il sera la mémoire de tout le quotidien de la personne atteinte. Vous pouvez y noter vos pensées, vos programmes d'activités, les relevés de vos douleurs avec les variations ressenties et surtout les facteurs déclenchants. Cette auto-observation permet de percevoir les éléments qui favorisent l'apparition ou l'augmentation de la douleur, comme les contrariétés, le stress, les problèmes liés au travail, aux tensions



familiales ou autres. Important aussi d'y noter les éléments qui atténuent la douleur, telle que la prise d'un bain, un massage etc. Le journal de bord permet à la personne de sortir du flou impressionniste pour prendre conscience que la douleur n'a pas toujours la même intensité tous les jours. Ainsi, la personne qui a l'impression d'avoir mal partout tout le temps, verra que ce n'est peut-être pas toujours le cas. D'où l'importance de le noter dans son journal de bord.

### **L'ACCEPTATION**

Il s'agit d'abord de comprendre la fibromyalgie et d'en reconnaître les difficultés, les limites, de ne pas les renier et ne pas aller contre. Ensuite, apprendre à s'autogérer en étant capable d'écouter son corps et de se prendre en main. Il est nécessaire pour la personne de s'organiser en fonction de sa fibromyalgie sans pour autant laisser la maladie prendre le contrôle sur sa vie, mais plutôt cohabiter avec elle. L'acceptation doit être profondément ancrée au fond de soi, c'est indispensable pour prendre un nouveau départ. De ce fait, il n'y aura plus de place pour les frustrations, les colères, les remords, le stress, les regrets et alors, vous constaterez une atténuation de la douleur.

### **PARDONNEZ-VOUS**

Vivre dans un état où on est incapable de se pardonner demande beaucoup d'énergie. Vous êtes constamment écrasé par la colère envers la source de votre souffrance et vous vivez continuellement dans la tristesse, la douleur et la culpabilité. Cette énergie mérite d'être mieux exploitée pour aller de l'avant. C'est aussi une manière de protéger votre santé et votre bien-être en général et surtout vous n'avez commis aucune infraction grave envers votre famille ou la société.

### **LA COMMUNICATION**

C'est parvenir à parler avec des mots simples aux gens de votre entourage de ce que vous ressentez physiquement et moralement pour qu'ils puissent prendre la mesure de ce mal que même les médecins ont parfois du mal à comprendre.



### **ARRÊTEZ DE VOUS PLAINDRE**

Cessez de vous trouver des prétextes ou de repousser la faute sur les autres «si j'ai tout ça c'est à cause du médecin, ou personne ne m'aide, etc.». Trouvez

des solutions au lieu de vous concentrer sur vos problèmes.

### **ARRÊTEZ DE MENTIR**

Ne vous mentez pas à vous-même, ne mentez pas aux autres : le mensonge ne fait que compliquer les choses. Se mentir à soi-même au quotidien c'est par exemple de ne pas prendre en considération les changements physiques, psychologiques que la fibromyalgie a provoqués en vous. C'est aussi repousser à demain, procrastiner, se donner de bonnes excuses au lieu de passer à l'action pour apporter les changements que la fibromyalgie exige pour une parfaite cohabitation.

### **SAISISSEZ LE FUTUR**

Ne vous attardez pas sur ce qui est passé. Le passé appartient au passé. Même si vous le désirez ardemment, vous ne pourrez pas le changer, mais concentrez-vous sur le futur en vous disant «La prochaine fois je vais faire...».

### **AVOIR DE L'AUDACE**

C'est de savoir que tout est possible et de le croire au plus profond de soi. En premier lieu prenez une feuille et écrivez tout ce que vous voulez changer, ce que vous ne voulez plus dans votre vie et ce que vous voulez. Allez-y, *pas à pas*. Un changement profond prend du temps. Les résultats ne se voient pas du jour au lendemain. On dit que «le plus long des voyages commence toujours par un simple pas». Félicitez-vous pour chaque pas accompli et récompensez-vous. Si vous ne le faites pas, personne ne le fera à votre place. De plus, si vous apprenez à vous «aimer» vous allez gagner confiance en vous, et automatiquement cela va rejallir sur l'image que vous donnez aux autres.

### **L'AUDACE D'OSER PRENDRE DES RISQUES**

C'est en allant au-delà de votre zone de confort et de vos habitudes que vous allez progresser. Prenez le temps de noter dans un cahier ou votre journal de bord vos rêves, vos désirs, vos objectifs, votre projet de vie en tenant compte de votre colocataire «la fibromyalgie» et ensuite donnez-vous les moyens, et même si vous n'atteignez pas votre rêve vous serez toujours plus avancé qu'auparavant pour prendre le nouveau départ.

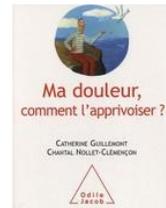
Ne dit-on pas qu'un événement tragique peut être le point d'un nouveau départ? Un véritable changement de vie nécessitera du temps pour se mettre en place,

requérant introspection et réflexion, mais l'ampleur des résultats permet d'affirmer que cela vaut la peine d'essayer. N'oubliez pas que le bonheur n'est pas un état qui survient de manière soudaine, c'est un état d'esprit quotidien.

Source :

Guillemont, C., Nollet-Cléménçon, C. Ma douleur, comment l'appivoiser? Éd. Odile Jacob, 2012.

Disponible au Centre-Doc, FIBRO—067



## « Lorsque tu n'es plus en mesure de changer une situation, la vie t'invite à te changer »

anonyme

### *Changer pour mieux avancer*

Par Anne Marie Bouchard

Comme on l'a déjà dit, recevoir un diagnostic de fibromyalgie fait mal, très mal, c'est comme un coup de tonnerre dans une journée ensoleillée. Diagnostic difficilement acceptable, il faudra pourtant s'adapter à cette nouvelle réalité pour pouvoir toujours profiter et jouir de la vie. Une fois son deuil fait, et c'est important voire essentiel de passer par ces étapes (choc, déni, colère, marchandage, dépression et acceptation)<sup>1</sup>, il faut apprendre à survivre à cette maladie et cela implique du travail de votre part.

Pour réussir à vivre avec une maladie, peu importe laquelle, il est essentiel d'adopter ou de modifier sa philosophie de vie, d'où le thème de ce dossier *Un nouveau départ*. Il n'y a malheureusement pas de pilule miracle, et cette maladie est là pour rester; cependant, il y a divers moyens d'atténuer sa présence.

La première des choses à faire, et c'est à mon avis la plus importante, c'est la communication. Apprendre à communiquer avec son médecin, son entourage et ses pairs. Votre médecin doit être informé de vos symptômes, de vos limites, des améliorations ou détériorations de votre état de santé, des succès ou des échecs de la médication...Il n'est pas médium et ne peut lire dans vos pensées, et comme la fibromyalgie atteint les gens différemment, il ne faut pas présumer qu'il saura ce que vous ressentez.

Même chose pour les gens de votre entourage, ils doivent savoir comment vous vous sentez, sinon cela pourra mener à des interprétations erronées de leur part amenant des conflits inutiles. Parlez, exprimez-

vous, soyez franc, ne jouez pas de jeu.

Communiquer avec ses pairs, comme au sein d'un groupe d'entraide, donne du courage et un soutien moral non négligeable. Savoir que d'autres personnes nous comprennent et savent ce qu'on vit nous fait sentir moins seul. Rejoindre un groupe d'entraide dès l'annonce du diagnostic aide, entre autres, à démystifier le quotidien de cette maladie et à avoir un regard différent sur l'avenir.

L'apprentissage de la maladie se fait en 4 étapes :

1. D'abord comprendre la maladie et son traitement;
2. apprendre à vivre avec la douleur chronique et ses conséquences;
3. modifier ses habitudes sans toutefois les omettre;
4. développer une approche proactive c'est-à-dire s'investir dans son traitement.

Petit aparté! Je laisse ici parler mon expérience d'infirmière-clinicienne en soins à domicile pour une clientèle de malades pulmonaires chroniques sévères.

Dans le jargon médical, on dit qu'il y a des patients (usagers, bénéficiaires, malades...bref utilisez le terme que vous préférez) donc qu'il y a des personnes avec un *foyer de contrôle interne* et d'autres avec un *foyer de contrôle externe*. Les premières personnes vont généralement être plus faciles à traiter et à suivre contrairement aux deuxièmes avec qui on obtient souvent peu de résultats.

Avoir un foyer de contrôle interne veut dire que la personne comprend ce qu'elle a et qu'elle est prête à

<sup>1</sup>Voir l'article *Le processus de deuil suite à un décès ou une perte*, Fibro-Montérégie Vol. 9 n 3, avril 2015

s'investir dans le traitement de sa maladie. Elle est prête à prendre une part active, donc à être proactive et à tout faire pour s'aider. La personne avec le foyer de contrôle externe, quant à elle, attendra «la guérison» ou le soulagement du monde extérieur, pour elle, elle n'a aucun rôle à jouer. Le médecin va la guérir, va lui donner le bon médicament; ce type de personne ne fera rien pour modifier ses habitudes de vie, laissant le soin aux professionnels de la santé de la traiter. Elle reste là à attendre. Comme elle ne constate aucune amélioration, elle traitera alors son médecin d'incompétent et fera le tour du corps médical à la recherche d'une solution miracle. Je vous donne un exemple. Deux personnes apprennent qu'elles souffrent de diabète. Celle avec le *foyer de contrôle interne* modifiera immédiatement son alimentation, bannira les glucides et autres féculents, entreprendra un programme d'exercices, perdra du poids...bref elle fera tout ce qu'elle peut pour stabiliser son taux de sucre. À l'opposé, celle avec le *foyer de contrôle externe* continuera à mal s'alimenter, ne modifiera aucune habitudes de vie néfastes et attendra que son médecin lui prescrive hypoglycémifiants ou insuline. Mais la maladie progressera et cette personne blâmera les autres pour la détérioration de son état de santé puisqu'elle ne comprend pas qu'elle a un rôle à jouer dans la prise en charge de sa maladie. Ce n'est pas de la mauvaise volonté, elle est comme cela. Cela vient de son éducation, de son milieu, de ses croyances...

Il est tout à fait normal d'être incapable de se prendre en main au moment de l'annonce d'un diagnostic puisqu'on vit les phases de choc, de déni etc. Mais après, une fois que la poussière retombe, la vie continue et il faut se prendre en main et s'activer. Il est très valorisant de voir qu'une toute petite action, ou qu'une simple modification d'habitudes de vie entreprise par soi-même apporte un changement positif dans notre quotidien. **Vous êtes le principal vecteur de changements pour votre avenir!**

Survivre à la fibromyalgie est à la portée de tous; à la portée de tous ceux qui s'investiront personnellement dans le traitement de leur maladie.

Voici quelques conseils éprouvés pour vous aider à cheminer à travers cette maladie invisible :

1. **Faire face à la réalité.** La maladie est là, l'éviter ou la nier ne vous fera que perdre temps et énergie. Et de l'énergie on en a peu, alors gardons-la

pour quelque chose de plus utile, agréable ou constructif.

2. **Cesser de se cacher.** Ce n'est pas une maladie honteuse, alors n'ayez pas peur d'en parler. Fini l'isolement volontaire.
3. **Qui se compare, se console.** Bon, c'est vrai, ça n'aide pas à se sentir mieux, mais au lieu de s'attarder à tout ce que vous avez perdu, *focussez* sur tout ce qu'il vous reste et que vous êtes encore capable de faire; et il en reste beaucoup plus que vous ne le pensez!
4. **Demeurer actif.** Mentalement et physiquement, sinon la douleur chronique monopolisera votre vie. Souvent on s'empêche de bouger de peur de déclencher ou d'augmenter le mal; mais la douleur est présente même si on ne fait rien, alors aussi bien bouger; faire une promenade, observer la nature, tant qu'à avoir mal à ne rien faire, profitez de la vie et sortez! À la longue, un muscle en forme est moins douloureux, l'endurance et la tolérance à l'effort s'améliore et on en fait plus. S'occuper l'esprit évite de s'attarder sur ses malheurs, de ruminer.
5. **Patience et tolérance,** envers vous-même, envers votre entourage, respectez votre rythme et vos limites. Soyez réaliste. 
6. **S'impliquer.** Le bénévolat, c'est valorisant. Perdre son emploi équivaut pour beaucoup de personnes à une perte de statut social. Avoir l'impression de ne plus servir à rien, ça vous arrive? Le bénévolat permet de s'aider tout en aidant les autres. Côtayer des gens, animer des rencontres, écrire et partager, bref aider son association ou toutes autres personnes sont des petits gestes très gratifiants qui vous permettent de faire à nouveau partie de la société et de briser l'isolement.
7. **Rire.** Garder un bon sens de l'humour permet de dédramatiser une situation pénible ou tendue.
8. **Se fixer des objectifs.** À chaque matin faites une liste de choses à faire pour la journée et rayez-les au fur et à mesure. Je le fais fidèlement à chaque matin. Vous serez surpris de voir que vous accomplissez beaucoup plus de choses que vous ne le pensiez. Mais soyez réaliste tout de même; faire le ménage de toute la maison en une journée est plutôt irréaliste!!!

9. **Éliminer tous facteurs stressants de votre vie.** Ils ne feront qu'exacerber votre douleur.
10. **Atteindre un équilibre psychologique et physique.** Le corps et l'esprit doivent être en mouvement perpétuel pour continuer à bien fonctionner. *Pierre qui roule n'amasse pas mousse*, n'est-ce pas ?
11. **Persévérer, rêver.** Faites-vous confiance.
12. **Apprendre et accepter de demander de l'aide.** Ce n'est pas un signe de faiblesse que de demander de l'aide lorsque c'est nécessaire mais un signe de maturité, de sagesse et de respect de soi-même.
13. **Apprendre à dire non, à exprimer ses préférences.** Faites ce que vous aimez en respectant vos limites et votre énergie.
14. **Cultiver l'estime de soi-même.** Trouvez une activité que vous aimez, qui est valorisante pour vous.
15. **Être optimiste.** La vie vous réserve encore beaucoup de bons moments et de belles surprises, foncez.

Selon le Dr. G.F. Solomon<sup>1</sup> il est prouvé scientifiquement que les personnes qui composent le mieux avec la maladie démontrent moins d'anxiété et gèrent mieux le stress. Elles s'affirment davantage. Elles

<sup>1</sup> Le Dr G.F. Solomon est l'un des fondateurs de la psycho-neuro-immunologie.

sont conscientes de leurs besoins, sont en mesure d'y répondre ou de demander de l'aide au besoin et surtout d'accepter l'aide lorsque celle-ci se présente.

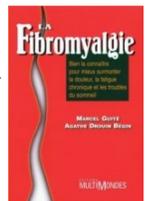
Vous êtes la meilleure personne pour entreprendre un nouveau départ dans votre vie. Vous ne pouvez changer le passé mais vous pouvez décider de ce que sera votre avenir.

Investir dans sa vie est le plus beau cadeau qu'on puisse se faire, mais n'oubliez pas que Rome ne s'est pas construite en un jour, soyez patient et diligent envers vous-même. Vous avez droit à l'erreur et le droit d'être découragé par moment, de ne pas voir de lumière au bout du tunnel, c'est pour cela que votre Association est là avec son service d'écoute et ses groupes d'entraide. Lorsqu'un enfant apprend à marcher, il hésite, tombe et se relève avec l'aide de ses parents au début, mais par la suite il apprend à le faire seul. Avec la maladie, c'est le même principe. Votre Association est là pour vous aider à vous relever et ensuite, avec les bons outils, vous pourrez voler de vos propres ailes!

Source :

Guité, M., Drouin-Bégin, A. La fibromyalgie : bien la connaître pour mieux surmonter la douleur, la fatigue chronique et les troubles du sommeil. Éd. MultiMondes, Boisbriand, 2000.

Disponible au Centre-Doc, FIBRO—002



# Les bases pour un nouveau départ

Par Christine Cayouette/AMB

Prendre un nouveau départ dans la vie, c'est intéressant, c'est tentant. Vouloir tout plaquer pour recommencer à la case départ peut sembler la solution idéale à nos problèmes, à notre mal-être. Mais avant d'amorcer un virage quel qu'il soit, il faut s'interroger sur ses motivations profondes, les buts recherchés et surtout ses capacités à entreprendre et mener à terme ce virage. Il faut rester à l'écoute de son âme.

Vouloir améliorer son sort, changer ce qui ne va pas ou ne va plus dans sa vie, que ce soit au niveau professionnel, familial, relationnel, ou au niveau de la santé demande temps, énergie et surtout patience, persévérance et courage.

Voici quelques questions à se poser avant de débuter ce long processus de changement, d'évolution, telle la chenille qui deviendra papillon.

- Quel sens ai-je envie de donner à ma vie?
- Jusqu'à quel point je suis prêt à aller pour retrouver un équilibre, une harmonie acceptable pour moi et les miens?
- Quelles sont mes capacités, mes limites ?

«Car pour que le changement soit bénéfique, il faut bien se connaître, définir ses besoins et ses désirs profonds, mais aussi prendre conscience de ses limites.»<sup>1</sup>

Tout changement extérieur prend sa source dans un changement à l'intérieur de soi. Introspection, ré-

flexion, analyse, conscience de soi, connaissance de soi sont les mots-clés pour la réussite d'un tel virage. Adopter une nouvelle philosophie de vie demande un retour sur soi essentiel.

Pourquoi je veux changer? Qu'est-ce qui ne va plus? Pourquoi j'agis ainsi? Certaines personnes trouveront leurs réponses dans les livres de croissance personnelle remplis de trucs et d'astuces pour s'améliorer, se changer au quotidien. Pour d'autres, la thérapie sera essentielle pour analyser et comprendre les raisons de leur comportement. Peu importe la méthode utilisée, l'important c'est d'apprendre à se connaître.

Modifier ses comportements, ses habitudes ne se fait pas du jour en lendemain, en criant ciseau! Certaines de nos habitudes de vie sont installées depuis l'enfance. Ces automatismes, ces réflexes ne disparaîtront pas rapidement en cliquant des doigts, d'où l'importance d'être patient et diligent envers soi-même. «Mais on en sort récompensé : en cherchant une nouvelle harmonie, on reprend le contrôle de sa vie, on dépasse ses limites. C'est tout bon pour l'estime de soi. De quoi donner des bases solides à mon nouveau départ!»<sup>2</sup>

Autre question très importante à se poser : est-ce le bon moment? Peu importe notre âge, si notre vie ne nous semble plus «vivable» ce sera toujours le bon moment pour entreprendre des changements. On ne peut changer le passé, mais on peut changer le reste

de notre vie. Pour changer de cap, il faut de la volonté, de la persévérance et de l'énergie. À nous de trouver les ressources physiques et psychologiques nécessaires. Ne perdons plus notre énergie à lutter et à se débattre contre la maladie, c'est une perte d'énergie inutile. Elle est là, apprenons à vivre avec et faisons en sorte que la vie soit à l'image de nos rêves. Si on ne peut gagner la guerre, on peut certes gagner plusieurs batailles.

Nul besoin de tout précipiter. Réfléchir à son projet, au changement à entreprendre, en parler autour de soi, laisser mûrir une idée avant de l'entamer sont des étapes essentielles et souvent gage de réussites. Aller trop vite dans l'élaboration d'un changement ne peut que mener à l'échec. Les gestes impulsifs, non réfléchis aboutissent rarement à des résultats escomptés. «C'est encore plus vrai si je n'ai pas décidé le changement et que je le subis (maladie). Avant de rebondir, il faut se donner du temps, il faut accepter de passer par une phase de perte de repères, puis digérer la souffrance, dépasser le manque. Ensuite seulement, il sera possible de commencer à repenser sa vie sur de bonnes bases.» Donc inutile de précipiter un changement même si c'est tentant, car les fondations ne seront pas solides et tout s'écroulera à nouveau.

Source :  
<sup>1-2</sup> <http://www.maviedefemme.com> (13-11-2014)

## TÉMOIGNAGES DES MEMBRES



### *Témoignage de Christine Cayouette*

«Mon Dieu,  
Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses  
que je ne puis changer,  
Le courage de changer les choses que je peux,  
Et la sagesse d'en connaître la différence.»

Marc-Aurèle

Lorsque j'ai été informée du thème de ce bulletin, je n'ai pu faire autrement que de réfléchir à ce que représente le terme **nouveau départ**. Ainsi, ce sont les mots «espoir, changement positif, amélioration, renouveau, choix réfléchis, travail, énergie, fierté, préparatifs» qui me sont venus à l'esprit. Nous n'avons qu'à penser aux résolutions du jour de l'An,

au début d'une nouvelle relation, à un nouvel emploi ou encore à l'exercice de priorisation des valeurs lors du passage de la quarantaine à la cinquantaine par exemple pour saisir toute l'importance d'un nouveau départ. Les humains aiment les nouveaux départs; ces derniers se voient même nécessaires au développement de la capacité à la résilience. Mais encore faut-il s'y être préparé.

De mon côté, la vie m'a amenée à revoir à nouveau – encore une fois – ma façon de gérer la fibromyalgie. C'est d'ailleurs pourquoi j'ai entrepris la lecture du livre qui s'intitule **Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT** du psychologue et chercheur Frédérick Dionne, livre qui se retrouve au centre de

documentation de l'AFRM.

Dès le début de la lecture, on initie le lecteur à la possibilité de développer une façon de voir la douleur autrement, d'essayer quelque chose de nouveau et de différent, soit *la méditation en pleine conscience et la thérapie d'acceptation et d'engagement* (ACT : Acceptance and Commitment Therapy). Pour moi, je pourrais dire que la lecture de ce livre est un pas vers un nouveau départ. Tout au moins, s'agit-il d'une nouvelle façon de voir la vie avec la douleur et la fatigue, puisque je vise toujours à améliorer ma résistance, mon énergie et mon moral. La découverte de la meilleure façon de vivre avec la fibromyalgie est l'objectif.

Mon nouveau départ est donc de cesser de LUTTER contre la douleur et la fatigue. Apprendre à ne plus perdre d'énergie à lutter, apprendre à accepter. Quoi? Se résigner et abandonner? Je découvre plutôt qu'accepter veut surtout dire apprivoiser, adoucir et reconnaître le fait que la douleur et la fatigue font partie de ma vie.

Voici un extrait du livre qui amène à remettre en question la façon de voir la douleur :

«L'alternative au contrôle de la douleur est l'acceptation. Étymologiquement, le mot accepter trouve son origine dans le latin *accipere*, c'est-à-dire recevoir. Accepter la douleur, c'est bien plus qu'un exercice mental, qu'une décision ou une croyance. C'est vivre avec la douleur sans réaction excessive ou tentatives répétées pour la réduire ou l'éviter. Il s'agit d'un désengagement de la lutte contre la douleur lorsqu'elle s'avère inefficace, combinée à une approche réaliste face à celle-ci et aux conséquences qui y sont associées. N'étant plus coincé dans la lutte, il devient possible de s'engager dans des activités positives au quotidien.

Récemment, plusieurs études scientifiques ont porté spécifiquement sur l'acceptation de la douleur. Les résultats sont prometteurs. On découvre que plus les personnes souffrant de douleur chronique acceptent leur état, meilleur est leur fonctionnement, moins elles sont anxieuses ou déprimées, meilleur est leur sommeil et plus elles sont susceptibles d'effectuer un retour au travail. L'acceptation est donc une étape clé vers le rétablissement.

Lorsque l'on reconnaît qu'éviter ou contrôler sa

douleur à tout prix n'est pas une stratégie efficace à long terme, on en ressent de nombreux bienfaits, tant au niveau de sa qualité de vie que de son vécu émotionnel. Il s'agit d'une attitude particulière à développer, une sorte de lâcher-prise qui signifie que l'on continue à avancer dans la vie, malgré la douleur. Ce n'est plus la douleur qui contrôle nos actions et notre vie entière.»

Je constate que j'ai encore beaucoup de travail à faire au niveau de mes pensées et de mes perceptions. Maintenant, en pensant au terme «nouveau départ», il y a aussi les mots «discipline, ouverture, acceptation, gratitude, plaisir et moment présent» qui me viennent à l'esprit. Ainsi donc, c'est par la connaissance et l'apprentissage qu'on peut réaliser un bon nouveau départ. Un nouveau départ qui nous convient et comble nos aspirations. Un nouveau départ qui nous fait cheminer. S'y préparer est primordial, mais vouloir changer l'est tout autant.

---

### *Témoignage de Carole Lamoureux*

Où en suis-je rendue sur le chemin de ma vie? Quelle sorte de bilan puis-je faire de mes gains et de mes pertes? Comment puis-je envisager le reste de ma vie? Suis-je heureuse?

Tenter des réponses hâtives pourrait apporter un biais dû à ce que je ressens à l'instant présent. Retournons un peu en arrière pour bien saisir l'ampleur des changements survenus au cours des vingt dernières années.

J'ai vécu intensément et passionnément jusqu'à l'âge de 42 ans : jeunesse immensément heureuse, études enrichissantes, carrière époustouflante, mariage et naissance de mes deux enfants, maison en banlieue, aide à la maison...

Cette vie réussie, souhaitée par tant de «baby-boomers» et qui me rendait si fière, m'a aussi forcée à prendre conscience que la «SUPERWOMEN» en moi avait ses limites et n'était pas indestructible. Cette vie hyper active que je menais allègrement sur tous les fronts m'a couchée au tapis. La chute fut terrible... Tout mon «être» en fut tétanisé.

Une dépression majeure m'a conduite à l'hôpital pendant une trop longue période. J'ai dû laisser derrière moi enfants, mari et travail. J'ai récupéré ma famille, mais pas ma grosse job de vice-présidente.

Premier deuil à faire...

Après une année sabbatique à réfléchir à mon avenir, je me suis replongée dans un nouvel emploi, mais à quatre jours par semaine près de chez moi. Quel bonheur! Je pensais vraiment avoir trouvé le rythme qui me convenait. Malheureusement, plusieurs épisodes de dépression ont suivi avec des arrêts de travail pour des raisons de santé. Finalement, l'an 2000 avec son "bug" annoncé a pris la forme, pour moi, d'un diagnostic de fibromyalgie. À nouveau, je me suis retrouvée à plat ventre. Je connaissais enfin l'explication de mes douleurs, de mes difficultés de concentration et de ma grande fatigue. Je savais que j'avais définitivement perdu la santé. Deuxième deuil à faire...

J'ai réduit mon horaire de travail à trois jours par semaine. Ce n'était pas suffisant. Alors, j'ai dû quitter définitivement mon emploi en 2007. Quel échec! Je n'avais plus aucune utilité. Aucune valeur sur le marché du travail après tout ce que j'avais investi en scolarité, en expérience de travail, en expertise. Nouveau deuil à faire... mais le pire de tous les deuils fut la reconnaissance par la RRQ de mon invalidité permanente. Je me sentais comme si j'avais un «tag» marqué au fer rouge en plein front : INVALIDE.

C'en était trop! Allais-je me laisser mourir à petit feu ou faire face? C'est à ce moment-là que j'ai décidé qu'il fallait absolument que je comprenne à fond ce que je devais affronter. Était-il possible de combattre la fibromyalgie? Pouvais-je à nouveau connaître un semblant de qualité de vie? Je me suis investie au sein de l'Association de la fibromyalgie. J'ai participé à la création et la mise en place du point de services dans la Vallée-du-Richelieu et agi comme répondante pendant quelques années. Je me suis également enrôlée comme trésorière au sein du conseil d'administration. Je sentais que je prenais ma vie en main. Je me sentais utile à nouveau...

De plus, j'ai assisté à toutes les conférences et lu plusieurs livres sur le sujet. J'ai participé à plusieurs ateliers et à plusieurs cours d'activités physiques. J'avais besoin de savoir comment gérer mes symptômes, faute de pouvoir les guérir. Je me suis choisie comme personne! Je me sentais vivante...

J'ai choisi mes ingrédients et j'ai concocté ma propre recette. Je pratique assidument le Feldenkrais, l'aquaforme et la marche. J'ai changé mon alimentation et perdu du poids. J'ai adopté la cuisine

hypotoxique telle que documentée par Madame Jacqueline Lagacé. Je fais ce que j'aime : accompagner mes petits-enfants, faire partie de leur vie, bouger, sortir, voyager, réaliser mes activités, cuisiner, etc... et même ce que j'aime moins. La vie goûte bon à nouveau. J'ai encore des limites, mais je n'ai plus peur de ne pas être capable, de manquer d'énergie ou d'avoir mal. Quand cela arrive, ce qui n'est pas vraiment fréquent, je l'accueille avec sérénité et je me dis que ça va passer. Je suis libre. J'agis et pour moi, ça marche...

Oui, je suis heureuse. Je me considère privilégiée. Je remercie le ciel et la vie qui, malgré tous les obstacles et les virages plutôt abrupts, m'ont permis d'être la personne que je suis devenue aujourd'hui. Je remercie également mon mari, mes enfants et ma famille qui m'aiment et ne m'ont jamais laissé tomber. Je remercie aussi toutes mes nouvelles amies qui me sont si précieuses.

Garde espoir de trouver ce qui pourrait t'aider! Oui ça prend du courage et de la détermination pour le mettre en pratique, mais est-ce plus facile de continuer à souffrir? À toi qui a déjà tous les outils en main, je te souhaite de tirer profit de tous les enseignements reçus, de faire les choix pour toi-même et d'aller de l'avant. À celle (celui) qui est au tout début du processus, je souhaite que tu viennes chercher de l'aide auprès de l'Association et que tu apprennes en quoi consiste ta nouvelle vie au point à arriver à l'appropriation.

Et surtout,

**Je te souhaite assez...**

**Je te souhaite assez** de soleil pour maintenir ton attitude lumineuse peu importe que la journée soit grise et moche.

**Je te souhaite assez** de pluie pour apprécier le soleil encore plus.

**Je te souhaite assez** de bonheur pour maintenir ton esprit vivant et éternel.

**Je te souhaite assez** de douleur de sorte que même la plus petite des joies dans la vie puisse te sembler grande.

**Je te souhaite assez** de gain pour satisfaire tes besoins.

**Je te souhaite assez** de perte pour apprécier tout ce que tu possèdes.

**Je te souhaite assez** d'au revoir pour te permettre de bien te rendre à l'au revoir final.

Auteur inconnu

**NB.** Je vous ai livré ce que j'ai personnellement adopté comme mode de vie. Je ne prétends d'aucune façon que je possède des solutions miracles à recommander à tout le monde. Vous seuls savez ce qui peut vous convenir ainsi que l'effort et la persévérance que vous êtes prêts à y consentir.

## SOI & LES AUTRES

Par Zina Manoka



### La patience, une vertu essentielle pour un nouveau départ

Lorsqu'on entreprend un changement dans sa vie, qu'on adopte une nouvelle philosophie de vie ou qu'on décide de modifier ses habitudes de vie, il faut surtout faire preuve de patience. Désirer obtenir des résultats trop rapidement n'entraînera que frustration et colère. Dans une société qui mesure son bonheur à l'aune<sup>1</sup> de sa rapidité et de ses performances, la frustration est inévitable. Matin, midi, soir et jour après jour, les sources de contrariété abondent. Une autre queue interminable à la caisse de l'épicerie; des appels et des courriels de sollicitation qui inondent nos boîtes vocales et messageries à n'en plus finir; des voisins trop bouillants; des éternels bouchons (embouteillages); un objectif qui ne se réalise pas assez vite; des traitements qui n'agissent pas; des gens qui ne font pas ce qu'ils sont censés faire; incompréhension, rejet, déception; comment faire face à tout cela? Soit vous vous faites passer pour un abruti, soit vous affichez votre impatience ou vous jouez à la victime, ou encore, vous tentez de forcer un résultat. La plupart de ces réactions sont toutes vouées à l'échec. Elles sont susceptibles d'aliéner<sup>2</sup> les autres et d'éveiller le pire en eux. Cependant une autre solution existe, vous pouvez transformer cette frustration en...

## patience!



### QU'EST-CE QUE LA PATIENCE ?

Il est difficile de s'entendre sur une définition simple de la patience. Selon le dictionnaire Larousse, la patience provient du mot latin *patientia*, on entend ici «l'aptitude à supporter avec constance ou résignation les maux, les désagréments de l'existence; la qualité de quelqu'un qui peut attendre longtemps sans irrita-

tion, ni lassitude; la capacité à persévérer, l'esprit de suite, la constance dans l'effort».

Dans la tradition chrétienne, la patience est l'une des sept vertus des fruits du Saint-Esprit. Elle provient du mot grec *makrothumia* : de *makros*, qui signifie «grande» et de *thumia*, qui signifie «humeur, nature, disposition». Le mot d'origine associe donc l'idée de patience à toute épreuve et être d'humeur égale sur un plan divin. La patience est donc cette vertu qui permet d'attendre paisiblement l'accomplissement des choses que nous espérons et aussi de supporter les situations difficiles, la souffrance, l'épreuve, l'adversité, les personnes irritantes, etc. Ce n'est pas de la résignation, mais au contraire, la patience permet de persévérer, de continuer à prier, à attendre et à travailler, car elle tend vers un résultat. Elle est étroitement associée à la foi dans laquelle elle permet de persévérer.

Chez les *bodhisattvas* du bouddhisme, la patience est la traduction communément admise du mot tibétain *bzod pa* qui se dit *ksânti* en sanskrit, ce dernier terme signifiant «apaiser l'agitation». D'après le vocabulaire philosophique du bouddhisme tibétain, la patience a pour bases «l'absence d'irritation» (le cinquième facteur vertueux) et la «bienveillance» ou absence de malveillance (le onzième facteur vertueux). En réalité les bouddhistes discernent trois formes de patience dont les significations sont assez proches des nôtres : l'endurance à la souffrance, la faculté de supporter l'agressivité des autres à notre égard et la faculté de surmonter les obstacles et les fatigues.

La patience est donc une qualité qui permet à celui qui l'a acquise de pouvoir faire face aux imprévus de la vie avec calme et sérénité. Mais c'est également une vertu que la plupart d'entre nous mettons toute

<sup>1</sup> Juger par rapport à soi-même

<sup>2</sup> Soumettre quelqu'un à des contraintes, lui enlever son libre arbitre

une vie à apprendre, même si elle s'élabore dans l'enfance. Il faut donc être patient pour apprendre la patience.

## ET POURQUOI CERTAINS SONT-ILS INCAPABLES DE CET ART DE L'ATTENTE ?



La patience est une vertu qu'il est assez difficile d'afficher à l'heure actuelle. Certes, il n'a jamais été facile d'être patient, mais c'est probablement plus difficile aujourd'hui qu'à n'importe quel autre moment de l'histoire; nous sommes dans un monde où messages et informations peuvent être envoyés partout autour de la planète instantanément, tout est disponible en seulement quelques clics de souris. Nous vivons dans une société centrée sur la valorisation de l'accélération et de l'exigence immédiate : *l'économique, le rendement, la consommation rapide, etc.*, biaisant ainsi les rapports humains et le rapport au temps; ceci favorisant l'impatience, une forme d'égoïsme et d'égoïsme. Moi, d'abord, et puis viennent les autres, «je suis le centre de l'univers». Ce qui amène les gens à croire que tout tourne autour d'eux et qu'ils sont la vedette sur la grande scène de la vie où tous les autres n'ont que des seconds rôles. Où la norme devient illégitime, l'anormal devient légitime au nom d'une société de temps moderne. Tout en sachant que sans un minimum de patience, la vie en société est intolérable et de surcroît au bout du compte on n'obtient *rien d'important*.

## COMMENT DEVENIR PATIENT : MODE D'EMPLOI

Pour comprendre ce qui vous rend impatient, notez sur une feuille ou dans un carnet les raisons de votre impatience. La vision de l'ensemble vous aidera à prendre du recul.

## REPÉREZ LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS DE VOTRE IMPATIENCE

L'impatience se faufile sournoisement, et si vous vous sentez anxieux, inquiet ou mécontent, vous ne vous rendez peut-être même pas compte que la cause sous-jacente de ces sentiments est l'impatience. En prendre conscience vous aidera par conséquent à réduire votre impatience. Par exemple : quels sont les événements, les personnes, les phrases ou les circonstances qui influencent votre perte de sang-froid ? Asseyez-vous et dressez une liste de toutes les choses provoquant chez vous de l'anxiété, de la tension ou de la frustration. Au cœur de la plupart de

ces éléments déclencheurs se trouve la réalité dont vous avez du mal à accepter.

## ÉTALEZ VOS TÂCHES

Ne réalisez qu'une seule chose à la fois, sans pour autant vous retrouvez dans la situation où vous vous tournez les pouces.



Terminer une tâche avec soin réduit l'anxiété, tout en procurant un sentiment d'accomplissement.

## DÉLÉGUEZ DES RESPONSABILITÉS AUX AUTRES

Cela peut constituer en soi un test de votre patience (apprendre à déléguer et surtout à faire confiance).

## RECHERCHEZ LES MODÈLES

Être conscient de votre impatience vous donne également une chance de découvrir une relation ou une circonstance malsaine ou non constructive que vous avez peut-être le pouvoir de changer. En agissant de la sorte, vous disposerez alors de la possibilité de réfléchir objectivement au problème et de décider si votre impatience est justifiée ou utile. Elle ne l'est généralement pas, mais lorsque c'est le cas, vous pouvez alors trouver des moyens de résoudre le mal à la racine plutôt que de simplement vous sentir stressé à ce sujet.

## TENEZ UN JOURNAL POUR UNE À DEUX SEMAINES

Chaque fois que vous avez ce sentiment de hâte et d'impatience, notez ce qui est associé à ce sentiment. Assurez-vous de prendre des notes systématiquement et tout de suite après l'apparition du sentiment. Vous serez ainsi plus conscient, habile et par la suite mieux préparé pour faire face au sentiment d'impatience lorsqu'un événement surviendra.



## SURMONTEZ LES ACCÈS D'IMPATIENCE



À long terme, développer sa patience exige un changement dans son attitude par rapport à la vie. Mais vous pouvez d'ores et déjà faire des progrès immédiatement en apprenant à vous détendre à chaque fois que vous vous sentez impatient. Prenez quelques respirations lentes et profondes et essayez simplement de vous vider l'esprit. Concentrez-vous sur votre respiration et vous serez en mesure de prendre vos repères vers une attitude plus zen et plus patiente. Vos cours de yoga, Feldenkrais, sophrologie ou autres vous seront utiles.

## LÂCHEZ PRISE

Si vous ne pouvez rien faire quant à l'élément déclencheur de l'impatience, lâchez prise. S'il n'y a rien que vous puissiez faire pour résoudre ce qui a déclenché votre impatience, lâchez simplement prise. C'est certes plus facile à dire qu'à faire, mais c'est possible. Et c'est de toute façon la seule chose saine à faire.



## ACCORDEZ-VOUS UNE PAUSE

Prenez quelques minutes à ne rien faire. Il suffit de s'asseoir tranquillement et de réfléchir. Sans regarder la télévision ni même lire. Ne faites absolument rien ! Cela peut être difficile au début, et vous pouvez même vous sentir impatient après une minute ou deux. Mais en prenant un certain temps pour vous, vous pouvez laisser les choses s'apaiser et vous apaiser. C'est essentiel pour développer la patience.

## CE QUE LA PATIENCE AMÈNE :

- ♥ La patience produit la persévérance et de la persévérance naît l'espoir.
- ♥ La patience permet d'atteindre des objectifs fixés.
- ♥ La patience réduit le niveau de stress et améliore l'état de santé tout en améliorant la longévité.
- ♥ La patience rend heureux.
- ♥ La patience est cette qualité qui permet de faire face aux moments d'attente avec calme et prudence.
- ♥ La patience est une vertu qui se cultive et se nourrit au fil du temps.
- ♥ La patience, c'est s'attendre à l'inattendu.
- ♥ La patience, c'est accepter les détours de la vie avec élégance.

Si vous faites un effort concerté pour être plus patient dans des situations relativement sans importance, à court terme vous développerez progressivement la force de rester patient même dans les plus pénibles et éprouvantes situations. Rappelez-vous que les choses prennent du temps. Les gens impatientes sont ceux insistant pour que les choses soient faites «maintenant» et n'aimant pas perdre de temps. Cependant, certaines choses ne peuvent tout simplement pas être précipitées. Comme la naissance d'un enfant, l'obtention d'un permis de conduire, etc. Presque toute bonne chose dans la vie prend du temps et demande du dévouement. Et si vous êtes impatient, vous êtes plus susceptible de renoncer à des relations, des objectifs et d'autres choses impor-

tautes pour vous. Les bonnes choses arrivent à ceux qui savent attendre, mais la plupart des bonnes choses qui viennent ne se produisent pas tout de suite. Mais pour rester une force, la patience doit être habitée d'un espoir, d'une promesse en un futur meilleur. Sans horizon et sans limites, elle se fige dans la résignation et l'attentisme stérile. Si rien ne se fait sans temps, rien ne se fait non plus sans décision et action, qui permettent de rompre avec ce que nous ne voulons plus accepter.

Patience et impatience ne sont dommageables que dans leurs excès; quand patience rime avec passivité et impatience avec violence et avidité. Elles sont toutes deux indispensables, la première pour aider à ne pas se laisser démonter par les difficultés, la seconde pour pousser à se défendre face aux situations nuisibles. Être patient avec les autres est une forme de respect pour eux. Personne n'est parfait et si vous voulez être un bon parent, grand-parent, employeur, conjoint ou ami, il est important de le reconnaître et d'être patient avec les gens. *Ne pas accorder d'importance excessive aux petites choses* est une bonne devise. Vous serez, comme tout le monde autour de vous, plus détendu et capable de vous entendre beaucoup mieux. Pour chaque minute où vous êtes impatient, vous perdez 60 secondes de bonheur! La vie n'est pas une course, mais un voyage dont il faut savourer chaque instant.

La patience est une compétence mentale que l'on n'oublie jamais, donc il faut la chérir comme une étape importante pour avancer dans la vie. L'impatience, c'est quelque chose dont il n'y a vraiment pas de quoi être fier et qu'il faut absolument travailler à effacer avant qu'elle ne gâche vraiment votre existence.

Citation du roman *Shogun* de James Clavel :

*«Le karma est le début de la connaissance. La suite est la patience. La patience est très importante. Les forts sont les patients. La patience signifie retenir votre inclination pour les sept émotions : haine, adoration, joie, angoisse, colère, chagrin, peur. Si vous ne cédez pas à l'une de ces sept émotions, vous êtes patient, vous allez bientôt comprendre toutes sortes de choses et être en harmonie avec l'éternité».*

Source :

<http://fr.wikihow.com/être patient>



## Pour un nouveau départ : 10 minutes par jour pour prendre soin de soi

Loin d'être un acte égoïste, prendre soin de soi est même salutaire et indispensable pour maintenir un bon équilibre personnel et familial. C'est l'occasion de se faire du bien et de recharger ses batteries pour revenir ensuite avec une plus grande disponibilité. N'avez-vous pas remarqué comme votre propre humeur influence fortement celle du reste de la famille?! En prenant soin de vous, vous communiquez votre état d'esprit positif. Inversement, si vous êtes dans un état permanent de stress et de frustration, la mauvaise humeur et les cris envahiront votre maison.

À chacun de trouver sa recette personnelle pour s'occuper de soi en fonction de ce qui lui fait plaisir et de ses capacités. On pense à tort qu'on n'aura jamais le temps. Décidez que ce temps est important pour vous et bloquez-le dans votre agenda. Voici quelques idées réalisables en seulement 10 minutes par jour pour prendre soin de sa personne :

**1. Faire des exercices adaptés** : Pas besoin d'aller en salle de sport, 10 minutes par jour sont faciles à caser dans votre emploi du temps pour faire des exercices à la maison. En respectant un enchaînement logique et régulier, c'est efficace pour prendre soin de son corps et maintenir la forme.

**2. Méditer** : Mettez-vous au calme, asseyez-vous confortablement, relaxez-vous et prenez conscience de votre respiration. La méditation en pleine conscience est possible en seulement 10 minutes par jour, c'est bénéfique pour un mieux-être de l'esprit.



**3. Faire une micro sieste** : Mettez un réveil si besoin pour être sûr de vous réveiller et laissez-vous aller à 10 minutes de micro-sieste pour une profonde relaxation. Au réveil, vous aurez retrouvé un regain d'énergie et de concentration.

**4. Marcher** : Marcher permet de prendre l'air, de se dégourdir les jambes, de se détendre ou de se libérer un peu la tête. Profitez de la pause de midi,

marchez le soir en rentrant du travail au lieu de prendre l'auto, marchez le matin très tôt ou au calme le soir, marchez pour aller prendre le courrier ou chercher le litre de lait manquant, les occasions ne manquent pas pour avoir 10 minutes de sérénité.

**5. Prendre un thé, une tisane ou un café** : Consacrez un petit moment privilégié rien que pour vous. Prenez le temps d'un moment de calme, même si c'est juste le temps d'un café ou d'un thé pour prendre soin de vous.



**6. Se maquiller pour prendre soin de soi** : Le maquillage est aussi un moyen de prendre soin de soi. Faites-en un rituel pour vous faire plaisir. 10 minutes suffisent pour un maquillage efficace. Se sentir belle augmente l'estime de soi.

**7. Faire un gommage ou un masque** : Toujours dans la rubrique beauté, 10 minutes suffisent également pour vous faire un soin du visage, un masque ou un gommage, tellement relaxant et agréable.

**8. Appeler un ami, un parent** : On peut trouver 10 minutes pour prendre des nouvelles des personnes qui nous tiennent à cœur. C'est nécessaire d'entretenir des liens sociaux à travers des échanges qui nous font du bien.



**9. Choisir ses habits** : Prenez le temps de choisir des habits qui vous mettent en valeur et qui vous font vous sentir bien dans votre peau.

**10. Lire** : Si vous aimez la lecture, essayez de lire régulièrement, par petits bouts, ne serait-ce que 10 minutes par jour. Cela peut paraître peu mais mis bout à bout vous finirez un livre en quelques semaines tout en ayant un moment privilégié pour vous.

Source :  
<http://www.francoise-reveillet.fr/p/mes-livres.html>



10 minutes pour soi, de Françoise Réveillet, éditions Marabout.

Tous les trucs, exercices, recettes pour se sentir bien en prenant chaque jour 10 minutes pour soi. Micro-sieste, massages ou encore exercices énergétiques vous aideront à voir le bon côté des choses, à soigner notre environ-

nement... tout en veillant à ce que ces attentions ne nous prennent pas plus de 10 minutes par jour. Voici plus de 300 conseils classés par périodes de la journée ou par situation, au travail, à la maison, en couple ou en vacances...

Un livre pour se sentir mieux dans sa tête, mieux dans son corps et surtout mieux dans sa vie !



## REMUE-MÉNINGES

par Anne Marie Bouchard et Ghislaine Giroux

### ANAGRAMMES



Vous devez remettre les lettres dans l'ordre pour former des mots.

- 1) IFCONCANE \_\_\_\_\_
- 2) SIRQUE \_\_\_\_\_
- 3) CRÉÉVITTAI \_\_\_\_\_
- 4) DÉCENFFRIE \_\_\_\_\_
- 5) VANNOITION \_\_\_\_\_
- 6) VÉRER \_\_\_\_\_
- 7) GAYOVE \_\_\_\_\_
- 8) MIPRÉVIBLESI \_\_\_\_\_
- 9) ROISEP \_\_\_\_\_
- 10) PENTRIPSM \_\_\_\_\_

### MOT MYSTÈRE

AIMER	FATIGUE	PRENDRE
APRÈS	FRANCHIR	RÉUSSI
ASSOCIATION	LOIN	REVERS
AVENIR	MAIN	TEMPS
CHANGE	MALADIE	TOLÉRANCE
CROIRE	NOUVEAU	VIE
DÉPART	PAS	VIRAGE
ESPOIR	PATIENCE	VOIR
ÉTAPE		

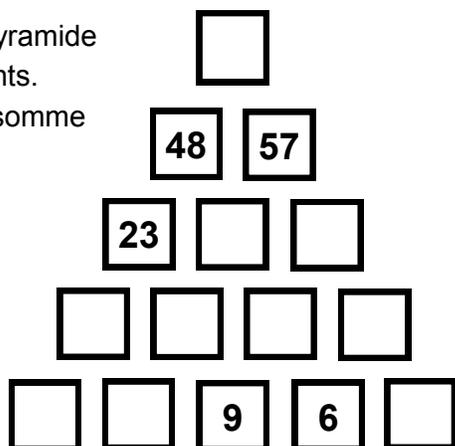
Mot de 7 lettres : \_\_\_\_\_

C	R	O	I	R	E	A	V	A	N	A	P
A	R	E	U	S	S	I	V	S	I	V	A
E	G	N	A	H	C	M	I	S	O	E	S
M	A	L	A	D	I	E	E	O	L	N	I
E	P	R	E	N	D	R	E	C	E	I	U
U	S	A	P	R	E	S	N	I	C	R	A
G	R	C	I	M	A	I	N	A	N	R	E
I	E	O	E	S	P	M	E	T	E	E	V
T	V	I	R	A	G	E	S	I	I	T	U
A	E	C	N	A	R	E	L	O	T	A	O
F	R	A	N	C	H	I	R	N	A	P	N
E	S	P	O	I	R	T	R	A	P	E	D

### LA PYRAMIDE

Vous devez compléter la pyramide avec les nombres manquants.

Chaque brique contient la somme des deux cases situées en dessous de celle-ci.



Solutions page : 42



M  
o  
n  
r  
e  
n  
o  
u  
v  
e  
u  
a  
u

L'hiver est enfin terminé.  
Fini la froidure, la gadoue et les routes glacées!  
Je ne veux plus rester encabanée  
Car mon moral pique du nez.

Ma vie ressemble de plus en plus  
À des montagnes russes qui n'arrêtent plus.  
Je ne peux débarquer du wagon,  
Qui file et ralentit sans raison.

Le printemps est enfin arrivé  
Et les bourgeons se montrent le bout de nez.  
Alors une frénésie s'empare de moi  
Et mon sourire revient à chaque fois.

Quand je souffre depuis longtemps,  
Quand la douleur est présente à chaque instant,  
Je n'ai besoin que de quelques jours de répit  
Pour sourire et me voilà repartie.

Quand je pense que ce corps meurtri  
Sera le mien pour le reste de ma vie,  
Tôt ou tard le beau temps surgit  
Et un goût de renouveau m'envahit.

J'ai toujours eu besoin de changement,  
Alors quand survient le printemps,  
Je m'empresse de travailler la terre,  
Même si mon corps me fait des misères.

À chaque année depuis que je suis retraitée,  
Le même scénario semble se répéter.  
J'oublie souvent que pour moi aussi,  
Après l'hiver le printemps surgit!

Alors quand les idées noires se bousculent  
Quand le découragement contre un mur m'accule,  
Je n'aurais qu'à m'imaginer  
Travailler la terre et semer.





Source intarissable d'informations et continuellement mis à jour par Micheline Gaudette, sa créatrice, le site Internet de l'AFRM est un incontournable pour toute personne atteinte de fibromyalgie et son entourage. Vous y trouverez des rubriques sur l'Association et ses services, ainsi que de l'information de base sur la fibromyalgie. Nous vous invitons à consulter le menu «Boîte à outils». Il contient une mine d'informations et est développé de façon à ce que vous y retrouviez facilement de multiples ressources, des références, des liens vers des documents, quelques trucs, etc. La rubrique «Quoi de neuf» sur notre page d'accueil se renouvelle régulièrement avec le résumé d'informations pertinentes parues sur le WEB.

Venez le consulter souvent et n'oubliez pas de vous abonner au «Flux RSS» dans le coin supérieur droit de la page d'accueil afin de rester informé de toutes les nouvelles informations ajoutées au site.

Bonne lecture et bonnes découvertes!

### *Caisson hyperbare et fibromyalgie*

La revue *PLoS One* a publié en mai dernier les résultats d'une étude portant sur les bienfaits de l'oxygénothérapie hyperbare pour les patients atteints de fibromyalgie. Cette thérapie est couramment utilisée pour traiter entre autres l'embolie, les intoxications au monoxyde de carbone, la maladie de décompression, les brûlures. Elle aide aussi à la cicatrisation des plaies difficiles à guérir. Le caisson hyperbare expose les patients à de l'oxygène pur, à une pression plus élevée que celle de l'atmosphère, ce qui permet notamment l'augmentation du taux d'oxygénation du sang.

Les chercheurs, sous la direction du Dr Eshel Ben-Jacob, étudiaient les effets de l'oxygénothérapie hyperbare sur les victimes de commotion cérébrale lorsqu'ils se sont rendus compte que cette thérapie aidait aussi au traitement de la fibromyalgie, certains de leurs patients souffrant des deux problèmes. L'équipe a alors mené une seconde étude avec 60 femmes diagnostiquées depuis au moins deux ans. Parmi celles-ci, 24 ont reçu 40 séances de 90 minutes 5 jours par semaine pendant 2 mois. Le groupe témoin, composé des 36 autres patientes, a reçu le même traitement mais avec 2 mois de décalage. Les deux groupes ont obtenu les mêmes améliorations : tout d'abord, une réduction significative de médication contre la douleur et même, dans certains cas, un arrêt complet, puis une forte réduction des symptômes associés à la maladie. Les chercheurs ont observé, à l'aide de scans du cerveau effectués avant et après les traitements, des changements d'activité dans certaines zones cérébrales. Ces conclusions suggèrent

donc que le caisson hyperbare pourrait faire davantage que réduire les symptômes, il pourrait devenir un moyen de venir à bout de la maladie.

Pour en savoir davantage, vous pouvez consulter l'article intégral, intitulé *Hyperbaric oxygen therapy can diminish fibromyalgia syndrome – Prospective clinical trial*, publié dans le journal *PLoS One*, le 26 mai 2015. Cette étude a été rapportée dans les sites Santé Log -La communauté des professionnels de santé et Pourquoi docteur?, le 3 et le 8 juin. On peut consulter ces articles : *Fibromyalgie : un caisson pour en venir à bout* ainsi que *Fibromyalgie : le caisson hyperbare réduit la douleur - Un traitement à base d'oxygène à haute pression aide à réduire la douleur des patients atteints de fibromyalgie*, par Julie Levallois.

Sources :

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0127012>

[http://www.santelog.com/modules/connaissances/actualite-sante-fibromyalgie-un-caisson-hyperbare-pour-en-venir-a-bout\\_14153.htm](http://www.santelog.com/modules/connaissances/actualite-sante-fibromyalgie-un-caisson-hyperbare-pour-en-venir-a-bout_14153.htm)

<http://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/10973-Fibromyalgie-le-caisson-hyperbare-reduit-la-douleur>





# PETITS TRUCS UTILES À CONNAÎTRE

Par Zina Manoka



## Vinaigre blanc :

### 6 astuces pour prendre soin de soi et de sa maison

Le vinaigre blanc, tout comme le citron et le bicarbonate, est un produit que nous devrions tous avoir chez soi. Naturel et polyvalent, c'est une solution à la fois économique et écologique pour l'entretien de la maison. Le vinaigre blanc, également appelé vinaigre d'alcool ou vinaigre de ménage, est un mélange d'eau et d'acide acétique à hauteur de 6 à 8%. Ce dernier est obtenu par fermentation du sucre de betterave ou de maïs. Naturel, non toxique et biodégradable, le vinaigre est écologique et surtout économique.

#### 1. POUR NETTOYER TOUTES LES SURFACES

Le vinaigre blanc est idéal pour faire briller les vitres sans laisser de traces. Il suffit de mélanger 250ml de vinaigre dans un litre d'eau. Il permet d'éliminer tartre, calcaire et traces de rouille. Pour ces dernières, il suffit de plonger les objets dans un bain de vinaigre blanc non dilué. Pour faire briller les verres, il suffit de mettre un peu de vinaigre blanc à la place du liquide de rinçage de votre lave-vaisselle.

Pour détartrer le fer à repasser, remplissez votre fer avec un mélange d'eau et de vinaigre blanc (environ 1/3), faites-le chauffer au maximum puis faites sortir la vapeur. Laissez reposer et recommencez au besoin. Rincez ce qui reste d'eau vinaigrée et, une fois le fer refroidi, passez un tissu pour nettoyer la semelle.

Pour une action désinfectante, mélangez du vinaigre blanc avec son équivalent en eau et appliquez à l'aide d'une éponge sur la zone à traiter (réfrigérateur, toilettes, poubelles, ...).

Pour résumer, le vinaigre blanc est un produit à l'action :

- nettoyante,
- désinfectante,
- détartrante,
- détachante,
- anticalcaire,
- antifongique.



Cuir, casseroles, bouilloires, rideaux de douches, vitres, robinets, toilettes, réfrigérateurs, meubles, verres... le vinaigre blanc s'utilise partout et pour tout, ce qui le rend à la fois écologique et économique.

#### 2. POUR REDONNER VIE AUX CHEVEUX TERNES

Du vinaigre blanc dans la dernière eau de rinçage redonnera de la brillance aux cheveux ternes. De plus, le vinaigre blanc est un bon démêlant. Il réduit aussi les pellicules.

C'est également un excellent produit contre les poux et lentes. Frictionnez sur les cheveux et laissez agir quelques minutes avant de rincer. Renouvelez si besoin le jour suivant.

#### 3. POUR DÉSODORISER

Tout comme le bicarbonate et le citron, le vinaigre blanc est un excellent désodorisant. Il est très efficace pour éliminer les odeurs d'urine de nos amis à quatre pattes. Tabac, mauvaises odeurs des canalisations ou de cuisson, rien ne résiste au vinaigre d'alcool, alors pensez-y.

#### 4. POUR DÉBOUCHER UN ÉVIER

Pour déboucher les canalisations, il suffit de verser un verre (environ 200ml) de bicarbonate de soude puis un autre de vinaigre blanc. La rencontre des deux produits provoque une réaction chimique, le mélange gonfle et mousse. Attendez un instant avant de rincer à l'eau chaude pendant quelques minutes.

#### 5. POUR ASSOULPIR LE LINGE

À chaque lavage, versez entre 40 et 60ml de vinaigre blanc (selon la quantité de linge) dans le compartiment de l'assouplissant. Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix. En plus d'assouplir le linge, le vinaigre blanc fixe les couleurs et offre par la même occasion un bon lavage anticalcaire à votre machine.

#### 6. POUR LE JARDIN

Le vinaigre blanc permet de désherber le jardin. Pour ce faire, diluez 500ml de vinaigre blanc dans 250ml d'eau et vaporisez sur les mauvaises herbes. Si votre maison est envahie de fourmis, lavez votre sol avec du savon noir dilué dans de l'eau, du vinaigre blanc et du citron. Les fourmis ne raffolent pas de ces

produits. Vous pouvez également verser du vinaigre blanc tiède sur le nid ou réaliser une barrière autour de la maison en vaporisant du vinaigre blanc pur sur les fenêtres et autres endroits où les fourmis pourraient passer.

**Attention, ne mélangez jamais vinaigre blanc et eau de javel** (ou tout autre produit contenant du chlore) car ce mélange dégage des vapeurs toxiques, même à faible dose. N'utilisez jamais de vinaigre blanc sur du marbre, une pierre calcaire ou des pierres précieuses au risque de les abîmer. Si son odeur vous dérange, il est toujours possible de l'améliorer avec quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix.

Sources :

Magazine Femme actuelle : <http://www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique/vinaigre-blanc-12509>

<http://www.e-sante.fr/vinaigre-blanc-13-recettes-magiques-pour-maison/actualite/366>

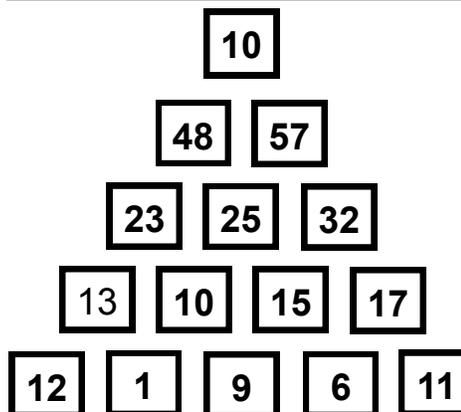
<http://www.vinaigremalin.fr/>

## SOLUTIONS DES JEUX



Une omission s'est glissée dans la dernière édition, la réponse au mot mystère était absente. La voici : patience

Mot mystère : vaincre



Anagrammes

- 1) confiance
- 2) risque
- 3) créativité
- 4) différence
- 5) innovation
- 6) rêver
- 7) voyage
- 8) imprévisible
- 9) espoir
- 10) printemps

*«La seule différence entre un bon jour et un mauvais jour, c'est l'attitude que tu adoptes face aux situations de la vie»*

*Lavictoiredel'amour.org*

*«La patience adoucit les maux qu'on ne saurait guérir.»*

*Proverbe latin*

**Sylvain Chicoine**  
DÉPUTÉ DE CHÂTEAUGUAY – SAINT-CONSTANT

253, boul. d'Anjou  
Châteauguay (Québec) J6J 2R4  
sylvain.chicoine@parl.gc.ca  
www.sylvainchicoine.npd.ca  
450 691-7044 | 613 996-7265

*«La patience rend tolérable ce qu'on ne peut empêcher»*

*Horace*

### L'AFRM a besoin de vous...

- \* Vous avez du talent pour l'écriture?
- \* Les mots, la recherche, ça vous intéresse?
- \* La langue française est votre passion et vous avez de la facilité à détecter les fautes d'orthographe, de grammaire ou de syntaxe?
- \* Vous avez des idées pour des articles pouvant intéresser les membres?



Eh bien, l'AFRM est toujours à la recherche de bénévoles pour l'aider dans la rédaction ou la correction du Fibro-Montérégie qui est publié trois fois l'an. Tout se fait à partir de la maison via courriel ou par téléphone.



Contactez l'Association au 450-928-1261 pour plus d'informations.



## CUISINER SANTÉ

Par Anne Marie Bouchard



### Biscuits au thé vert, amandes et chocolat blanc



Je fais régulièrement ces délicieux biscuits tendres à souhait!

(Approuvé à l'unanimité par le CA!)

Pour 10 biscuits :

- 1 c. à thé de **poudre** de matcha (thé vert japonais)
- 1 1/4 tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- 1/2 tasse de beurre, à la température de la pièce
- 1/4 de tasse de cassonade
- 1/4 de tasse de sucre à glacer
- 2 jaunes d'œufs
- 1/4 c. à thé d'extrait d'amande
- 1/2 tasse de lait d'amande (ou lait ordinaire)
- 1/2 tasse de pépites de chocolat blanc

#### ÉTAPES

Préchauffez le four à 350 °F. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Réservez.

Dans un bol, mélangez le matcha, la farine, la poudre à pâte et le sel. Réservez.

Dans le bol du robot-mélangeur, crèmez le beurre avec la cassonade et le sucre à glacer pendant 2 minutes.

Ajoutez les jaunes d'œufs, l'extrait d'amande et le lait d'amande puis bien mélanger le tout.

Ajoutez les ingrédients secs, bien mélanger puis incorporez les pépites de chocolat blanc. Façonnez 10 biscuits sur la plaque puis enfournez pendant 15 minutes.

Laissez refroidir complètement sur la plaque avant de déguster.

Tiré du site de recettes «Trois fois par jour»

[http://www.troisfoisparjour.com/recettes/dessert/biscuits-au-vert-amandes-chocolat-blanc?filter=1&filter\\_repas=9](http://www.troisfoisparjour.com/recettes/dessert/biscuits-au-vert-amandes-chocolat-blanc?filter=1&filter_repas=9)

### Smoothie detox bananes et figues



Pour un verre de smoothie :

- 1 banane
  - 150 g de figues
  - 200 ml de lait, (ordinaire, d'amandes ou de soya)
- Épluchez la banane et les figues et coupez le tout en rondelles. Mélangez tous les ingrédients et mixez dans un mélangeur pendant 30 secondes.

**Intérêt nutritionnel :** Les figues, antioxydantes, sont une source importante de flavonoïdes, des composés phénoliques qui protègent de certaines maladies (cancers, troubles cardiovasculaires...). Les bananes, en plus d'avoir également des vertus antioxydantes, sont riches en bêta et en alpha-carotène qui se transforment en vitamine A dans l'organisme. Cette dernière joue un rôle important dans l'absorption du fer, essentiel à l'énergie corporelle. Cette vitamine préviendrait aussi le déclin cognitif. Le lait quant à lui assure un apport en calcium non négligeable.

### Smoothie vitaminé carottes et papayes



Pour un verre de smoothie :

- 2 carottes
- 250 g de papaye (ou d'oranges)
- Jus de citron

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Lavez la papaye, retirez les pépins puis coupez 250 g en cubes. Mixez les deux ingrédients au mélangeur pendant 30 secondes. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron et votre smoothie sera prêt à déguster.

**Intérêt nutritionnel :** Composé de fruits oranges, donc riche en bêta-carotène, ce smoothie carotte-papaye est idéal pour protéger le système immunitaire contre les maux hivernaux. Il constitue une source importante de vitamine C, vitamine qui participe aussi à la production du collagène, essentiel à la formation du tissu de la peau, des ligaments et des os. La vitamine C a également un effet antioxydant qui permet de protéger des radicaux libres qui endommagent notre organisme. Vous pouvez remplacer la papaye par des oranges, souvent plus faciles à trouver.

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=smoothies-sante-do>



## GROUPES D'ENTRAIDE ET POINTS DE SERVICES

*Il y a l'entraide, l'écoute, l'espoir ...*

*et puis tout simplement la vie...*

### AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

#### **Vieux Longueuil**

Groupe d'entraide : 1 jeudi sur deux  
13h30-15h30  
670, rue St-Jean,  
Longueuil

**Répondante** : Josée Théberge

**Co-répondant** : Michael Anctil

### LES MASKOUTAINS

#### **À St-Hyacinthe**

Groupe d'entraide :  
2<sup>ème</sup> vendredi du mois  
13h30-15h30  
Salle de réunion au sous-sol  
du Centre André Perreault  
1955, rue Pratte, St-Hyacinthe  
  
Possibilité d'un café-dessert  
le 4<sup>ème</sup> vendredi du mois dans un  
restaurant à déterminer

**Répondante** : Fabienne Pineault

### ROUSSILLON

#### **À Delson**

Dîner-rencontre :  
3<sup>ème</sup> mardi du mois  
12h00-14h00  
Au restaurant Como Pizzeria  
3, rue Principale Sud, Delson

#### **À Candiac**

Groupe d'entraide: 1<sup>er</sup> jeudi du mois  
13h00-15h00  
Au Centre de bénévolat,  
8, Chemin St-François-Xavier,  
Candiac

**Répondante** : Francine Avéna

**Co-répondante** : Ghislaine Giroux

### HAUTE-YAMASKA

#### **À Granby**

Groupe d'entraide :  
1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi du mois  
13h30-16h00  
Au Centre communautaire  
Saint-Benoît  
170, rue Saint-Antoine Nord,  
local 208, Granby

**Répondante** : Danielle Fournier  
**Co-répondante** : Hélène Beaudoin

### VALLÉE DU RICHELIEU

#### **À McMasterville**

Groupe d'entraide : 1 lundi sur deux  
13h30-15h30  
Au marché IGA Pepin  
20, boulevard Sir Wilfried-Laurier,  
McMasterville

**Répondante** : Cécile Bergeron  
**Co-répondante** : Carole Lamoureux



*Produits frais à tous les jours !*

*Cuisinés sans gras, sans sel,  
sans agent de conservation.*

Nous offrons plus de

**100 mets délicieux**  
préparés et  
**prêts en 5 minutes.**

Depuis  
9 ans

**500-1, rue Guy, Granby**  
**450 521-2325**

**www.bouffemaisonjlm.com**  
**info@bouffemaisonjlm.com**

De bons petits plats cuisinés maison, à même nos cuisines avec des viandes de grains sans ajout d'hormones. Le tout mis sous vide, dans des contenants allant au micro-ondes ainsi qu'au four conventionnel. Nous vous offrons la livraison à domicile sans frais avec un achat minimum de 8 plats.

Pour plus d'informations : nous contacter au 450-521-2325 ou par courriel à [info@bouffemaisonjlm.com](mailto: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!