



# FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 10, n° 2, Janvier 2016

*Association de la fibromyalgie – Région Montérégie*



**LE BONHEUR EST-IL  
TOUJOURS POSSIBLE  
LORSQUE LA MALADIE SE PRÉSENTE ?**

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	5
• Retour en photos	7
• Les activités de l'AFRM vous sont expliquées	8
• Bon à savoir :	10
√ Quelques astuces pour bien gérer ou atténuer la douleur au quotidien	10
√ Atchoum !! Ou comment se protéger de la grippe	13
√ Pourquoi être bénévole ? Le bénévolat, une réalité d'aujourd'hui, un don de soi librement consenti	14
• Coup de cœur, retour sur les dernières conférences	17
• Chronique littéraire	20
• Des livres, encore des livres...et beaucoup d'autres choses	22
• Dossier :	26
√ Cultiver le bonheur lorsque notre jardin est malade	26
√ Eh oui, bonheur et maladie sont compatibles	31
√ Témoignage : le bonheur, on doit en faire notre priorité	34
• Quoi de neuf dans le site Internet de l'AFRM	35
• La page des sports	37
• Soin de soi	38
• Remue-méninges	41
• Cuisiner santé	42
• Solutions des jeux	43
• Groupes d'entraide et points de services	44

## RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka  
Anne Marie Bouchard  
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)  
Page Facebook : <https://www.facebook.com/Association-de-la-fibromyalgie-Région-Montérégie-1477241979254035/>

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

© 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.*

### 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/>

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre

Québec 

NOS PARTENAIRES

longueuil 

## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



Il y a 5 ans, voici ce que j'écrivais dans le « Mot de la présidente » du bulletin d'avril 2011 :

« 15 ans d'existence, 15 ans de travail avec ses remous, ses remises en question, son manque de bénévoles au sein du conseil d'administration, ses peurs de ne plus exister. Pourtant l'Association est plus vivante que jamais !

Il semblerait qu'un organisme communautaire, quel qu'il soit, voit son existence divisée en quatre étapes : sa mise en service, son développement, sa consolidation et son fonctionnement maximal. Aucun nombre d'années n'est accolé à chacune de ces phases. Mais on peut sans aucun doute dire qu'après 15 ans d'existence, un cumul d'expériences, de rencontres, d'implications et de réalisations diverses et significatives, la balance oscille malgré tout de la consolidation vers le fonctionnement maximal. Notre association en est rendue à ce tournant majeur de son développement.



Même si on est convaincu qu'à force de créativité, il y a toujours moyen de grandir, d'offrir davantage, de trouver de nouvelles ressources, de proposer plus d'activités à proximité des membres, force est d'admettre que l'apport de nouvelles ressources financières, humaines et matérielles assureraient un service optimal. À quand le petit coup de pouce financier ?

En attendant, il y a une chose très importante à dire aux nombreux bénévoles qui, pendant ces 15 années, ont offert leur soutien, œuvré à divers comités, dans les groupes d'entraide ou encore au sein du conseil d'administration. Ils ont mis leurs compétences, leur savoir, leurs idées, leur temps et toujours leur cœur, pour faire avancer les choses. Ils ont fait des pieds et des mains pour démarrer, faire connaître, démystifier, diffuser, soutenir, développer, maintenir, non seulement le même niveau de services, mais en augmenter l'offre de façon marquée année après année. En cette année anniversaire, je ne peux que leur dire à tous : un gros, un immense MERCI ! »



C'était il y a 5 ans. Et depuis ? L'eau a coulé sous les ponts et l'Association a suivi son cours. Un premier coup de rame a été donné avec l'embauche d'une direction. C'était un risque, mais un risque calculé et il a porté ses fruits. Les bénévoles sont importants, essentiels même au rayonnement d'une association mais jamais l'AFRM n'aurait pu avancer autant sans une équipe compétente, stable et dévouée. Tour à tour, Louise, puis Annie et dorénavant Isabelle, appuyées par notre fidèle Zina, ont réussi à amener l'Association un peu plus loin.

Du côté des ressources matérielles, il y a aussi eu des améliorations et... il y en aura d'autres. Rappelez-vous qu'en 2011 l'Association vivait dans un local de 100pi<sup>2</sup>. Comment recevoir les membres, comment travailler efficacement à deux dans un si petit bureau ! L'Association a déplacé ses pénates, pas une fois mais deux pour trouver plus grand, plus fonctionnel. Nous avons toutefois en tête de dénicher un endroit encore mieux adapté et suffisamment vaste pour que des cours, des conférences et des ateliers puissent y être dispensés.

En cette année 2016, nous célébrerons les 20 ans de l'Association ! Avons-nous atteint notre fonctionnement maximal ? Sûrement pas ! Les besoins sont tellement grands et les ressources malgré tout limitées. Pourtant, l'Association est plus dynamique que jamais. Elle a des projets à profusion et s'appliquera à combler les besoins financiers en s'associant avec divers partenaires. Pour marquer cet anniversaire, l'année sera ponctuée de plusieurs activités, à commencer par le spectacle intimiste que nous offrira Nicola Ciccone, le 24 avril prochain. Venez célébrer avec nous !

Bon 20e anniversaire !

Micheline Gaudette



*« Ce qui compte ne peut pas toujours être compté,  
et ce qui peut être compté ne compte pas forcément »*

*Albert Einstein, Sagesse*



## LE MOT DE LA DIRECTRICE

En ce début de nouvelle année je tiens à vous offrir mes meilleurs vœux : santé, bonheur, amour, amitié et prospérité. 2016 est une année importante puisque votre association célèbre ses 20 ans. Plusieurs nouveautés sont prévues et différentes opportunités vous seront offertes. L'Association mise sur 3 axes particuliers : la consolidation de ses acquis, l'actualisation de ses outils et son développement.

Nous entendons d'abord consolider les points de services actuellement en activité pour encore mieux répondre à vos besoins. Nous avons aussi la volonté d'ajouter de nouveaux points de services dans les prochains mois (Brome-Mississquoi et Haut-Richelieu).

Vous avez pu constater la nouvelle facture visuelle de son site Internet et la mise en place de sa page Facebook. Ces outils rejoignent mensuellement de 1500 à 2000 utilisateurs avec près de 8000 pages consultées. Le Web et les médias sociaux permettent d'accroître notre visibilité et de créer de nouvelles alliances.

Le spectacle intimiste offert par Nicola Ciccone en avril marquera le début des célébrations. Un concert-bénéfice de ce type, dont l'objectif est d'amasser des fonds afin de vous offrir encore davantage de services, se répétera sur une base annuelle.

Le plus important demeure toutefois votre présence, votre support et votre implication. Ce n'est qu'avec votre participation que nous arriverons à maintenir une association solide et dynamique.

En 2016, nous misons sur vous !

Isabelle Pérusse

### Site Web :

<http://www.fibromyalgiemonteregie.ca>

### Page Facebook :

<https://www.facebook.com/Association-de-la-fibromyalgie-Région-Montérégie-1477241979254035/>



## DES NOUVELLES DE VOTRE ASSOCIATION

# Concert-bénéfice 1996 - 2016 Déjà 20 ans !

Savez-vous que  
l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie  
fêtera ses 20 ans en 2016 ?

Tout au long de l'année, plusieurs activités viendront souligner ce 20e anniversaire.

Nous débutons par un premier événement-bénéfice le 24 avril 2016

L'AFRM EST HEUREUSE DE VOUS PRÉSENTER

**NICOLA CICCONE**

QUI NOUS OFFRIRA UN CONCERT INTIMISTE  
ACCOMPAGNÉ DE SON PIANISTE

Le dimanche, 24 avril 2016, de 19:00 à 20:30  
Au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois  
1075, rue Lionel-Daunais, Boucherville

Les billets, au coût de 50\$, sont disponibles dès maintenant à l'Association ou par l'entremise du site sécurisé d'Eventbrite : <https://afrm.eventbrite.ca/>

Des billets seront également disponibles sous peu à la billetterie du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Cette soirée-bénéfice sera aussi l'occasion de contribuer financièrement à l'avenir de l'Association.

*Une belle soirée pour une bonne cause !*

**C'EST DONC UN RENDEZ-VOUS !**

P.S. Comme il n'y a que 225 places, faites-vite. Ne ratez pas cette occasion !

Christine Cayouette, vice-présidente du conseil d'administration de l'AFRM a récemment répondu aux questions de la journaliste Anne Ammerlaan du journal *Le Richelieu* (St-Jean-sur-Richelieu).

L'article intitulé « L'espoir d'une vie épanouie. Ralentir le rythme pour vivre avec la fibromyalgie » est paru dans l'édition du mardi 1er décembre 2015, vol. 80, no 44 ([www.canadafrancais.com](http://www.canadafrancais.com)). On peut aussi y lire « Sortir de l'ombre. La fibromyalgie imagée par Anne Arbour ». Mme Ammerlaan a interviewé cette dame, aussi atteinte de la maladie, qui publie régulièrement ses textes sur les réseaux sociaux.

### Pour lire les articles :

[http://www.flippage.ca/flippJournal/GCF\\_RI/20151201/pdf/RURU\\_004.pdf](http://www.flippage.ca/flippJournal/GCF_RI/20151201/pdf/RURU_004.pdf)  
(page des articles en format PDF)

**LE CANADA  
FRANÇAIS**



## CHEZ NOUS EN RÉGION...

...des nouvelles de vos groupes d'entraide

### Saint-Hyacinthe

Les activités ont repris officieusement le 21 août avec un café-rencontre. Après notre activité pique-nique et ponton en juin, le groupe avait envie de se revoir avant la rentrée en septembre. Ce qui nous a amenés à créer un café-rencontre le 4e vendredi du mois.

Nous avons aussi repris la marche une fois par mois. Malheureusement cette activité ne semble pas vouloir survivre surtout avec le temps plus froid qui arrive.

Nous avons encore de la difficulté avec notre local. Nous connaissons sa disponibilité pour nous aux 6 mois. On devra peut-être réévaluer la situation.

Nous avons repris notre activité d'aquaforme sur invitation du groupe de *sclérose en plaques de St-Hyacinthe*. Cette activité se poursuivra après les Fêtes.

En octobre, nous avons participé encore cette année au salon de la FADOQ de St-Hyacinthe. Cette visibilité nous amène généralement 1 ou 2 nouvelles adhésions et ça nous permet de faire connaître l'AFRM. Christine Cayouette a donné une conférence et plusieurs personnes y ont assisté. Toujours en octobre, nous avons eu un atelier de peinture qui a été très apprécié par les membres.

En novembre s'est tenu un atelier sur la sophrologie. On regarde la possibilité de créer un groupe et trouver un local pour avoir quelques séances. Dossier à suivre... En décembre, notre rencontre s'est faite au restaurant, question de souligner le temps des Fêtes.

Bonne année 2016 à tous !

**Répondante** : Fabienne Pineault

### Saint-Jean-sur-Richelieu

Un atelier de peinture ainsi qu'un cours de yoga ont eu lieu à l'automne et furent très appréciés des participants. La Direction est à étudier la possibilité de développer ce coin de la Montérégie. À suivre...



Zina Manoka



### McMasterville

#### DANS LA VALLÉE-DU-RICHELIEU, UN BESOIN DE CHANGEMENT S'EST IMPOSÉ !

Au stade d'évolution de notre cheminement en tant que personnes atteintes de fibromyalgie, nous avons déjà reçu beaucoup d'informations et de réponses à nos questions et à nos craintes. Avec tout ce nouveau savoir et avec notre bagage de techniques de gestion de la douleur et d'analyse de soi, le temps est venu de passer à l'action.

Après maintes réflexions et discussions, notre groupe étant relativement homogène, nous avons toutes opté pour alterner activités sociales et physiques avec rencontres formelles. C'est aussi ça l'entraide ! Rien ne peut nous empêcher de parler, d'échanger, de se confier et de partager.

Même si c'est avec cette nouvelle orientation que l'année 2016 s'amorcera, une place privilégiée sera toujours réservée aux nouveaux membres désireux de s'intégrer au groupe et ainsi saisir l'opportunité de bénéficier de notre vécu.

**Répondante** : Cécile Bergeron

**Co-répondante** : Carole Lamoureux

**\*\*\* Erratum. Dans le dernier bulletin il aurait fallu lire comme co-répondante : Hélène Beaudoin. Toutes nos excuses !**

Granby

#### LE GROUPE DE GRANBY NE LÂCHE PAS !

Lors de nos cafés-rencontres, nous avons jaser, partagé et appris à faire de beaux poinsettias en papier. Merci à Renée Perreault pour son expertise et sa patience. Sans oublier que lors d'un café-rencontre, nous avons eu l'agréable surprise de recevoir la directrice de l'association, Isabelle Pérusse, parmi nous. Les conférences ont porté sur l'anxiété, la *Coop Autonomie Chez-soi* puis une dégustation de *Bouffe Maison JLM*.

Tout ce beau mélange de conférences et de cafés-rencontres fut grandement apprécié. De voir la grande participation, entre 14 et 15 personnes à chaque fois, encourage le comité à poursuivre son beau travail.

Le cours de Josée Stébenne : « M'aimer » fut un succès. Les 19 participants veulent renouveler l'expérience avec Josée. Nous avons terminé la saison par un succulent dîner de Noël. Un gros merci à Monique Picard de nous avoir permis d'utiliser une salle de sa résidence.

**Répondante** : Danielle Fournier

**Co-répondante** : Hélène Beaudoin

Le vent souffle, les feuilles tombent, la lumière baisse, l'hiver est à nos portes. Le ciel s'assombrit et le soleil l'illumine de ses rayons. Les rayons de soleil sont comparables à l'entraide qui se déroule au sein de nos rencontres du jeudi à Longueuil. Permettez-moi de faire un bref rappel de ce qu'est l'entraide : l'entraide, c'est l'action de s'aider les uns les autres, c'est choisir de partager et d'échanger pour que chaque personne puisse trouver ses propres solutions ou du moins des pistes de solution. Cette aide est gratuite. Donc, c'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'on a débuté nos rencontres automnales. C'est aussi avec un grand plaisir et en grande forme que Josée a retrouvé l'animation du groupe après un an d'absence, accompagnée de Michaël en tant que co-répondant et de Chantal avec ses capsules d'information. Nous ne pouvions que mieux amorcer la session.

La thématique de l'automne portait sur « L'estime de soi ». Saviez-vous que l'estime de soi se bâtit au fur et à mesure que se déroulent les expériences de la vie ? Elle se construit en vivant des succès, en ayant des réactions positives, en faisant des choses nouvelles et en créant. Toutefois, la vie procure à chacun son lot d'échecs, de difficultés, de maladies, d'expériences de rejet, etc. Dans la famille, avec les amis, les collègues de travail, etc., on

vit le meilleur et le pire avec les aléas de la fibromyalgie. Dans tout ça, comment savoir à quel niveau on se situe par rapport à l'estime de soi et à la confiance en soi ? Et comment améliorer son estime de soi à travers la fibromyalgie et ses composantes ? Tant de questions, parfois sans réponses ou en suspens. Durant tout l'automne, sous l'égide de Josée, Michaël et avec la complicité de Chantal, ensemble avec les participants, nous avons essayé de répondre, à travers des échanges, à des questions telles que : « Qui suis-je ? », « Distinguer entre son être et son agir », « Je suis plus que mon extérieur », « Prendre soin de moi et comment me mettre en beauté ». Ce fut des rencontres très animées et enrichissantes.

En guise de mot de la fin : saviez-vous qu'en général l'être humain doit être capable de satisfaire autant ses besoins personnels que ceux des autres, de recevoir en même temps qu'il donne, ce qui constitue justement l'essence de l'entraide ?

Au plaisir de vous voir en 2016.

Merci à vous pour votre participation au groupe d'entraide. Votre apport est précieux.

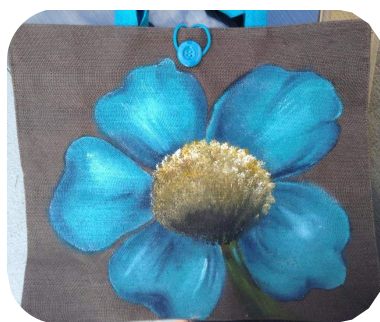
**Répondante :** Josée Théberge

**Co-répondant :** Michaël Ancitil

## Roussillon

### DES NOUVELLES DE ROUSSILLON !

Depuis septembre de nouveaux membres se sont joints à nous et chacun d'entre eux a apporté et partagé son bagage, ses forces et son histoire ; tout ça enrichit le groupe. Au cours du mois de septembre, nous avons suivi un cours de *ViActive* donné par Louise Cloutier.



En novembre, nous avons participé à un atelier de peinture sur tissu donné par Sylvie Boulanger, artiste-peintre ; cette activité fût très agréable. Nous avons toutes été surprises de ce que nous pouvions faire. Nous sommes reparties avec

un sac sur lequel nous avons peint une belle fleur. Le résultat fût surprenant. Même les personnes qui croyaient n'avoir aucun talent en peinture, furent enchantées du résultat. Nous aimerions d'ailleurs faire d'autres ateliers de peinture au printemps.

Pour décembre, nous avons organisé notre traditionnelle fête de Noël à laquelle de nombreux membres ont participé. Petites gâteries, chansons, jeux et prix de présence ont agrémenté ces quelques heures passées ensemble pour souligner le temps des Fêtes. Nous apprécions toujours l'activité « La fureur du temps des Fêtes », car elle nous permet de lâcher notre fou tout en faisant connaissance dans un contexte bien différent des rencontres habituelles.

Pour la prochaine saison, nous prévoyons offrir de nouvelles activités aux membres afin d'augmenter le nombre de participants aux rencontres du groupe d'entraide. Si vous n'êtes jamais venus à ces rencontres, nous vous invitons à vous joindre à nous afin de participer aux activités proposées.

Bien entendu, le groupe demeure toujours ouvert à la discussion pour jaser du vécu de chacun, juste entre nous.

Quant aux dîners-rencontres, ils se poursuivent toujours à chaque mois et les membres y viennent nombreux, pour partager un repas et jaser tout simplement.

**Répondante :** Francine Avéna

**Co-répondante :** Ghislaine Giroux

« Il faut tendre la main à ses amis sans fermer les doigts »

Diogène





## Dîner de Noël 2015 de l'AFRM

Faire plaisir à ses membres et à leurs proches est une priorité pour l'AFRM. Dès que le temps froid survient et que l'Halloween est derrière nous, le comité de Noël de l'AFRM s'organise pour regrouper les membres et leurs proches autour d'un repas festif, dans un cadre toujours joyeux, plaisant et convivial. Cette activité de Noël s'est déroulée en quatre temps. Dans un premier temps, nous avons accueilli les membres et leurs proches, puis dans le second, après le mot de bienvenue de la présidente du conseil d'administration et de la directrice, s'est déroulé le repas. Troisièmement, nous avons procédé au tirage de prix de présence avec la collaboration de notre jeune bénévole Noémie Bibet, puis enfin ce fut place à la danse en ligne animée par Mme Monique Brien.

En plus de l'aspect festif, Noël est aussi un moment particulier de générosité où la tradition veut que l'on pense aux autres :

**Un grand merci au comité de Noël :** JoAnn Cameron, Nicole Legaré et Louise Cloutier

**Un grand merci à nos commanditaires pour leur générosité :**

- \* Louise Cloutier
- \* Kathryn Eastabrook
- \* Créations Izabel : [www.etsy.com/shop/creationsizabel](http://www.etsy.com/shop/creationsizabel)
- \* Imad Hassan : Pharmacie Uniprix au 2882, rue de Lyon, Longueuil
- \* Isabelle Impala : Massothérapie Familiale au 150, avenue Jacques Martin, Laprairie ([www.massotherapiefamiliale.ca](http://www.massotherapiefamiliale.ca))
- \* Maxime Chiasson & Noëlla Rathier : Maxi & Cie au 2655, chemin de Chambly
- \* Tristan Giguère & Jean-Michel Coutu : Pharmacie Jean-Coutu au 3245, Chemin Chambly, Longueuil
- \* Les Frères Grillés, au 2806, De Lyon à Longueuil ([www.lesfreresgrilles.com](http://www.lesfreresgrilles.com))
- \* Hong Kong Café, au 3110, Chemin Chambly ([www.cafehongkong.com](http://www.cafehongkong.com))
- \* Guy Viens & Sonia Comtois : Les Entreprises Donald Viens & Fils Inc. au 2350, chemin Chambly, Longueuil
- \* Boulangerie + Économique Inc., au 615, rue King George, local 101, Longueuil.

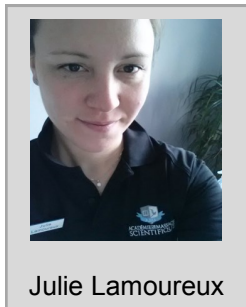
Le dîner de Noël s'est agréablement déroulé au restaurant l'Ancêtre à Saint-Hubert où plus de 54 participants ont répondu présent !

Revivez ce moment féérique en images.





## Compte rendu des ateliers de massothérapie dans les points de services de McMasterville et de Longueuil



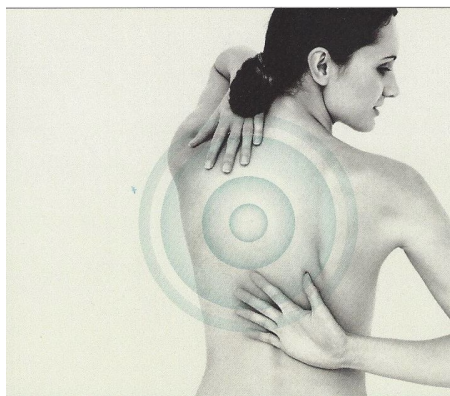
Julie Lamoureux

Durant l'automne dernier, j'ai eu l'occasion de rencontrer plusieurs membres de l'Association lors d'ateliers-conférences. J'ai été très satisfaite de ces échanges durant lesquels je vous présentais mon parcours professionnel et vous me confiez vos expériences personnelles en massothérapie.

Je souhaitais pouvoir vous offrir un traitement basé sur mes connaissances et mes valeurs, mais aussi adapté à votre réalité. J'ai ainsi pu comprendre que la maladie évoluait différemment chez chacun et qu'elle était très imprévisible dans le temps. J'ai aussi compris rapidement que la communication entre vous et moi était primordiale pour trouver le traitement le mieux adapté à chaque personne et à chaque moment.

Mon parcours professionnel commence en 2005 avec l'obtention de mon diplôme en technique de réadaptation physique. J'ai principalement travaillé en clinique privée de physiothérapie durant les 8 années suivantes. Le désir d'augmenter mes connaissances et de devenir plus autonome m'a poussée vers le cours de massothérapie. Là ma vocation a commencé.... J'y ai découvert un monde de possibilités tant pour moi que pour mes clients. J'ai obtenu mon premier diplôme sur le massage suédois de détente en janvier 2014 et j'ai aussitôt enchaîné les formations complémentaires, là où j'ai découvert mon vrai pouvoir de faire une différence.

J'ai appris deux autres techniques qui me permettent d'offrir des massages différents et d'élargir mes possibilités de résultats.



### MassoThérapie

Julie Lamoureux

Offre d'essai exclusive aux membres de l'Association de la Fibromyalgie de la Montérégie

514.865.1091

L'approche Tragger est un massage doux qui berce le corps. Durant le soin, on transmet seulement des sensations agréables au corps et à l'inconscient, ce qui diminue les douleurs ressenties à court et à moyen terme. On peut aussi diminuer l'enflure, augmenter la circulation sanguine, régulariser la digestion, améliorer le sommeil et plus.

La fasciathérapie travaille au niveau des fascias du corps, un tissu conjonctif peu élastique qui entoure et maintient toutes les structures du corps, dont les muscles et les organes. C'est aussi une technique douce et sans douleur puisque les mouvements doivent se faire lentement pour obtenir un relâchement.

Lors d'un rendez-vous, je prends le temps d'écouter vos besoins et nous décidons ensemble du soin du jour. Très souvent je mélange les techniques pour mieux cibler le problème et offrir un soin agréable et efficace. Je recommande toujours d'envisager 2 ou 3 rendez-vous pour nous donner le temps de nous ajuster, de trouver la routine la mieux adaptée et surtout que votre corps s'habitue.

Au plaisir de travailler avec vous bientôt !

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





## La sophrologie

La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation basé sur la respiration, le relâchement musculaire et l'imagerie mentale.

Elle apporte d'excellents résultats lorsqu'elle est utilisée par des personnes atteintes de douleurs chroniques.

L'idée est de détendre le corps et l'esprit et d'imaginer, dans cet état de détente, des situations positives. Le sophrologue se réfère au vécu de la personne afin de faire émerger en elle les souvenirs de capacités, de ressources, de confiance et d'estime de soi souvent oubliés.

Son but est d'activer la conscience et de mieux connaître son corps pour mieux le vivre. L'entraînement sophronique des séances permet d'obtenir de meilleurs résultats pour atteindre le mieux-être corporel et mental.

Imaginez-vous avec un membre cassé, après les soins prodigués il vous faudra le rééduquer afin de retrouver sa pleine capacité. Il en est de même pour le mental car « Toutes actions positives se répercutent dans tout notre être ». (Emilie Coué - psychologue - 1857/1926).

C'est pourquoi des enregistrements audio sont remis après chaque séance, ceci afin de faciliter l'intégration de la méthode. Tout le monde peut pratiquer la sophrologie soit en individuel ou soit en groupe.

Véronique Mattlin, sophrologue

<http://unpaspoursoi.com>



Véronique Mattlin

## Témoignage d'une membre

Juste un petit mot pour souligner tous les bienfaits que m'apporte ce merveilleux cours de sophrologie !

J'ai beaucoup de reconnaissance envers Mme Véronique Mattlin, notre prof si compétente, à la voix si douce et pénétrante. Un nouvel outil pour gérer la douleur physique mais aussi la douleur émotionnelle. Outil qu'elle nous offre sur des clés USB à la fin de chaque rencontre.

J'écoute sur mon *Ipod* ces nouveaux messages, cette nouvelle attitude de prise en charge personnelle presque chaque jour. J'en retire d'énormes bienfaits et je peux les appliquer partout pour gérer douleur, stress et anxiété; un gros plus pour les journées et les nuits plus difficiles.

Je voulais simplement informer toutes celles (et ceux) qui cherchent de nouveaux outils et qui désirent s'impliquer dans ce processus personnel très stimulant à tous les niveaux et de s'offrir ce merveilleux cours.

Ginette Millette

## L'atelier de confection de bijoux et l'atelier de peinture

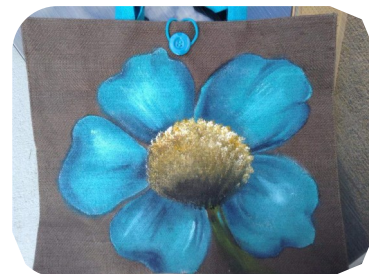
Vous savez que la mission de l'AFRM est d'offrir de l'information, de l'écoute, des activités et du support à ses membres, de sensibiliser l'entourage et le grand public à la fibromyalgie et de former des groupes d'entraide afin de répondre aux besoins des personnes atteintes et isolées. Depuis l'automne dernier, l'Association a le plaisir d'offrir à ses membres deux nouvelles activités : « L'atelier de confection de bijoux » et « L'atelier de peinture ».

**L'atelier de confection de bijoux** : lors de cet atelier vous apprendrez à fabriquer trois modèles de bagues en compagnie de Louise Cloutier, une de nos membres aux doigts de fée. Louise vous enseignera la technique et mettra à votre disposition les outils nécessaires pour la réalisation de vos bagues. Elle vous offre un très grand choix de billes, toutes plus belles les unes que les autres. Toutefois, un montant supplémentaire pourrait vous être demandé si vous choisissez des billes plus luxueuses. À la fin de cet atelier d'une durée de deux heures, vous repartirez avec vos créations.

**L'atelier de peinture** sous la supervision de Sylvie Boulanger, artiste-peintre, est un atelier pratique où vous apprendrez les différentes techniques et les outils de base de l'acrylique dont la sélection de peinture, de pinceaux, ainsi que la préparation du papier et de la toile. Une variété de sujets seront abordés, avec une emphase sur la composition et un usage efficace de la couleur et de l'utilisation des différents médiums à peindre. Aucune connaissance de base n'est requise. Vous aurez la chance, lors de cet atelier de peindre sur un magnifique sac en toile. De nouveaux projets seront offerts bientôt.

*Qui sait, vous découvrirez peut-être une nouvelle passion !*

Surveillez notre page Facebook pour les prochaines dates d'ateliers ou contactez directement l'Association au 450-928-1261.





## Quelques astuces pour bien gérer ou atténuer la douleur au quotidien

L'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP) définit la douleur comme « une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à un dommage tissulaire présent ou potentiel, ou décrite en termes d'un tel dommage ». Autrement dit, au-delà de ce qui est senti, la douleur correspond au ressenti et au vécu. Donc, la douleur n'est pas à prendre à la légère. C'est un signal envoyé par notre corps indiquant que quelque chose ne va pas. Par contre la tolérance à la douleur varie d'un individu à un autre et peut être aussi influencée par des facteurs culturels, psychologiques et l'âge de l'individu. Les émotions fortes (négatives) influent sur la tolérance à la douleur. Toutefois le seuil de la douleur est identique chez tous les êtres humains.

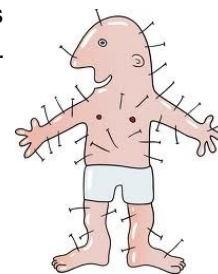
Dès lors on peut parler de la théorie de la « porte » ou « gate control », théorie décrite par Patrick Wall et Ronald Melzack en 1965. En effet, cette théorie énonce qu'il existe une sorte de porte, située dans le chemin de la douleur au niveau de la moelle épinière, qui régule l'entrée de la douleur (d'où son nom). Le message douloureux transite par cette porte qui peut être plus ou moins ouverte : le débit du message douloureux peut donc être augmenté, réduit ou même totalement interrompu. Plus la porte est ouverte, plus le message douloureux est perçu comme intense. Cette théorie a permis de comprendre les effets de certaines réactions face à la douleur, comme par exemple mettre de l'eau fraîche sur une brûlure, qui peut effectivement soulager une douleur en provoquant la fermeture de la porte. Dans le système nerveux, différents mécanismes régulent l'intensité de la douleur. L'organisme dispose de différents recours pour réguler la douleur. Depuis 1975, on sait qu'il sécrète ses propres substances antidouleur. Ce sont des morphines naturelles appelées endomorphines ou endorphines. Ces dernières inhibent la douleur, c'est-à-dire qu'elles la bloquent en fermant la « porte ». Il existe aujourd'hui une large panoplie de médicaments qui calment la douleur de la fibromyalgie. Mais aucun médicament n'est actuellement en mesure de la guérir. Le but du traitement pharmacologique de la fibromyalgie est donc de soulager la douleur physique/émotionnelle mais il n'est pas toujours efficace. Il faut donc faire appel à d'autres alternatives. Combiner les traitements pharmacologiques avec d'autres thérapies permettra d'agir sur la « porte » pour la fermer partiellement ou complètement.

Vous trouverez donc ci-dessous quelques astuces pour bien gérer ou atténuer la douleur.

Petit rappel : Tous les professionnels de la santé (sensibles à la fibromyalgie) s'accordent sur l'importance de l'exercice physique adapté dans la prise en charge de la fibromyalgie. La pratique régulière de la marche, la répétition de mouvements simples non douloureux, d'étirements ou de renforcement des muscles s'avèrent très vite profitables pour réduire la douleur et maintenir la fluidité articulaire. La consommation d'une nourriture saine, la perte de poids pour atteindre un poids santé ont des effets très positifs dans la gestion de la douleur. Vous pouvez vous faire aider par des professionnels sensibles à votre douleur.

### L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture est l'une des disciplines de la Médecine traditionnelle orientale. Au Québec, la loi sur l'acupuncture la définit comme « une méthode traditionnelle orientale dont le but est d'améliorer la santé ou de soulager la douleur ». L'acupuncture se fonde sur une vision énergétique de l'homme et de l'univers pour établir son raisonnement diagnostique et thérapeutique. L'acupuncture est aujourd'hui reconnue comme une technique efficace pour soulager de nombreux types de douleurs (troubles gastro-intestinaux, arthrite, douleurs aux épaules et aux cervicales, maux de dos, migraines, douleurs dentaires, etc.). Cela a été scientifiquement prouvé.



### LA SOPHROLOGIE ET LA RELAXATION

Même les médecins traditionnels conseillent les médecines alternatives comme la sophrologie.

La sophrologie part du principe que tout ce qui est fait de positif, pour le corps ou pour l'esprit, a un impact positif sur l'être (physiologique et psychique). L'objectif de la sophrologie est de mettre en place un équilibre entre les émotions, les pensées et le corps. Cet équilibre améliore la qualité de vie et le développement personnel. Les exercices de sophrologie consistent principalement à pratiquer des respirations profondes et à se relaxer. Sont aussi utilisés des exercices physiques, inspirés du yoga et du zen, et la visualisation (projection mentale grâce à l'imagination, pensée positive).

### L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

Un psychologue ou un psychiatre peuvent aussi aider les

personnes souffrantes, dont la douleur a pris trop de place dans leur vie. Beaucoup de choses doivent alors être évacuées. Avoir une personne qui vous écoute vous aidera très certainement à réduire l'anxiété et atténuer la douleur. Il n'y a rien de mieux que l'empathie.

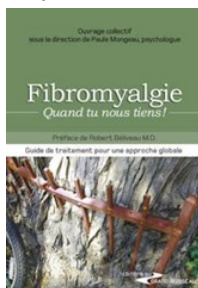
## L'HYPNOSE

Certaines études montrent que l'usage de l'hypnose peut diminuer la perception de la douleur. Elle consiste à suggérer une autre image mentale de la douleur.

## LES MASSAGES

Les massages peuvent soulager les symptômes de la fibromyalgie. Ils peuvent aussi aider à détendre les muscles tendus, donc à réduire les inflammations et soulager la douleur. Un massage thérapeutique soulage la douleur en travaillant les muscles et les tissus, ce qui peut faire particulièrement du bien lorsqu'on souffre de spasmes musculaires ou lorsqu'on se sent fatigué. Il peut même stimuler la circulation sanguine en appliquant des pressions sur les régions du corps à soulager. Un massothérapeute (kinésithérapeute) professionnel du massage, adapte ses techniques de massage selon les problèmes de la personne qui se trouve en face de lui, il sait comment soulager la douleur et comment faire du bien à quelqu'un. Un massage thérapeutique bien fait rend le système nerveux, la circulation sanguine et les muscles plus performants, et a des effets positifs sur la peau. La massothérapie est une des plus anciennes thérapies contre les douleurs physiques. C'est un traitement thérapeutique ou de détente qui consiste à détendre, traiter ou soulager les douleurs d'une personne par des manœuvres effectuées avec les mains et des huiles. Les soins en massage peuvent faire appel à plusieurs techniques dont le but visé est la relaxation de groupe musculaire et la détente de la personne dans l'optique de la santé globale.

Pour plus d'information voir le chapitre « Quel type de massage pour la personne souffrant de fibromyalgie ? » du livre « Fibromyalgie, quand tu nous tiens ! », ouvrage collectif publié sous la direction de Paule Mongeau, aux Éditions du Grand Ruisseau.



Fibro-076

## L'EAU

L'hydrothérapie peut aussi soulager certaines douleurs. Elle peut être une bonne alternative pour les personnes incapables de faire des exercices plus intenses. En effet, l'hydrothérapie permet d'améliorer la mobilité (en augmentant le débit sanguin) et de soulager la douleur sans solliciter les articulations. L'hydrothérapie est particulièrement efficace pour les personnes souffrant des symptômes de la fibromyalgie ou de l'arthrose.

## LE FROID

La cryothérapie (thérapie par le froid) est une méthode efficace pour lutter contre les douleurs musculaires, articulaires et les rhumatismes. Elle consiste à appliquer de l'azote liquide à très basse température (-190°C). La cryothérapie est utilisée dans le traitement des traumatismes aigus, des maladies articulaires et inflammatoires.

## LA CHALEUR

La chaleur est utilisée depuis des siècles par nos ancêtres. C'est la thermothérapie. La chaleur est très efficace contre les douleurs articulaires liées à l'arthrose, les muscles douloureux, les douleurs lombaires et cervicales.

## BIEN RESPIRER

Utilisée lors de tous les accouchements, la respiration profonde et de préférence abdominale permet de se détendre, de diminuer le stress et donc de diminuer la douleur. Contrôler sa respiration est quelque chose de très facile et gratuit. Cela nécessite toutefois un nouvel apprentissage de la respiration et une pratique régulière de la respiration abdominale. (Yoga, Feldenkrais, sophrologie, etc.)

## BOUGER ET FAIRE DU SPORT ADAPTÉ

Lorsque l'on a mal, il n'y a pas pire que de rester au lit. En effet, rester au lit entraîne une perte progressive de vos muscles et aggravera la situation. Restez actif et continuez à pratiquer vos activités favorites chaque jour. Bouger est important. Cela permet de mieux dormir la nuit et augmentera le moral. Si vous n'aimez pas marcher, vous pouvez toujours adopter un chien. Celui-ci vous forcera à sortir et à ne pas trouver d'excuses. Faire de l'activité physique permet d'évacuer le stress et permet de se changer les idées (pensées).

## PERDRE DU POIDS

Une autre astuce permettant de diminuer certaines douleurs est la perte de poids. Le surpoids entraîne une pression sur les articulations et une fatigue musculaire plus importante. Si vous êtes en surpoids, même léger, commencez immédiatement à perdre quelques kilos et vous sentirez la différence. La fibromyalgie ne peut cohabiter avec un excès de poids.

## PENSER À AUTRE CHOSE QUE LA DOULEUR

Il est important de ne pas se focaliser sur la douleur. Le fait de ressasser la douleur et de se concentrer dessus ne fera qu'empirer les choses. Il faut avoir une attitude positive et arriver à trouver des solutions qui vous correspondent. Se focaliser sur la douleur chaque jour va miner votre moral et peut vous emmener jusqu'à la dépression.

## CONNAÎTRE SES LIMITES

Connaître ses limites vous évitera les excès et les dou-



leurs. Et prendre conscience de ses limites et les accepter n'est pas chose facile, mais c'est indispensable pour une meilleure qualité de vie.

### **LAISSEZ-EN POUR DEMAIN**

Trop en faire dans la même journée est dangereux. Vous allez dépasser vos limites et vous épuiser. Gardez donc certaines tâches pour le lendemain ou pour la semaine prochaine. Répartir les tâches dans la journée ou dans la semaine permet de se reposer.

### **ORGANISEZ VOTRE ENVIRONNEMENT EN FONCTION DE VOTRE DOULEUR**

Par exemple, si vous n'arrivez pas à vous baisser sans avoir mal, la solution consiste à mettre le maximum d'objets en hauteur ou à les adapter. Aidez-vous au quotidien (voir catalogue «Practika, aides au quotidien»). Practika est la plus vaste sélection d'aides à la vie quotidienne et d'articles de réadaptation à domicile au Canada. Son but est d'améliorer la vie des aînés, des personnes handicapées, des gens qui ont des besoins particuliers ou qui sont en réadaptation physique, en leur fournissant des solutions thérapeutiques novatrices, des produits d'exercices uniques et des accessoires facilitant les tâches de la vie quotidienne. Identifiez ce qui vous fait mal et trouvez une solution pour éviter des gestes douloureux.

### **CHANGEZ VOTRE FAÇON DE FAIRE**

Vous ne pouvez pas rester assis plus d'une demi-heure à table ? Évitez les restaurants, et en réunion mettez-vous debout au fond de la salle. La musique trop forte vous donne mal à la tête et vous empêche d'aller à un concert ? Utilisez des boules caisses, et installez-vous au fond de la salle. Pour chaque situation, vous devez faire preuve de créativité pour changer vos habitudes et ne pas vous martyriser inutilement. Votre imagination vous aidera à pouvoir pratiquer vos activités préférées.

### **ÉCOUTER DE LA MUSIQUE**

Une étude, publiée dans la revue *Frontiers in Psychology*, a vérifié si la musique pouvait soulager la douleur chez des personnes atteintes de fibromyalgie. L'étude a démontré que la musique a atténué la douleur grâce à son effet analgésique sur la douleur. Les mécanismes évoqués sont la distraction, le plaisir, la relaxation et la réduction des affects dépressifs.

### **MANGER CERTAINS ALIMENTS ANTIDOULEUR**

Adoptez une alimentation saine et adaptée, car certaines maladies, et plus particulièrement les maladies inflammatoires, peuvent être soulagées en mangeant des aliments spécifiques sains et pauvres en toxines. Il faut respecter les associations alimentaires compatibles ou neutres pour restreindre le travail digestif donc économiser de l'énergie, et pour limiter la production de molécules toxiques issues

d'une mauvaise digestion. Une alimentation saine permet également de combler les carences en vitamines et sels minéraux que vous pourriez avoir, ainsi que le déficit en oméga 3.

### **LES PLANTES CONTRE LA DOULEUR**

Il existe une plante adaptée pour chaque problème de santé. Grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, certaines plantes peuvent avoir des effets bénéfiques sur la douleur. Par exemple, parmi les plantes antidouleur, l'arnica est peut-être la plus connue. Cette plante est utilisée, depuis la nuit des temps, en Europe, en Amérique du Nord, etc. L'arnica a des vertus antalgiques et anti-inflammatoires. Le thé vert Sencha a une action anti-inflammatoire qui aide aussi à diminuer la fréquence et la sévérité des inflammations et des douleurs articulaires. Les propriétés antalgiques, anti-inflammatoires et relaxantes des huiles essentielles sont vraiment très aidantes pour réduire rapidement les douleurs, les inflammations, les spasmes; elles relaxent le système nerveux et les muscles, etc... Elles sont composées de centaines de molécules aromatiques, toutes répertoriées et classées par groupes moléculaires et thérapeutiques. Il y en a d'autres : les feuilles de cassis contre les douleurs articulaires ont été validées par quelques études qui ont montré ses différentes propriétés : anti-inflammatoire, analgésique, mais aussi diurétique (favorise l'élimination de l'eau par les reins). Le saule blanc : transformé en acide salicylique (aspirine) lors de la digestion, soulage les douleurs articulaires ; la reine-des-prés : riche en composés salicylés, elle aide à lutter contre l'inflammation ; le frêne : cette plante est elle aussi dotée de propriétés anti-inflammatoires salicylées, etc...

### **LE RIRE : UNE ARME IMPARABLE**

Le rire reste un autre moyen redoutablement efficace pour se débarrasser des angoisses qui accroissent la douleur. Le fou rire apaise en déclenchant des substances influant sur le bien-être.



Il existe par ailleurs des thérapies qui consistent à se forcer à rire. Elles sont utiles pour :

- Susciter une bonne humeur collective;
- Détendre le muscle du diaphragme;
- Libérer ses tensions intérieures.

### **CONCLUSION**

Vous avez désormais toutes les cartes en main pour améliorer votre quotidien. Il ne tient qu'à vous de les appliquer et d'identifier celles qui soulagent le mieux vos douleurs. Toutefois, n'oubliez pas que les astuces permettent de soulager les douleurs, mais en aucun cas de vous guérir.

#### Médiagraphie :

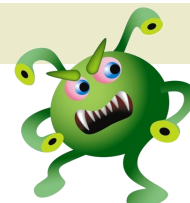
Cet article est principalement inspiré des conseils donnés dans la page : <http://www.malade-mais-heureux.com/gerer-la-douleur/>  
<http://www.chrcrm.org/fr> (les Canadiens pour la recherche de la douleur)  
<http://www.o-a-q.org/> (Ordre des acupuncteurs du Québec)  
<http://www.iasp-pain.org/> (International Association for the Study of Pain)

Fibromyalgie, quand tu nous tiens !, Ouvrage collectif publié sous la direction de Paule Mongeau, aux Éditions du Grand Ruisseau.  
<https://www.fibromyalgie-quand-tu-nous-tiens.com/les-livres/livre-tome-1/>  
<http://www.douleurchronique.org/>  
<http://www.e-sante.fr>  
<http://www.psychomedia.qc.ca/>  
<http://www.practika.ca/?whence=>

« Le bonheur est la seule chose qui se multiplie quand on le partage »

Albert Schweitzer

## Atchoum !! Ou comment se protéger de la grippe !



L'hiver est la saison où l'activité grippale est la plus élevée. Invalidante, mortelle pour certains, l'Influenza, cette maladie virale grave a des coûts sociétaux non négligeables quand on pense à l'absentéisme dans les entreprises ou dans les services gouvernementaux. Divers moyens existent pourtant pour se protéger de ces virus. Mais devenir ermite n'est pas l'idéal pour tout le monde !! Rassurez-vous, il y a d'autres solutions... le vaccin antigrippal en est une ; même si elle reste souvent controversée, la vaccination a fait ses preuves, c'est à chacun d'entre nous de décider de recevoir le vaccin ou non. Ce vaccin est fortement recommandé pour les personnes âgées, les nourrissons et les jeunes enfants, les professionnels de la santé et toutes personnes atteintes de maladies chroniques et leur entourage peu importe leur âge. Contactez votre CLSC, votre médecin ou votre pharmacien pour plus d'informations.

Cependant une des façons les plus efficaces et malheureusement souvent la plus négligée de se protéger de la grippe est **le lavage des mains**. Tout le monde se lave les mains, on le fait plusieurs fois par jour, mais le faites-vous de la bonne façon ?

Voici ce que recommande **Le Portail Santé du Gouvernement du Québec** :

### Lavage des mains

Au cours d'une journée, vos mains touchent à plusieurs objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus ou des bactéries. Lorsque vous portez vos mains à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche, vous courez plus de risques d'attraper une infection comme la grippe, le rhume ou la gastro-entérite.

Le lavage des mains est un excellent moyen d'éviter de vous contaminer et de contaminer les autres.

Il est important de vous laver les mains, surtout :

- Lorsque vos mains sont visiblement sales ;
- Avant et après avoir manipulé de la nourriture ;
- Avant de manger ;
- Avant de prendre des médicaments ;
- Avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact ;

- Après avoir toussé ou éternué ;
- Après vous être mouché ou avoir mouché un enfant ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Après avoir changé la couche d'un enfant ;
- Après avoir manipulé des ordures ;
- Après avoir touché un animal domestique ou ses jouets ;
- Après avoir fréquenté un lieu public.

### Conseils généraux

- Lavez-vous les mains souvent.
- Apprenez à vos enfants et à vos proches à bien se laver les mains. Encouragez-les à le faire souvent.
- Assurez-vous qu'il y ait du savon ou un produit antiseptique dans votre environnement : aux toilettes, à votre lieu de travail et aux endroits où vous mangez.

### Techniques de lavage des mains

Vous pouvez vous laver les mains avec du savon et de l'eau ou avec un produit antiseptique.

### Lavage avec du savon et de l'eau

Utilisez du savon ordinaire. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du savon antibactérien.

1. Mouillez-vous les mains.
2. Appliquez du savon.
3. Frottez-vous les mains l'une contre l'autre **pendant 15 à 20 secondes**.
4. Lavez toutes les surfaces de vos mains, y compris vos ongles, vos pouces et entre vos doigts.
5. Rincez-vous les mains sous l'eau du robinet.
6. Séchez-vous les mains avec soin.
7. Si possible, fermez le robinet avec un papier essuie-tout ou avec une serviette.



## Lavage avec un produit antiseptique

Un antiseptique, par exemple le Purell®, est un produit qui détruit les microbes. On en trouve sous forme de gel, de mousse ou de liquide.

Utilisez un produit antiseptique à base d'alcool. Pour être efficace, la concentration d'alcool dans le produit doit être d'au moins 60 %.

## Mise en garde pour les enfants

Gardez les produits antiseptiques hors de la portée des jeunes enfants. Ces produits doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous la supervision d'un adulte.



## Technique d'utilisation d'un produit antiseptique

1. Mettez un peu de produit antiseptique dans le creux de votre main.
2. Frottez le bout de vos doigts.

3. Frottez l'intérieur de vos mains et vos pouces.
4. Frottez entre vos doigts.
5. Frottez l'extérieur de vos mains.



Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches, sans les essuyer.

L'information proposée dans le site du Portail Santé ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 811 ou consultez un professionnel de la santé.

Source : Tiré du site Internet <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/lavage-des-mains/>

## Pourquoi être bénévole ?

### *Le bénévolat, une réalité d'aujourd'hui, un don de soi librement consenti*

Aujourd'hui plus que jamais, la puissance du bénévolat est essentielle et indispensable au bon fonctionnement de l'AFRM. Cette ressource est très importante pour l'Association depuis sa fondation en 1996. Le journal français *Le Monde* publiait dans son édition du 22 septembre 2010 un article dont le titre était « L'engagement bénévole n'est pas facile à vivre tous les jours, mais il est une source de bonheur » et l'on peut ajouter une source de bonheur au quotidien.

Quand la vie vous a gâté par sa générosité et que vous traversiez des obstacles ou des épreuves (maladie, perte, etc.) et que sur votre chemin, soudainement... une AIDE était là; une main, une oreille, un cœur, une parole, un bras, une jambe, des yeux... d'une personne, d'une organisation, qu'importe, cette entité est allée vers vous, vous a rejoint là où vous étiez dans votre univers caractérisé par les souffrances, la douleur, l'incompréhension, etc. Et alors, son écoute, son accompagnement, mais surtout son soutien vous a aidé à vous en sortir. Dès lors, on parle d'un investissement profond sincère et gratuit, et il y a un mot pour le décrire « **le bénévolat** ». Selon les dernières statistiques du Réseau de l'action bénévole du Québec, plus de 2,4 millions de Québécoises et Québécois, âgés de 15 ans et plus, ont réalisé du bénévolat dans la province pour l'année 2010 seulement.

Le bénévole occupe une place spécifique dans la société d'aujourd'hui, complémentaire et non concurrentielle aux salariés. Il apporte sa contribution en tant qu'acteur de renouvellement, de complément, de soutien aux orga-

nismes, tout en respectant les règlements de ces derniers. Le bénévolat dans la société canadienne est une composante des devoirs et des responsabilités de chaque citoyen envers sa communauté. C'est un choix volontaire prenant appui sur des motivations et des options personnelles, lesquelles sont très diverses : être utile à la cause, à la communauté, défendre une juste cause (comme la fibromyalgie), oublier ses pépinières, occuper son temps libre, avoir une vie sociale, etc.

Il est important que le bénévolat soit accessible à tous, indépendamment du sexe, de l'âge, de la nationalité, de la race, de la religion ou encore de la condition physique, sociale ou matérielle.

La vie n'est pas facile pour tout le monde, alors se soucier du bien-être de ceux dans le besoin n'est nullement une tâche simple. Mais en faisant du bénévolat, cela permet de vous épanouir, d'être plus compréhensif et d'oublier vos tracas personnels. Le bénévolat est une action spontanée et ne peut être que bénéfique.

### **C'est quoi le bénévolat, être bénévole ???**

Le bénévolat est un acte social d'échange, un acte de vie et de développement social fondé sur l'action citoyenne et la volonté de créer des liens. Il est un acte fondé sur des valeurs de gratuité et de responsabilité. Il est un acte public influencé par les causes et les milieux dans lesquels il se déploie et agit<sup>1</sup>. Étymologiquement, le bénévolat vient du mot latin *benevolus* qui veut dire bonne volonté, venant de *bene*, bien et *velle*, vouloir.

1-Thibault, A., Fortier, J., et Albertus, p. (2007). *Rendre compte du mouvement bénévole au Québec : créateur de liens autant que de biens*, Montréal, RABQ, 50 p.



Un bénévole est toute personne qui s'engage librement pour mener une action non rémunérée envers autrui, en dehors de son temps de travail et familial. Le bénévolat est donc un don de soi librement consenti et gratuit.

Cependant, le bénévole n'est aucunement lié à une organisation par un contrat de travail, mais par une sorte de « contrat moral ». Le bénévolat se réalise dans une approche éthique et humanitaire en respectant la dignité humaine, tout en favorisant l'initiative, la créativité et l'esprit de responsabilité.

Être **BÉNÉVOLE** à l'AFRM, c'est choisir de s'engager pour :

- ✓ Animer une activité (atelier, conférence, groupe d'entraide, etc.)
- ✓ Offrir un soutien administratif
- ✓ Participer à la rédaction ou à la correction des articles dans le bulletin de l'Association ou dans son site Internet
- ✓ Distribuer les dépliants dans les endroits stratégiques pour faire connaître l'AFRM
- ✓ Participer à l'organisation d'événements de levée de fonds ou d'activités sociales
- ✓ Être là quand le besoin devient criant!

#### **VOUS aurez.... (C'EST GARANTI)**

- ✓ Le sentiment d'accomplir quelque chose ;
- ✓ La reconnaissance et la rétroaction ;
- ✓ L'épanouissement personnel ;
- ✓ La possibilité de rendre service en compensation d'un bienfait reçu ;
- ✓ La possibilité de faire évoluer la société face à la fibromyalgie ;
- ✓ La création des liens d'amitié ;
- ✓ Le soutien de vos pairs ;
- ✓ Un sentiment d'appartenance à une grande famille ;
- ✓ Une oreille attentive ;
- ✓ La possibilité de développer de nouvelles aptitudes ;
- ✓ La chance de vivre de nouvelles expériences ;
- ✓ Une place au sein de l'Association ;
- ✓ Semé pour que le futur récolte ;
- ✓ Contribué au mieux-être de l'autre ;
- ✓ Enfin vous aurez fait une différence.

Nous pensons que l'on ne naît pas bénévole, mais qu'on apprend à le devenir : comme *Doris, Micheline, Sylvie, Josée, Carole, Louise, Line, Francine, Danielle, Christine, Michaël, Benoît, Line, Milie, Anne Marie, Hélène, Jeanne-Mance, Angèle, Francine, Nicole, JoAnn, France, Noémie, Lucie, Ghislaine, Chantal, Fabienne, Roland, Johanne, Cécile ... et ... VOUS ?*

Déjà 20 ans que des bénévoles s'impliquent, pourra-t-on compter sur vous au cours des 20 prochaines années ?

**Vous vous demandez « Pourquoi moi ? » Parce que votre association** a besoin de vous pour qu'ensemble nous puissions chaque jour apporter un outil, un moyen pour améliorer la qualité de vie de chaque personne atteinte de la fibromyalgie dans la région de la Montérégie. **Parce que, aujourd'hui**, tout va vite, que le temps devient une denrée rare et que notre société devient de plus en plus individualiste. **Parce qu'être bénévole est une question de valeurs. Parce que seul le bénévolat permet de contrer ce phénomène, briser l'isolement. Et parce que le bénévolat** préconise les valeurs d'entraide et de partage **et que nous pensons que l'humain est plus fort lorsqu'il est uni.** Parce que nous croyons aussi que le bénévolat nous permet de nous épanouir en tant qu'individu à travers nos actions, de pouvoir percevoir les choses différemment du fait de notre implication. Le bonus, c'est ce sentiment de fierté que l'on ressent lorsque l'on fait une bonne action.

**Nous pensons que le bénévolat** est un tremplin pour l'intégration sociale et professionnelle. Le bénévolat est parfois mal perçu, car il n'y a pas de **rémunération financière**, mais le « salaire » du bénévole est tout autre : il récolte **la joie et la satisfaction d'avoir contribué au bien-être de l'autre, le bénévolat est une source de valorisation sans fin.**

**« Offrir son temps est tout aussi louable que de faire un don en argent. »**

Faites-nous part de votre bénévolat au sein de l'Association en nous faisant parvenir votre témoignage à l'AFRM et il nous fera plaisir de le partager dans le prochain Fibro-Montérégie, édition 20e anniversaire.

Zina Manoka

Laissez-vous inspirer par le témoignage de deux de nos membres

#### **Témoignage**

Ne plus pouvoir travailler, perdre mon statut social de professionnelle de la santé en plus d'avoir à composer avec la maladie fut pour moi source de dépression profonde. Une fois le choc passé et après m'être adaptée à la maladie et à ses limites, le temps fut venu pour moi de me trouver une nouvelle source de valorisation, de servir à quelque chose d'autre que popote, ménage, lavage... Ma tête pouvait encore servir ! Je voulais élargir mes horizons en respectant le rythme de la maladie. J'ai trouvé dans le bénévolat à l'AFRM une satisfaction incroyable, une valorisation et une reconnaissance sans pareil. Je sers à nouveau à quelque chose ! J'ai trouvé une nouvelle raison d'être qui me comble de bonheur...

A.B.

## Atelier : Comment remplir une demande d'invalidité à la RRQ



L'idée d'offrir des ateliers pour savoir comment bien remplir le formulaire de demande de rente d'invalidité de la RRQ m'est venue naturellement. En effet, j'ai aidé plusieurs membres dans mon groupe de Roussillon, quand j'ai réalisé qu'il y avait un besoin à ce niveau. Ensuite, l'information s'est rendue jusqu'à l'Association. Zina m'a approchée en me disant qu'il y avait beaucoup de demandes. Elle m'a demandé si je croyais être capable de donner un atelier sur le sujet. Ayant longtemps travaillé dans la documentation par le passé, je savais que j'avais la capacité et l'expérience pour le faire alors nous nous sommes entendues pour un premier atelier. Par la suite, il y en a eu un deuxième et d'autres sont à venir. J'en profite pendant l'atelier pour répondre aux nombreuses questions des membres concernant le sujet et je leur donne des conseils.

Je me souviens que lorsque j'ai dû faire une demande il y a maintenant 13 ans, j'avais trouvé ça ardu car j'étais devant l'inconnu. C'est une étape particulièrement difficile, il y a des deuils à faire, le besoin d'avoir un revenu pour pouvoir

continuer à vivre, les expertises à venir, les premiers refus parfois, tout ça est éprouvant et lorsque nous sommes malades, nous sommes plus vulnérables. La longueur du formulaire peut aussi faire peur alors, il faut y aller par étape. Juste d'avoir quelqu'un qui nous encourage, nous soutient et nous conseille peut faire toute la différence.

Si vous désirez proposer votre aide à l'Association, pensez avoir des aptitudes pour offrir des cours, des ateliers, une levée de fonds, n'hésitez pas. Chaque personne qui apporte ses connaissances et ses talents à l'Association, contribue à faire de celle-ci ce qu'elle est aujourd'hui. C'est votre association, elle vous appartient alors si vous pouvez vous impliquer ne serait-ce que quelques heures, de façon sporadique, pour une chose particulière, venez rencontrer Zina et Isabelle. Vous serez accueillis les bras ouverts.

Francine Avena, répondante du point de services de Roussillon



# L'AFRM a besoin de vous !



L'ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE - RÉGION MONTRÉGIE est à la recherche de **GENS DE CŒUR** désireux de s'impliquer de **façon ponctuelle** pour faire de cette année anniversaire, une année charnière qui restera gravée dans la mémoire de ses membres et de la collectivité.

Elle sollicite votre **participation**, votre **aide**, votre **soutien**, votre **temps**, vos **idées** et votre **talent** pour l'aider dans la planification, l'organisation et la réalisation de différentes activités qui viendront, tout au long de l'année, souligner ses

## 20 ans d'existence !

**Vous** connaissez des gens, des commerçants, des entreprises qui peuvent soutenir financièrement l'Association ou lui fournir des denrées diverses pour la tenue d'activités ;

**Vous** êtes un artisan ou avez un talent artistique et seriez prêt à créer un objet représentant l'AFRM ou à mettre en vente certaines de vos créations au profit de l'Association ;

**Vous** possédez des connaissances sur des sujets pertinents et seriez disposé à devenir conférencier d'un jour ou venir animer un atelier ;

**Vous** désirez vous impliquer et avez du temps pour donner un coup de main ou une voiture pour distribuer des dépliants dans divers établissements ;

**Vous** avez tout simplement la tête remplie d'idées mais n'avez pas l'énergie pour les mener à termes ;

**EH BIEN, FAITES-NOUS EN PART !!!**

**VOTRE CONTRIBUTION, AUSSI MINIME SOIT-ELLE, PEUT FAIRE TOUTE UNE DIFFÉRENCE ET MARQUER L'HISTOIRE ET L'AVENIR DE VOTRE ASSOCIATION !**

**CONTACTEZ-NOUS AU 450-928-1261**

*« LE BÉNÉVOLAT A TELLEMENT DE VALEUR QU'IL N'A PAS DE PRIX ! » anonyme*



## Retour sur la conférence-témoignage du 23 septembre suivie de l'atelier « Fin de souffrance » du 29 septembre à Longueuil

par Monique Chabot

Monique Chabot est l'auteure du livre *Comment j'ai apprivoisé la fibromyalgie : un puissant appel de l'âme conduisant à la prospérité de l'être*.

Après plusieurs années de recherche, avoir accompagné des dizaines de personnes avec ou sans handicap physique et avoir reçu un diagnostic de fibromyalgie en janvier 2006, Monique Chabot constatait que les limites que l'être humain possède résident en général dans son propre esprit. Bien qu'il puisse y avoir une limite physique, c'est souvent dans sa pensée et ses attitudes que l'homme sera le plus restreint. Cet état, souvent inconscient, ajoute une difficulté face à la recherche de solutions possibles pour l'amélioration de sa condition, quelle qu'elle soit.

Comment modifier sa façon de percevoir afin de ne plus être « handicapé » dans son esprit ?

Comment harmoniser son être intérieur au corps physique en quête de bien-être sans être prisonnier de la douleur et de symptômes divers ? Comment déployer son plein potentiel malgré les embûches physiques ou émotionnelles ?

C'est ce qu'elle a partagé au cours de sa conférence-témoignage.

La devise sans laquelle je n'aurais pu quitter le Québec :

« Quand vous décidez de voir votre réponse au stress comme étant utile, vous créez la biologie du courage »

Kelly McGonigal

Cette devise a été le moteur me faisant agir malgré les difficultés et les « malaises ». Depuis mon adolescence, lorsqu'une difficulté se présentait, je la prenais de face et l'affrontais. Alors qu'à l'extérieur je paraissais être en contrôle de ma vie, à l'intérieur se jouait un procès où j'étais condamnée à l'avance par l'auto-jugement. C'est ce monde intérieur qui m'amena à vivre dans un stress constant, comme une corde de violon tellement tendue et prête à se briser à tout moment. Aujourd'hui, je veux vous partager comment j'ai fait pour changer cela.

### Mon déracinement du Québec au Costa Rica en 1992

Je viens d'une famille avec un statut de prolétaire, c'est-à-dire que je n'avais pas de modèle pour devenir une femme d'affaires et que j'avais, jusqu'à ce jour, toujours travaillé pour quelqu'un d'autre. De créer mon propre travail a donc été un long processus. J'ai fait un peu de tout depuis mon arrivée au Costa Rica.

Aujourd'hui je me sens réalisée car je fais, non seulement ce que j'aime, mais je suis en mesure de faire une différence sur la planète. Mon but ? Trouver des façons de mettre à profit le potentiel humain tout en visant la paix intérieure et l'élimination de souffrances inutiles.

Avant de déménager au Costa Rica j'œuvrais dans le

monde corporatif. Ma dernière tâche, en plus du travail de planification que je faisais à temps plein, était un travail que j'aimais faire. J'étais agente de qualité. En quelques mots, je véhiculais le message qui dit « si tu veux de la qualité dans ton travail, tu dois tout d'abord mettre de la qualité dans ta vie » ; et c'est ce que je voulais faire à une plus grande échelle. Je n'avais pas l'impression que j'apportais quelque chose possédant une valeur à l'humanité. Je voulais offrir cette valeur ajoutée et mon travail ne me le permettait pas.

C'est donc au cours d'un voyage de formation au Costa Rica que j'entrevis la possibilité d'offrir plus. J'agissais déjà à l'époque comme bénévole chez *Kéroul* à Montréal. Vous connaissez ? C'est une ONG pro tourisme pour personnes avec un handicap.

Comme je voyageais avec une personne en fauteuil roulant au Costa Rica, j'eus aussi l'occasion de voir les difficultés que ces personnes affrontaient au quotidien. Mais ce qui me frappait le plus fut de voir que les Costariciens avec un handicap ne pouvaient même pas avoir accès aux beautés naturelles de leur propre pays.

Ainsi je ne pus refuser une offre faite par la compagnie où je travaillais qui me permettait de réaliser ce projet. Je m'embarquais donc dans une aventure qui changea totalement ma vie, aventure qui devait durer 4 ans seulement... il y a de cela 23 ans.

### Saut dans l'inconnu

Un nouvel environnement, une nouvelle langue à ap-



prendre, enfin deux car je parlais uniquement français à l'époque, j'appris donc l'espagnol et l'anglais en même temps.

L'adaptation à une nouvelle culture était un vrai défi. La fumée d'échappement des véhicules fonctionnant principalement au diesel dans la capitale, était tellement difficile à supporter, surtout que je devais traverser toute la ville pour aller à mes cours d'espagnol, que je pensais ne pas pouvoir m'adapter à ce genre de vie. Tout cela a fait que mon système nerveux qui était stimulé au maximum en arrachait. Je commençais à éprouver des problèmes à marcher et mon dos me lâchait de temps en temps m'obligeant à me déplacer avec une canne.

Ma façon de gérer les situations de cette nouvelle vie et les défis que cela comportait, en plus de mon histoire personnelle avec des cas de personnes ayant un cadre fibromyalgique, m'amenaient à expérimenter des douleurs constantes, de la déprime et des sautes d'humeur incontrôlables. Ce dernier point était le plus difficile à gérer. Quoique je fasse beaucoup à cet égard pour améliorer ma condition, c'est seulement 15 années plus tard que je pus aller plus loin dans ma recherche. C'est grâce à une technique appelée **Liberté Émotionnelle** (EFT) que peu à peu je pus marcher (autant au concret qu'au figuré) vers mon rétablissement après avoir reçu un diagnostic de fibromyalgie en 2006.

Mais avant d'en arriver à la gestion du stress et comment j'apprivoisais la condition fibromyalgique, j'aimerais vous parler de ce magnifique pays qui est devenu ma demeure. D'abord parce que j'aime partager ses beautés, mais aussi parce que j'aimerais organiser vers la fin 2016 un groupe de personnes intéressées à utiliser la toile de fond de ce pays tout en se transformant. Projet que j'ai baptisé « **Fibromyalgie et qualité de vie : une formule gagnante à votre portée** ». Pour ceux et celles intéressés par une telle aventure communiquez avec moi pour que je puisse vous faire parvenir l'information lorsque disponible<sup>1</sup>.

## Le Costa Rica

La flore du Costa Rica est simplement incroyable! Voici quelques particularités de ce pays :

- Pas d'armée depuis 1948
- Sport national : soccer (appelé « futbol »)
- Faune et flore incroyables
- Gallo Pinto
- Chutes

Étant mon premier voyage dans les tropiques en 1992, mon paradigme existant explosait littéralement avec cette végétation luxuriante. Il y a même cette dame, voyageuse dans l'âme et ayant voyagé à peu près partout sur la planète, qui m'a dit que j'avais la chance d'être arrivée au paradis du premier coup (au premier voyage) ! Le plus im-

pressionnant pour moi a été de voir sa flore qui a des proportions hors du commun (comparativement à ce que je connaissais) : un exemple... la plante appelée *Crotón*.



WOW ! Quand j'ai vu comment cette plante poussait dans la nature comparée à celle de mon salon, j'étais émerveillée! Je n'arrêtais pas de m'exclamer partout où nous allions. C'est comme si je n'étais jamais sortie de chez-moi, ce qui était un peu vrai.

Je pris donc, lorsque je déménageai en octobre 92, le temps de découvrir les beautés du pays avant d'entreprendre des études en tourisme. Voici quelques-unes des choses que j'avais la chance de découvrir :

Les gens, aimables et naturellement la main sur le cœur. Oups! je dois mentionner que j'avais plusieurs peurs avant d'arriver au Costa Rica, surtout des animaux. Chose intéressante, c'est en m'occupant d'un chien que je découvris que l'amour inconditionnel existait vraiment sur terre. Mais, revenons aux Costariciens.

Des gens généreux pour la plupart. J'appris plusieurs de leurs coutumes, dont la confection des « tamales », nourriture servie à Noël.

Prendre le temps de profiter de la nature.

Le Costa Rica m'offrait aussi l'occasion de me réinventer, j'affrontais certaines de mes peurs : de certains animaux et la peur des hauteurs. Je me lançais des défis : gravir le Mont Chirripó, 3824m et une autre carrière.

Je suis une chercheuse dans l'âme, c'est-à-dire, que j'aime chercher à comprendre le pourquoi des choses, mais surtout le comportement humain. Et une de mes frustrations quand je vivais au Québec fut celle de ne pouvoir disposer de temps pour la recherche comme j'aurais aimé. J'avais maintenant l'opportunité de le faire. Une bourse d'études et des économies me permettaient de prendre du temps pour lire, écrire et enfin rêver...fini le 9 à 5 ! ... ce qui se prolonge depuis.

Fait intéressant : alors que le contexte était nouveau et qu'il me permettait de changer mon focus, c'est quand je pris le temps de changer mon expérience intérieure que je pus vraiment jeter un nouveau regard sur le monde, et avec lui d'en arriver à me voir telle que j'étais et ce que je voulais vraiment faire de ma vie, entre autres, écrire pour toucher le plus de gens et les aider à améliorer leurs réponses aux défis quotidiens tout en leur fournissant des outils pour ce faire.

Ce qui nous ramène à la gestion du stress...

1- Courriel : MoniqueChabot.CostaRica@gmail.com

Pour moi, la gestion du stress est la base nous permettant de pouvoir apporter un changement significatif et changer notre réponse aux situations, donc de mieux gérer le stress et nos vies, incluant avoir un contrôle sur les douleurs. Si je ne sais pas ce que je veux, et ce que je ne veux pas, si je ne suis pas consciente que les valeurs avec lesquelles j'agis sont bien les miennes ou celles qui m'ont été imposées, soit par mon éducation, la société, ou l'histoire familiale, il me sera alors difficile de découvrir qui je suis vraiment. Donc d'être en train d'actualiser mon plein potentiel et vivre en harmonie avec moi-même.

C'est en regardant de près le « pourquoi » qui se cachait derrière une réponse stressante que je vis l'importance d'une expression saine des émotions (autant positives que négatives) et de l'identification des besoins. Voyons un exemple de cela quand ce n'est pas le cas :

Disons qu'il s'agisse de Louise. Elle a un emploi de 9 à 5 qu'elle n'aime pas. Sa façon de l'exprimer est de rendre la vie de ses compagnons de travail impossible. Elle parle haut et fort, elle s'indigne des injustices faites aux employés, sans jamais parler d'elle-même. Elle juge ses supérieurs et ne se prive pas de leur laisser savoir quand ils ont tort. Et quoiqu'elle puisse être créative à l'occasion, sa vie est généralement menée par son mode réactif à ce qui se passe autour d'elle. En bref, elle est considérée comme une personne à prendre avec des pincettes (ou une parfaite emmerdeuse) et victime de ses comportements. Ce rôle de victime ne lui permet pas d'être proactive, soit de développer des stratégies pour atteindre ses buts.

Tiens, cela me rappelle quelqu'un!

Voyons voir maintenant ce qui peut être fait pour nous aider à passer du **mode réactif destructif**, (car nous sommes toujours en train de créer, que cela soit pour se créer une vie harmonieuse ou une vie misérable) à un mode de vie proactif. Ce que j'ai appelé « **Les 5 P de la Prévention du Stress** ». Aujourd'hui, nous allons parler du premier « P », soit la perception, ou l'interprétation de ce qui survient autour de nous.

Selon le docteur Deepak Chopra, il existe trois sortes de menaces qui seront *perçues* pouvant causer une réponse stressante. Quand une de celles-ci, ou toutes sont présentes, une situation de prime abord inoffensive pourra se transformer en une situation particulièrement stressante.

- Manque de prévisibilité ;
- Manque de contrôle ;
- Manque de débouchés pour la frustration.

Exemples :

#### **Manque de prévisibilité**

Un rendez-vous chez le dentiste. Lorsque vous prenez

l'autoroute un accident survient rendant impossible votre arrivée à l'heure.

Vous devez prendre l'avion, mais une éruption du volcan situé près de chez-vous empêche les vols de partir à cause des cendres expulsées par celui-ci.

#### **Manque de contrôle**

Vous êtes marié (e) avec une personne ayant une dépendance à l'alcool, dont la réaction une fois sous les effets de l'alcool est la violence. Vous ne savez jamais quand il/elle entrera dans la colère. Vous n'avez donc aucun contrôle, ni sur la consommation de l'autre, ni de ce qui surviendra et vous êtes constamment sur vos gardes.

Votre véhicule tombe en panne sur l'autoroute un matin où la circulation est très dense. Votre véhicule bloque la circulation. Vous venez de perdre le contrôle sur votre véhicule qui vous amène normalement du point A au point B selon vos prévisions.

#### **Manque de débouchés pour la frustration**

Pour la plupart des gens, la vie est tellement stressante que la seule façon de gérer le stress est de manger avec excès, de boire, ou de prendre de la drogue, etc. Au niveau d'une société c'est la violence et l'attaque qui deviennent des moyens de gérer ce stress.

Mais, pour rendre nos vies plus intéressantes, il y a, en plus de ces trois sortes de menace, un petit noyau appelé « amygdale » dans notre cerveau qui fait partie de la structure cérébrale servant au décodage des émotions et qui gère l'instinct de survie en présence de situations de danger. C'est le centre de la réaction « fuir ou se battre ». Ce réflexe est déclenché par l'alarme du *cerveau émotionnel*, aussi appelé « amygdale ».

Peut-être vous souviendrez-vous de Monsieur Hans Selye (1956) qui découvrit le modèle « stimulus-réponse », aussi appelé linéaire, expliquant le stress ? Encore aujourd'hui populaire, mais c'est en 1984 que Messieurs Lazarus et Folkman présentaient un nouveau modèle, appelé le modèle transactionnel du stress qui stipule ce qui suit :

« Ce ne sont pas les événements eux-mêmes qui déterminent l'apparition d'un état de stress (avec ses conséquences négatives sur la santé physique et mentale des individus). Ce qui est déterminant, ce sont les PERCEPTIONS et le VÉCU de ces événements. »

Quelques exemples :

- Vous avez évité une attaque par deux types s'approchant de vous en moto. Maintenant chaque fois que vous entendez une moto arrivant derrière vous, vous entrez en état de panique.
- Vous avez eu un empoisonnement alimentaire avec du poulet. Depuis ce jour, le poulet vous fait horreur.

- Quand vous étiez adolescent, un ami meurt lors d'un voyage en motocyclette. Vous aimez tout ce qui a trait aux motos mais vous êtes incapable de monter dessus depuis ce moment-là.

Je me faisais violence car malgré tous mes efforts je n'arrivais pas à sortir du cercle dramatique : événement «stressant» – malaise – essayer de contrôler avec ma tête (je devrais être en mesure de pallier à cela !) – auto-jugement de ne pouvoir y arriver – déprime.

Voici ce que je découvris en pratiquant **EFT (Emotional Freedom Techniques)** ... MAIS AVANT...

Laissez-moi vous mentionner que je ne croyais pas à cette technique...

J'apprenais donc que...

- La souffrance émotive pouvait disparaître.
- Les douleurs physiques pouvaient disparaître, ou diminuer lorsque j'identifiais le cœur du problème.
- La réponse émotive «attrapée» dans le corps énergétique et «cachée» dans le corps physique pouvait être modifiée...sans douleur et sans difficulté.
- Il n'est pas nécessaire de revivre (comprendre) les si-

tuations d'un passé pénible.

- Il était possible de se construire un futur sans souffrance.

Ce qui m'a amené à vouloir transmettre mon message, tel que je le fais aujourd'hui.

### MON MESSAGE

Il est ABSOLUMENT possible d'atteindre la paix intérieure en inactivant la souffrance physique et émotionnelle. J'utilise le véhicule des 5 « P » de la PRÉVENTION DU STRESS car le plus près du monde actuel où nous vivons...à 100 milles à l'heure sans prendre le temps de SENTIR parce que sur le GO, GO, GO mode!

Merci de votre attention !!!

Et n'oubliez surtout pas de vous amuser!

Monique Chabot

Facilitatrice, de la souffrance à la paix intérieure.

Sources :

Site web : [www.MoniqueChabot.info](http://www.MoniqueChabot.info)

Livre : <http://www.amazon.com/Comment-j'ai-apprivois%C3%A9-fibromyalgie-conduisant/dp/9968478202>

## CHRONIQUE LITTÉRAIRE

par Anne Marie Bouchard



Pour faire suite au résumé de la conférence de Mme Chabot à laquelle je n'ai pas assistée, j'ai lu son livre *Comment j'ai apprivoisé la fibromyalgie ?*

Ce livre se divise en trois parties :

- ⇒ À la recherche du soi enfoui ;
- ⇒ Sur la voie du rétablissement ;
- ⇒ Exercices et références.

Elle explique dès les premières pages, qu'elle parle de ses idées et qu'elle ne veut surtout pas entrer en conflit avec nos croyances. Elle débute par relater son histoire personnelle.

« Je désire présenter un autre point de vue pouvant amener à comprendre qu'il est possible de transformer cette maladie en regardant à l'intérieur de soi pour y trouver la force de la transcender.<sup>1</sup> »

Elle dit avoir essayé des médicaments qui ne sont qu'une solution temporaire à la douleur puisqu'ils ne s'attaquent qu'aux symptômes et non aux causes de la maladie. Selon elle, il faut un engagement sur la découverte de soi pour diminuer les symptômes et avoir la possibilité de les

éliminer. Ce processus demande du temps, des efforts et du courage. Le but de son livre : *surpasser ses limites actuelles avec l'espoir de se créer une vie exempte de détresse émotionnelle, physique et mentale.* Son approche est spirituelle et libre de toutes croyances religieuses. Elle suggère dès le début de se doter d'un carnet pour y noter ses succès et ses observations.

Dans la deuxième partie, elle explique qu'il faut sortir du cercle vicieux de la douleur, il faut voir cette douleur qui est une menace à notre santé mentale non pas comme une prison mais comme une opportunité d'évoluer. Il faut cesser d'être des victimes pour entrer dans l'acceptation de notre pouvoir de changer, pouvoir qui est grand et sans limite. Il ne faut pas avoir peur de s'ouvrir à quelque chose de nouveau, sans jugement. Il faut vaincre ses résistances : peur de l'inconnu, peur du changement, peur d'être vulnérable et peur de faire des efforts. La médecine énergétique à la base de son enseignement est le EFT *Emotional Freedom Techniques*. Techniques qui aident dans le traitement des blocages au niveau du corps émotionnel.



1-Chabot, Monique. Comment j'ai apprivoisé la fibromyalgie. San José, Costa Rica : Digital, 2014, p.8



Ses suggestions pour les personnes atteintes de fibromyalgie :

- aller chercher un deuxième avis ;
- être écouté ;
- être patient et persévérant ;
- trouver l'approche qui nous convient ;
- faire attention de ne pas chercher la pilule miracle, car il n'y en a pas !

Elle propose de se questionner, de prendre un moment d'introspection et tenter de répondre à ces questions :

- À quoi me sert ma douleur ?
- Quelle partie de ma condition est tolérable ?
- Quelle partie de ma condition est à travailler et comment l'aborder ?
- Que suis-je prêt à faire pour améliorer ma qualité de vie ?
- Quelle est la première chose que j'aimerais pouvoir changer dans ma vie ?
- Qu'est-ce qui m'empêche d'être heureux ?
- Ai-je des regrets ? Si oui, lequel est le plus grand ?
- Comment transformer ce regret en une opportunité de croissance ?

Elle propose aussi une liste de suggestions « à ne pas faire » destinée aux proches.

La transformation personnelle est un processus plus ou moins long dans notre façon de percevoir nos expériences

*« Quand ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites est en harmonie, le bonheur vous appartient »*  
Mahatma Gandhi

de vie, de les interpréter pour aller au-delà de nos limites. Cette transformation dépend :

- de notre éducation ;
- de notre formation professionnelle ;
- de nos valeurs ;
- et de nos croyances.

Ces 4 points influencent la réalité, pas toujours pour ce qu'elle est mais selon notre interprétation de ce qu'elle est.

Le changement fait peur, il est déstabilisant. Face à un

changement tel que la maladie, la personne fait face à 5 étapes semblables aux étapes du deuil :

- refus de comprendre ;
- résistance ;
- décompensation ;
- résignation, acceptation ;
- intégration, étape où le changement ne se ressent plus.

La meilleure façon de faire face à un changement est de l'envisager avec joie plutôt qu'avec résignation !

Dans ce chapitre elle aborde et explique différentes méthodes :

- Le EFT ou la technique de libération émotionnelle de Gary Craig qui consiste à faire du *tapping* i.e. faire un tapotement de certains points situés sur les méridiens et dans un certain ordre. Cette technique aiderait dans le changement des perceptions. (Vous pouvez consulter l'emplacement des neuf points de cette technique à la page 83 de son livre).
- Elle parle aussi de l'appel au pardon ou la méthode Ho'oponono, technique simple qui agit à un niveau profond de l'être. En quelques mots c'est un nettoyage mental hawaïen, qui consiste à répéter : Je t'aime, je suis désolé, pardonne-moi, merci...qui dit en gros que nous sommes l'œuvre de nos pensées. Le vrai pardon est la clé du bonheur, la guérison de l'esprit et du corps.
- Il faut se retenir de donner de la valeur à la douleur, changer ses perceptions<sup>2</sup> peut aider à diminuer la douleur et atténuer nos problèmes.
- La discipline volontaire : c'est se soumettre volontairement à un programme qui permet d'améliorer sa qualité de vie et d'atteindre un but. il faut se fixer un but, un objectif réaliste. Il faut déterminer à l'avance la façon de célébrer ses victoires et apprendre à les reconnaître et les utiliser.

Le dernier chapitre est consacré à des exercices.

Si vous êtes à la recherche de nouveaux outils dans votre cheminement personnel, ce livre de 92 pages se lit très bien et pourrait vous être utile.

Bonne lecture !

2-Le changement de perception est la base du Dossier de ce Fibro-Montérégie

*« Pourquoi le pare-brise d'une voiture est-il si grand alors que son rétroviseur est si petit ?  
Tout simplement parce que le passé n'est pas aussi important que l'avenir.  
Il faut regarder en avant mais tout en gardant un œil sur le passé  
pour ne pas refaire les mêmes erreurs »*

*anonyme*



DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES...

...ET BEAUCOUP D'AUTRES CHOSES...



## 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 « Les services » puis, « Documentation », puis « Centre de documentation ». La consultation en ligne permet 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 !

### FORME- 030

#### FIBROMYALGIE ET FELDENKRAIS : L'ART DE VIVRE SON QUOTIDIEN

Rapport de recherche partenariale entre l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie et l'Université du Québec à Montréal

Rédigé par Sylvie Fortin avec la collaboration d'Élise Hardy

UQÀM. Département de danse, AFRM et UQÀM. Service aux collectivités

Août 2015

36 p.



**Présentation de la recherche :** La fibromyalgie est un syndrome composé d'un ensemble de signes et de symptômes. Ce syndrome se caractérise par la présence de douleurs diffuses et chroniques, de maux de tête, de paresthésies, de sommeil non réparateur, de fatigabilité, de troubles digestifs et de raideur matinale. La douleur est renforcée par l'effort, l'immobilité, la fatigue, le stress et les conditions climatiques.

Au nombre des moyens apportant un soulagement aux personnes atteintes, on signale l'activité physique qui, en intensité modérée, démontre des effets positifs sur l'humeur, la modulation de la douleur et la fonctionnalité physique. Les approches dites d'états de conscience (mindfulness, hypnose, relaxation, méditation, etc.) ont aussi démontré des bienfaits, qui seraient associés à des changements neuronaux essentiels à la régulation des fonctions cognitives et affectives.

La méthode Feldenkrais d'éducation somatique rallie ces

deux moyens. Le professeur propose verbalement des séquences de mouvements simples, mais inhabituels. Les participants sont invités à explorer, à leur rythme et la plupart du temps au sol, leurs habitudes de mouvement. L'objectif de la recherche-action était d'élaborer une approche de transfert des apprentissages de la méthode Feldenkrais qui soit adaptée aux spécificités des personnes souffrant de fibromyalgie. Le but ultime de cette approche de transfert des apprentissages est d'offrir des moyens pour encourager les élèves à une pratique régulière et à une transposition, à long terme, de la méthode Feldenkrais dans la vie de tous les jours. En plus de la version papier, il est possible de consulter en ligne la version intégrale du rapport de recherche.

### RÉALI-020

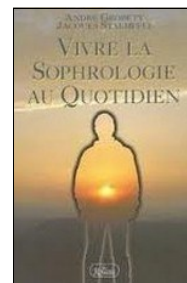
#### VIVRE LA SOPHROLOGIE AU QUOTIDIEN

André Grobety et Jacques Staempfli

Éditions du Roseau, 1997

189 p.

ISBN 2-89466-007-3/978-2-89466-007-2



**Au dos du livre :** Vivre la sophrologie au quotidien, c'est s'acheminer vers un mieux-être qui découle essentiellement d'une unité toujours plus grande de l'esprit et du corps. Née dans les années soixante, la sophrologie a été mise au point par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre colombien qui sut adapter et intégrer différents préceptes du yoga, du bouddhisme et du zen pour créer une nouvelle méthode visant l'harmonisation de la conscience. Cela peut sembler abstrait mais c'est en fait tout le contraire : il s'agit d'une démarche de développement personnel reposant sur une technique de Relaxation Dynamique dont les applications sont nombreuses et porteuses d'espoir pour quiconque désire retrouver calme, confiance, concentration et dynamisme. Ainsi la sophrologie fait une large place au vécu corporel : on peut même dire qu'elle commence et se termine avec le corps. Tous les individus peuvent en bénéficier, les enfants comme les adultes, la mère de famille comme le professionnel. Outre ses applications thérapeutiques et pédagogiques, on y a recours aussi dans diverses situations de notre quotidien, notamment au niveau de nos relations humaines, de notre travail, dans la pratique d'un sport, dans nos contacts avec la nature.

Les auteurs partagent avec nous leur passion pour la sophrologie et nous en fournissent, avec ce livre, une explication détaillée pour une utilisation simple et

quotidienne, visant à éveiller nos trésors intérieurs.

### FIBRO-078

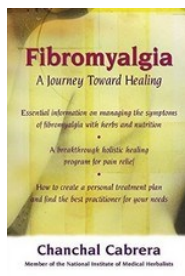
#### FIBROMYALGIA : A JOURNEY TOWARD HEALING

Chanchal Cabrera

Contemporary Books, a division of the McGraw-Hill Companies, 2002

xiii, 318 p.

ISBN 0-658-00305-4/978-0658003059



**Présentation** : La fibromyalgie est un diagnostic fréquent. Pourtant, il est aussi l'un des diagnostics les plus controversés; de nombreux médecins nient son existence, tandis que d'autres utilisent la fibromyalgie comme solution de repli quand ils sont incapables de déterminer la cause réelle de la maladie.

Ce livre offre espoir et aide aux 6 millions de personnes qui souffrent de cette condition. Avec son approche holistique, il montre comment les patients peuvent obtenir un bien-être durable et même une guérison par des changements de régime et de style de vie en utilisant des herbes. De nombreux remèdes sont présentés tout comme des conseils sur l'exercice, la thérapie physique et l'aromathérapie.

À propos de l'auteure : Chanchal Cabrera est herboriste et aromathérapeute. Elle est éditrice associée du bulletin Medical Herbalism et fondatrice et copropriétaire du Gaia Garden Herbals à Vancouver. Elle raconte l'histoire de ses propres luttes avec la fibromyalgie et explore des stratégies pratiques pour un mieux-être

**Pour aller plus loin** : Consultez le site Internet de l'auteure : <http://www.chanchalcabrera.com/>

### FIBRO-079

#### LA FIBROMYALGIE : AUTOPSIE D'UNE DOULEUR AU ZÉNITH...

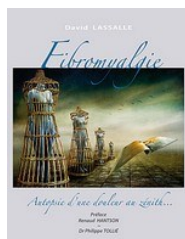
David Lassalle

Grenoble : Éditions Le Mercure

Dauphinois, 2013

197 p.

ISBN : 978-2-35662-065-1



**Au dos du livre** : Dans ce livre, David Lassalle témoigne de cette douleur au quotidien que constitue la fibromyalgie. Cette affection, caractérisée par une souffrance généralisée dans les muscles et les ligaments, a des répercussions sur la vie de tous les jours de celles et ceux qui la subissent : professionnelle, conjugale, familiale... avec pour conséquence un isolement moralement pénible. «... changer régulièrement de position pour ne pas augmenter une douleur, effectuer des activités à un rythme lent et régulier pour ne pas aggraver certains symptômes, éviter un travail musculaire trop long

en s'octroyant des périodes de récupération, travailler de manière relaxée, abandonner certaines activités si elles exigent trop d'énergie ou si elles prennent trop de temps parce que douleurs et fatigue seront encore pires le lendemain...», écrit Renaud Hantson, son préfacier. Il s'agit ici d'une vision de la maladie vue de l'intérieur qui intéressera aussi bien les malades qui en souffrent que les médecins qui sont chargés de la soigner mais qui, bien souvent, la méconnaissent ou refusent même de la prendre au sérieux : « une histoire personnelle au travers de l'enfer de la maladie. » L'auteur donne aussi la parole à de nombreux malades et à leurs conjoints. La lecture de cet ouvrage se révélera indispensable à la compréhension de cette maladie et permettra à toute personne se posant des questions sur cette pathologie de trouver des pistes de réflexion.

**Pour aller plus loin** : Consulter le blogue de l'auteur, accessible à l'adresse : <http://lunaire-iris-des-sens.over-blog.fr/>

### FIBRO-080

#### COMMENT J'AI APPRIVOISÉ LA FIBROMYALGIE : UN PUISSANT APPEL DE L'ÂME CONDUISANT À LA PROSPÉRITÉ DE L'ÊTRE - DU QUÉBEC AU COSTA RICA

Monique Chabot

San José, Costa Rica : Digital, 2014

105 p.

ISBN 978-9968-47-820-5



**Au dos du livre** : Monique a grandi à Montréal, au Canada, mais a déménagé au Costa Rica en 1992, moment où elle entreprend un voyage spirituel menant à la reconnaissance du soi. Son parcours a été parsemé de défis, de joie et d'un profond sentiment de paix intérieure. « Quand je saisis que le corps répond à l'esprit et que la maladie sous-entend la présence d'un sentiment inconscient de culpabilité, l'auto-évaluation, la prise en charge totale de soi-même et le pardon devinrent la voie à suivre et mon rétablissement » Monique Chabot. Un récit qui peut aider un grand nombre d'individus: la personne avec fibromyalgie, sa famille, ses amis et les professionnels de la santé. Le but principal du partage de sa démarche et des outils de transformation qu'elle utilise est de nous encourager à renouer avec nous-même. À propos de l'auteure : Mme Monique Chabot a occupé divers postes de gestion, dont celui de directeur du département externe en Réseau téléphonique au Canada, d'agent de qualité et directrice de l'Institut International pour le Développement Créatif (IIDC) au Costa Rica. Actuellement propriétaire du Centre Voyage de Vie dont la



mission est de vivre la paix intérieure en désactivant la souffrance physique et émotionnelle. Elle a grandi à Montréal, Canada, mais déménage au Costa Rica en 1992 pour étudier l'espagnol, l'anglais et le tourisme. Elle a donné des conférences à Montréal (Canada), en Argentine, au Mexique et au Costa Rica. Après une décennie à développer le tourisme pour les handicapés, elle met l'accent sur le perfectionnement personnel afin d'assister les individus à développer leur potentiel créatif. Ses observations des vingt dernières années ont conduit Monique à créer un système de développement personnel appelé *Mûlélé* - se transformer harmonieusement. Le but du programme est un changement de paradigme au niveau personnel, professionnel et sur le plan social. En facilitant la croissance personnelle vers la paix intérieure, Monique soutient les individus dans leur quête pour trouver comment ils pourraient contribuer, avec leurs talents uniques, à la création d'une société plus pacifique. C'est par le biais de consultations individuelles, de conférences, d'ateliers, ainsi qu'à travers ses écrits qu'elle encourage les individus à se développer.

**Pour en apprendre davantage :** Consulter le site Web de l'auteure à la page <http://www.moniquechabot.com/>.

## FIBRO-081

### FIBROMYALGIE : CARNETS PRATIQUES : GUIDE DE TRAITEMENT POUR UNE APPROCHE GLOBALE

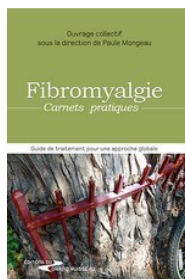
Ouvrage collectif sous la direction de Paule Mongeau

Éditions du Grand Ruisseau, 2015  
243 p. - ISBN 978-2-924470-00-8

**Au dos du livre :** Oui, la fibromyalgie se traite. Dans ce livre, vous aurez toutes les indications nécessaires pour que les douleurs et les inconvénients associés soient choses du passé. Comme en témoignent plusieurs personnes, chercheurs scientifiques et intervenants, il est possible de libérer son corps des inconforts qui ont tenu prisonnier votre système musculaire et ont réduit votre aisance et votre qualité de vie trop longtemps.

En parcourant ces pages, vous comprendrez qu'il y a une excellente raison pour laquelle à elle seule la médecine ne réussit pas à guérir la fibromyalgie. Car vous constaterez que l'intervention doit porter sur de multiples facteurs de santé. De fait, le soulagement des douleurs et de la fatigue requiert une remise en question de certaines habitudes et choix quotidiens.

En offrant des pistes étayées de façon scientifique, innovatrices et efficaces, en complémentarité ou sans



l'ajout de médication, les chapitres rédigés par les 18 auteurs participant à cet ouvrage collectif permettront de mieux comprendre l'origine des symptômes et ainsi, d'orienter les traitements appropriés au soin de cette maladie, malheureusement diagnostiquée de plus en plus fréquemment.

**Pour plus de détails :** <https://www.fibromyalgie-quand-tu-nous-tiens.com/les-livres/livre-tome-1/>

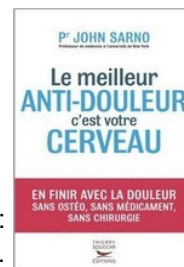
## FIBRO-082

### LE MEILLEUR ANTI-DOULEUR C'EST VOTRE CERVEAU

Pr John Sarno

Éditions Thierry Souccar, 2015

256 p. – ISBN 978-2-36549-141-9



**Résumé :** Les émotions refoulées : principale cause de la douleur physique.

Si vous avez mal au dos, au cou ou aux épaules, si vous souffrez de migraines, de maux de ventre, d'une tendinite, de fibromyalgie, bref si la douleur empoisonne votre quotidien, alors ce livre va changer votre vie.

Première révélation : votre cerveau crée une douleur physique pour vous détourner d'une colère refoulée après un traumatisme de l'enfance ou un stress : conflits au travail, divorce, pressions familiales, problèmes financiers...

Deuxième révélation : sur la base de son expérience clinique, le Pr John Sarno a développé un programme antidouleur ultrasimple à faire chez soi, à son rythme.

La clé ? Accepter que le subconscient est responsable, identifier les émotions en jeu et conduire le cerveau à mettre un terme à la douleur. Sans médicament, sans psychothérapie, sans séance d'ostéo ou de kiné. Avec ce livre, vous saurez pourquoi :

- le manque d'exercice, les gestes répétitifs, les anomalies détectées sur les IRM ou les scanners n'ont souvent rien à voir avec le mal de dos et les douleurs articulaires et musculaires;

- les personnes entreprenantes, perfectionnistes ou anxieuses sont plus susceptibles que les autres de souffrir.

Grâce à ce livre, des dizaines de milliers de personnes ont cessé de souffrir, parfois même sitôt le livre refermé.

**Pour en savoir davantage :** lire un extrait du livre proposé dans le site des Éditions Thierry Souccar : <http://www.thierrysouccar.com/livre/le-meilleur-anti-douleur-cest-votre-cerveau-2880>

**NUTRI-032**  
**FOU DES LÉGUMES VERTS : 100**  
**RECETTES SIMPLES ET**  
**VITAMINÉES**

Jessica Nadel  
 Guy Saint-Jean éditeur, 2015  
 176 p.  
 ISBN 978-2-89455-967-3



**Au dos du livre :** Le Guide alimentaire canadien recommande aux adultes de manger de 7 à 10 portions de fruits et de légumes quotidiennement. Défi facile à relever grâce à Fou des légumes verts qui propose pas moins de 100 recettes mettant en vedette plus de 40 légumes verts, du petit-déjeuner au dessert.

Les antioxydants, fibres, vitamines, minéraux, fer, cuivre et calcium dont ces légumes regorgent constituent la meilleure des assurances pour votre santé. Hyper responsables, ils prennent soin de votre cœur, de vos intestins et de votre foie tout en s'assurant de diminuer votre cholestérol, de réduire les risques de cancer et de diabète, en plus de prévenir l'obésité et d'augmenter votre énergie! Les légumes verts, on serait fou de s'en passer! Les amateurs d'assiettes santé, mais aussi les végétaliens et les personnes intolérantes au gluten auront plusieurs nuances de vert à se mettre sous la dent.

**Pour aller plus loin :** Il est possible de s'abonner à la page Instagram de Jessica Nadel à <https://instagram.com/jessicalaurenadel/?hl=fr> ou de consulter sa page Web : <http://www.cupcakesandkale.ca/>.

**NUTRI-033**  
**LES CLÉS DE L'ALIMENTATION**  
**SANTÉ : INTOLÉRANCES**  
**ALIMENTAIRES ET**  
**INFLAMMATION CHRONIQUE**

Dr Michel Lallement  
 Éditions Mosaïque-Santé, 2013  
 Collection : Pocket Évolution ; 15608  
 298 p.  
 ISBN 978-2-266-24104-5



**Au dos du livre :** Et si le nombre de maux et de maladies étaient dus à une alimentation inadaptée? Parce qu'ils entretiennent un état inflammatoire persistant de l'organisme, certains aliments «toxiques» favorisent cancer, maladie d'Alzheimer, fatigue chronique, dépression, arthrose ou encore obésité. Dans ce livre novateur, le Dr Lallement fait enfin le point sur les aliments nocifs et sur les intolérances alimentaires - notamment au lait et au gluten -, et montre au lecteur comment devenir son propre nutritionniste. À propos de l'auteur : Après avoir été chirurgien des Centres de lutte contre le cancer pendant plus de vingt ans, le Dr Michel Lallement se

consacre désormais à la prévention et à l'accompagnement thérapeutique des maladies dégénératives.

**Pour en savoir davantage :** Feuillerter quelques pages et consulter la table de matières de l'édition originale accessible dans le site des éditions Mosaïque-Santé : <http://www.mosaïque-santé.com/collection-qveriteq/95-les-cles-de-l'alimentation-santé> ou visiter le site Internet du Dr Lallement : <http://www.docteur-michel-lallement.com/>.

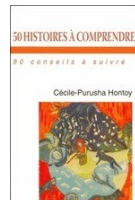
*« La lecture, une bonne façon de s'enrichir sans voler personne »*

*Arlette Laguiller*

**L'AFRM a plusieurs articles à vendre**

**Livres**

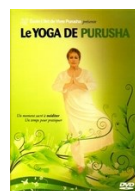
- *Faire équipe face à la douleur chronique : un ouvrage conçu pour les patients et écrit par leurs professionnels de la santé*, de Louise O'Donnell-Jasmin, \$40



- *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**

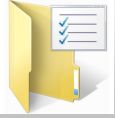
- *La fibromyalgie pas à pas : un film-documentaire qui vous fera enfin voir la fibromyalgie autrement (DVD)*, Association de la fibromyalgie de l'Estrie, \$15



**Divers**

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



**« CULTIVER LE BONHEUR LORSQUE NOTRE JARDIN EST MALADE »**

par Zina Manoka

*« Amenez-vous les fleurs malades  
Ce matin on va au soleil  
Oui c'est au tour des fleurs malades  
De trouver au réveil  
Un été sans pareil  
Amenez-vous les fleurs malades  
Aujourd'hui on va au soleil »*

*Jean Lapointe***Avant-propos**

Le bonheur est vital pour l'espèce humaine, on y aspire, on en rêve, on l'attend. S'il y a une chose que nous avons tous en commun, indépendamment de notre âge, de notre couleur de peau, de nos origines, de notre culture ou de nos croyances, c'est notre désir absolu d'être heureux. Tous les êtres humains, sans exception sont à tout moment à la recherche de ce petit quelque chose qui allégerait notre cœur, ferait briller nos yeux et nous permettrait de mieux savourer la vie. **Cette petite chose se nomme « le bonheur »**. Freud a dit un jour « Les hommes veulent être heureux et le rester ». Selon lui cette ambition comporte deux côtés : celui de la responsabilité de chacun face à son bonheur et celui de la conscientisation de notre vie présente, reflétant le résultat des choix que nous avons faits dans le passé.

Omraam Mikhaël Aïvanhov a dit « *Ne croyez pas que le bonheur viendra nécessairement sous la forme où vous l'attendez. Tellement de possibilités se présentent à vous ! Vous ne les voyez pas et vous ne voulez pas les voir* ». Mais malheureusement, l'humain a toujours eu une certaine naïveté de croire, à tort, que le bonheur tombe du ciel alors qu'en fait, le bonheur se cultive comme un jardin. Celui qui désire construire une maison sait qu'il devra suivre un ordre logique au cours des différentes phases de la construction s'il veut obtenir de bons résultats. Il ne commence pas par délayer le plâtre qui couvrira les murs. Il n'ouvre pas un litre de peinture, ne sort pas immédiate-



ment les pinceaux. Le constructeur (maçon) est plus scientifique. Il sait qu'il doit d'abord établir les fondations et élever la charpente s'il ne veut pas être déçu. Une maison bâtie au hasard risque de s'écrouler rapidement. La maison du bonheur doit, elle aussi, reposer sur une base solide. Sa charpente doit être à toutes épreuves. Nous sommes responsables non seulement de l'édification de notre bonheur, mais aussi de sa longévité. Tout comme le jardinier est responsable de son jardin, l'être humain est responsable de l'entretien de son bonheur.

**Et si la fibromyalgie n'était pas un hasard ?**

Drôle de question n'est-ce pas ? Avant toutes choses, commençons par le commencement. Tout d'abord, le corps humain est fait de désir et ne supporte pas les

*« Nous ne pouvons pas contrôler ce qui nous arrive dans la vie,  
mais nous pouvons contrôler comment réagir à ce qui nous arrive dans la vie »*

[www.denismorrisette.com](http://www.denismorrisette.com)



grandes déceptions ni les agressions, ni même une variation brutale de son mode de vie (opération, virus, maladie, anesthésie, chirurgie, surmenage, accident, etc...). L'interruption brutale d'une activité professionnelle, d'une relation conjugale ou la perte d'un être cher entraîne un manque cruel sur le plan psychique<sup>1</sup> et affectif; un manque souvent difficile à supporter sur le plan physique et émotionnel. Dès lors, on peut parfois observer un dysfonctionnement du système nerveux central à la suite de tous ces événements dramatiques. **Donc, la fibromyalgie n'est pas un hasard.**

Saviez-vous que le corps humain est comparable à une éponge qui absorbe tout son environnement. La fonction principale d'une éponge est l'absorption. Après avoir absorbé, elle doit restituer tout ce dont elle a absorbé. Il en est de même pour le corps humain. À force d'absorber, le corps finit par être usé et c'est à ce moment, sans bruit, ni fanfare, de façon sournoise et vicieuse que la fibromyalgie pénètre peu à peu le corps et s'installe. Comme à l'envers d'une feuille, où un duvet blanchâtre se forme et sur sa face supérieure, on peut percevoir un début d'un faible jaunissement. Après quelque temps la feuille jaunit complètement, s'enroule vers le bas et tombe de sa branche laissant la plante dénudée. Mais la feuille tombée n'est pas une perte pour l'arbre. La feuille morte au pied de l'arbre va former un manteau qui va protéger les racines de l'arbre contre le froid et le gel et conservera l'humidité. Avec l'aide des insectes et des champignons, la feuille se transformera en humus<sup>2</sup> qui viendra nourrir les racines de l'arbre. C'est dans les feuilles que s'effectue la photosynthèse, le principal mécanisme biochimique de la planète. Sans elle, pas de croissance végétale et donc pas de vie animale. Leur grande diversité témoigne des étonnantes capacités d'adaptation du vivant face aux contraintes de l'environnement. Il en est de même pour le corps humain.

Le corps humain est un jardin qu'il faut cultiver<sup>3</sup> et entretenir sinon les belles feuilles qui composent son jardin intérieur vont se faner et mourir peu à peu<sup>4</sup>... Chaque être

humain a la responsabilité d'en prendre soin et de leur donner la chance de grandir dans toutes leurs splendeurs. C'est un travail de longue haleine au quotidien, du lever du soleil à son couchant. Selon Michel Giroux<sup>5</sup>, « Les gens heureux sont des jardiniers qui cultivent le bonheur par leurs décisions quotidiennes. Ils ont découvert l'importance de tenir compte des caractéristiques de leur terre et de semer aujourd'hui les bonheurs qu'ils récolteront demain. L'engrais fondamental d'un jardinier heureux est son imagination créatrice. Le bonheur se réalise par l'équilibre que nous conservons dans notre jardin de vie entre les fleurs colorées, les fruits sucrés et les légumes nourrissants ». Le jardin est donc une école de vie. Il demande beaucoup de travail, de sueur, d'effort, de constance, de patience et de soin mais surtout, il oblige à vivre au rythme des saisons et à communier à la nature sans en être le maître. En d'autres termes, le jardinage est une école d'humilité car il faut compter avec le temps, que ce soit le climat ou la durée des jours. Au-delà de tout, lors de la floraison, cette activité apporte une grande satisfaction au jardinier attentionné. Le jardin est un lieu de vie où tous les végétaux ont une place. Il faut donc planter de manière harmonieuse et soignée. Les plantes ont besoin d'une attention particulière dans la lutte contre les parasites. Mais attention! Il n'est pas question d'exterminer tous les parasites, car certains d'entre eux participent à la bonne santé du jardin. Alors, heureux sont les possesseurs d'un grand jardin, même lorsqu'ils consacrent à ce dernier de nombreuses heures d'effort malgré les intempéries et les mauvaises herbes !



Une des premières questions que l'on doit se poser avant de se lancer dans le jardinage est : « est-ce que j'ai envie de consacrer du temps au jardinage ? » Le jardinage doit être quelque chose d'agréable et non pas une corvée malgré la présence des parasites tels que : les pucerons, les araignées rouges ou jaunes, sans parler des vers de terre

1- Qui concerne la vie mentale, dans ses aspects conscients et/ou inconscients.

2- Humus : couche de terre à la surface du sol formée par la décomposition des végétaux. Les feuilles mortes et autres débris végétaux se transforment lentement en humus.

3- Cultiver : « travailler, enrichir ». Jardin : « son intérieur, son soi »

4- Le jardin intérieur, c'est l'endroit où se loge le meilleur de soi-même pour faire face à tous les aléas de sa vie. C'est aussi là où se tissent les liens entre notre intériorité et nos valeurs, nos engagements, nos projets, nos rêves, nos soucis et nos espoirs. C'est une source inestimable de réserves et de richesses intérieures insoupçonnées. Comme tous les jardins, le corps humain est le fruit de durs labeurs à la « sueur de notre front ». La romancière française du XXe siècle Colette disait que « le jardinage lie les yeux et l'esprit à la terre ». Il en va de même de notre jardin intérieur qui relie nos émotions et nos pensées à notre corps. C'est de là que vient notre désir profond de mieux vivre, d'être heureux, du sens que l'on veut donner à la vie.

5- Psychologue, membre de l'Ordre des psychologues du Québec depuis 1987. Auteur du livre « Psychologie des gens heureux » Outremont, Québecor, 2005. (Coll. « Psychologie ».)

qui peuvent faire des dégâts importants. Ensuite, il faut se donner du temps pour que le traitement curatif fasse effet. On ne devient pas jardinier du jour au lendemain. On devient un bon jardinier avec le temps, l'expérience et les erreurs que l'on fait. On peut dire qu'on apprend beaucoup de ses erreurs et surtout, de l'observation de celles-ci. Lorsqu'on fait face à un échec, il ne faut surtout pas se décourager mais plutôt en chercher la cause. Pour ce faire il faut observer son environnement. Il faut faire preuve de tolérance et de patience pour attirer la biodiversité dans son « jardin ». De plus, les plantes et animaux ne s'y installeront pas du jour au lendemain, il faudra du temps pour qu'ils apprivoisent le jardin. Leur présence peut bousculer un tout petit peu la perception de notre jardin idéal. Les feuilles risquent d'être mangées par des chenilles, mais on peut observer plus tard des papillons, des abeilles, etc. Il ne faut pas voir ces intrusions d'un mauvais œil, mais plutôt comme un signe que vous avez fait du bon travail. Votre jardin devient un espace pour la biodiversité. C'est le bonheur, le jardin du bonheur.



À la lumière de cette belle description du jardin idéal (du bonheur), vous devez et vous pouvez, avec votre force intérieure, réinventer avec sérénité toute la gestion de votre vie au quotidien que ce soit du point de vue physique, psychique ou émotionnel. Ne vous y trompez pas, il ne s'agit pas de « lutter contre la fibromyalgie », comme on le dit ou on le croit trop souvent ! Et encore moins de nier l'existence de votre limitation! Non, il s'agit, bien au contraire, de réviser méthodiquement, avec application, le nouveau mode d'emploi de votre propre corps maintenant limité par la maladie... et de vivre heureux. On peut vivre heureux avec la fibromyalgie en combinaison avec les autres problèmes de santé. Les limitations physiques sont indépendantes du bonheur. On dit que « la maladie, les épreuves de la vie, les traumatismes graves dans la vie, à quelques exceptions près, n'ont aucun impact sur notre bonheur. » Pourquoi ? Parce qu'on peut fabriquer son bonheur, comme on peut créer, cultiver un jardin. Le bonheur n'est pas quelque chose que l'on trouve, mais que l'on construit et qu'on cultive au fil des jours, des saisons, etc.

Sachez, qu'il n'y a pas de super-bonheur mais il y a une infinité de petits bonheurs qu'on apprend à goûter jour après jour. Tout comme quand on sème des graines dans le jardin. Le secret est bien simple : être heureux est un choix de chaque instant et est donc accessible à tous et en tout temps. Cependant, il existe des personnes qui ont l'impression d'avoir gâché leur vie, de ne pas avoir trouvé le bonheur qu'elles cherchaient. Par conséquent, les remords empoisonnent leur vie qui ressemble peu à peu à un cimetière parsemé de regrets éternels. Alors si on arrêta de chercher, si on arrêta de courir; si on mettait désormais notre énergie à créer notre bonheur ?! Se responsabiliser face au bonheur, c'est prendre conscience qu'à chaque instant nous avons le choix de continuer dans la voie où nous nous sommes engagés ou de changer de direction. C'est prendre conscience que même lorsqu'arrive une situation hors de notre contrôle, nous avons le choix de percevoir cette situation comme un défi à relever ou de nous voir comme une victime du destin. Tout est question de perception.

N'oubliez pas que ce sont les circonstances difficiles et dramatiques qui constituent les éléments déclencheurs qui nous forcent à changer la façon dont on se voit. Ces circonstances génèrent de nouveaux cadres de références. Lorsque nous prenons conscience que les choses ne seront plus jamais comme avant, nous voyons le monde qui nous entoure, nos amis et nos proches différemment. Nous ressentons alors le besoin d'agir différemment et de réagir différemment face aux événements. Un des principes de base qui nous différencie des animaux, c'est la liberté de choisir, c'est aussi la conscience de soi, l'imagination et la capacité à créer dans notre esprit quelque chose qui n'existe pas encore dans la réalité. Nous sommes libres de choisir la façon dont nous réagissons face à un événement. Ça me fait penser aux personnes qui sont tristes juste parce qu'il ne fait pas beau dehors. En quoi un événement extérieur comme la météo peut-il influencer notre bonne humeur ? Cela signifie-t-il qu'il faut être triste tout l'hiver car il fait froid et qu'il pleut ? Ne vous laissez donc pas influencer par des événements extérieurs que ce soit d'ordre physique, relationnel ou psychologique. Répondez aux événements qui vous arrivent dans votre vie comme vous le souhaitez ou le sentez.

## **7 BONS CONSEILS POUR AVOIR UN JARDIN FLORISSANT**

La planification de votre jardin et l'analyse de son sol vous donneront une latitude pour réussir vos plantations.

Voici comment procéder pour réussir votre jardinage.

### **1) Choisir la taille du jardin**

Avant de préparer le terrain, définissez sa taille idéale. Commencez petit, il sera temps, l'année prochaine,

d'agrandir la surface cultivable. [Au même titre, ayez des idées, des projets de vie réalistes.]

## 2) Analyse de sol : ayez du flair!

Pour bien connaître votre terre, faites-la analyser. Des laboratoires spécialisés vous indiqueront alors, après examen, les améliorations à apporter. [Consultez les professionnels de la santé : médecin, rhumatologue, psychologue au besoin etc.]

Il y a 4 types de terres :

- Terre argileuse : elle est lourde, grasse et difficile à travailler lorsque trop humide. Ce qu'il faut faire : il faut bêcher cette terre argileuse avant l'hiver et l'enrichir avec des matières organiques.
- Terre sablonneuse : elle se dessèche vite et demande beaucoup d'arrosage l'été. Ce qu'il faut faire : n'hésitez à apporter à ce type de terre des matières organiques et de l'engrais azoté au besoin.
- Terre calcaire : elle est pauvre en éléments fertilisants et boueuse par temps de pluie. Ce qu'il faut faire : il faut bêcher cette terre calcaire avant l'hiver. On vous recommande également de ne cultiver que des plantes tolérant une réaction alcaline.
- Terre humifère : elle devient très humide si elle est mal drainée. C'est une terre trop acide pour de nombreuses espèces. Ce qu'il faut faire : corriger l'acidité de la terre humifère par ajout de chaux et la drainer au besoin.



En résumé, demandez conseil auprès de votre jardinerie en fonction du type de terre que vous avez. Ils vous aideront à l'enrichir afin d'avoir une bonne terre propice pour le jardinage. [En d'autres termes, après une prise en charge par les professionnels de la santé, voir quels sont les traitements médicaux et autres qui vous sont offerts.]

## 3) Choisir le lieu du jardin

Trouvez un endroit bien ensoleillé, là où le sol se draine facilement et où la chaleur s'accumule suffisamment. Pour ce faire, vérifiez s'il y a des bâtiments ou autres structures qui créent trop d'ombrage (ex : les situations conflictuelles, séparation, manque d'estime de soi, finances, emploi, solitude, etc...). Évitez les endroits où des arbres sont situés à proximité car leurs racines risqueraient de gêner la pousse des légumes.

Défrichez bien l'endroit que vous aurez choisi et aérez-le : enlevez les cailloux, enlevez aussi toutes les plantes sauvages ou autres herbes folles. Vous laisserez ainsi votre jardin bien défriché toute une nuit [des semaines, des jours] et attendez avant de planter et semer vos graines.

## 4) Comment faire le plan de votre jardin



Une fois la taille et l'emplacement choisi, il faut faire un plan de votre futur jardin. Ce plan vous permettra d'être organisé et de maximiser au mieux votre espace. Lorsque l'on commence, il vaut mieux voir petit et viser la qualité plutôt que la quantité. [Vous pouvez demander de l'aide des professionnels de la santé, mais il y a aussi les groupes d'entraide qui peuvent vous aider à dessiner votre plan à travers les échanges, etc.]

## 5) Que planterez-vous? Que sèmeriez-vous?

Avant tout, choisissez des variétés adaptées au climat qui règne dans votre région et qui se marient ou se complètent parfaitement. Commencez par des légumes faciles à cultiver, des plantes aromatiques et des fleurs, car plus il y a de diversité au jardin moins il y a de maladies et d'invasions de vilaines bestioles. [Il est important d'avoir une hygiène de vie équilibrée, de varier les activités...]

## 6) Les dates

Prenez note des dates précises du dernier gel printanier et du premier gel automnal survenant dans votre région afin de planifier vos semis et vos plantations en conséquence. [Prenez le temps d'évaluer les moments de la journée qui sont plus faciles pour effectuer vos activités.]

## 7) Lancez-vous!

Ca y est ? Tout est choisi : lieu, contenu, plan ? Maintenant il n'y a plus qu'à...

Pour bien démarrer, retirez toutes les herbes, les racines, les cailloux, ensuite, bêcher puis ratissez !

Qu'arriverait-il si nous cessions d'entretenir notre jardin? Une végétation indésirable recouvrira complètement le jardin. Les plantes faneraient, elles finiraient par mourir ... [Les idées noires risqueraient d'arriver, la diminution de l'estime de soi, de valorisation et la dépression...et quoi d'autre ?]



## MOT DE LA FIN...



Avant d'être heureux, il faut un déclic, un déclencheur qui va vous permettre de changer vos habitudes et votre façon de réagir faces aux aléas de la vie. En effet, il est possible à vous comme à n'importe quelle personne sur terre, de réagir autrement et surtout positivement face à la maladie. Pour cela, il est fondamental pour les personnes d'accepter dans ce cas-ci la fibromyalgie et d'avoir le désir, la volonté de vouloir cultiver à nouveau son jardin pour réenchainer sa vie, retrouver la joie et le goût de vivre, d'aimer, de lutter, d'espérer et de s'adapter à son nouveau mode de vie. Heureux celui qui cultive son jardin tant intérieur qu'extérieur comme le plus grand trésor de sa vie !

Quelqu'un a dit que dans notre jardin les fleurs représentent nos désirs, nos rêves les plus chers et que les feuilles qui tombent sont les souvenirs du passé. Au pied des arbres elles forment un manteau qui protège les racines contre le froid et le gel et conserve l'humidité. Avec l'aide des insectes et des champignons, les feuilles se transforment en humus qui viendra alors nourrir les racines des arbres. C'est le cycle de la vie. Au printemps, elles permettent à l'arbre de produire de nouvelles fleurs. Elles n'auront peut-être pas les mêmes dimensions, couleurs ou caractéristiques que les fleurs d'avant. Mais elles seront de belles fleurs qui auront été fertilisées, nourries par la pluie de vos larmes, recouvertes par les nuages épais de vos épreuves et le soleil de votre amour pour la vie.

### Bonne année 2016 !

Que le jardinage de votre jardin tant intérieur qu'extérieur vous apporte une bonne santé. D'abord du côté de la santé physique : se pencher, creuser, tirer, lever, s'étirer et tailler, eh bien toutes ces activités fortifieront et tonifieront vos muscles, renforceront vos os et amélioreront votre flexibilité. Tous ces gestes permettront aussi d'augmenter la circulation sanguine, ce qui aidera à réduire la pression artérielle et à accélérer la cicatrisation, en plus de réduire

le risque de perte osseuse, de maladies cardiaques, de diabète et par la même occasion renforcer votre système immunitaire. Et ce n'est pas tout, à force d'être exposé au soleil, le jardinage aidera la peau à produire de la vitamine D, essentielle pour la santé et notamment pour équilibrer les niveaux de calcium et de phosphore dans le corps. Du côté de la santé mentale : le jardinage a un effet calmant et curatif. Certains travaux de jardinage provoquent un état de détente tel qu'on en oublie ses frustrations, « on se déstresse ». C'est le cas du désherbage manuel (arracher les mauvaises herbes), de la taille des arbustes, etc... Activités qui stimulent les sens du toucher et de l'odorat. Il existe même une bactérie bénéfique vivant naturellement dans presque tous les sols, le *Mycobacterium vaccae*<sup>6</sup>, avec laquelle les jardiniers entrent en contact quotidiennement et qui, selon les scientifiques, fonctionne exactement comme un antidépresseur puisqu'elle stimule la production de sérotonine et de noradrénaline dans le cerveau. Cette bactérie « amie » aiderait ainsi le corps à mieux gérer l'équilibre chimique du cerveau et donc à lutter contre la dépression. Et croyez-le ou non, le contact avec cette bactérie vous rendrait même plus intelligent ! Tout cela, sans la prescription d'un médecin. C'est gratuit !

Je vous souhaite que votre jardin en 2016 puisse aussi vous faire sortir de l'isolement, tout en vous apportant une meilleure estime de vous, en renforçant les liens avec les personnes qui vous sont chères et en ayant une meilleure hygiène de vie (alimentation).

Et qu'elle soit pour vous l'année de toutes les réussites et de toutes les joies.

*«Il y a toujours une seconde vie  
pour les feuilles mortes»*



Sources :

Giroux, Michel. Psychologie des gens heureux. Éd. Québecor, Montréal, 2015.

Giroux, Michel. Conférence : Cultiver le bonheur lorsque notre jardin est malade.

Potager, le guide pratique. Consulté en ligne.  
[www.potager.comprendrechoisir.com](http://www.potager.comprendrechoisir.com)

<sup>6</sup>-*Mycobacterium vaccae* est une bactérie non pathogène (pouvant causer des maladies) de la famille des Mycobacteriaceae vivant naturellement dans le sol. Son nom provient du latin vacca (vache), car elle a d'abord été cultivée à partir de bouse de vache en Autriche. Cette bactérie pourrait jouer un rôle dans de nombreux domaines tels que l'immunothérapie pour l'asthme allergique, le cancer, la dépression, la lèpre, le psoriasis, la dermatite, l'eczéma et la tuberculose. Les scientifiques pensent que l'exposition à *Mycobacterium vaccae* peut fonctionner comme un antidépresseur car elle stimule la production de sérotonine et de noradrénaline dans le cerveau. Plus précisément, elle induit la neurogenèse des neurones qui produisent ces deux composés.

# « EH OUI, BONHEUR ET MALADIE SONT COMPATIBLES ! »

par Anne Marie Bouchard

Malade et... heureux ? Comment est-ce possible ? Pourtant c'est bel et bien le titre d'un livre écrit par Mme Lucie Mandeville, psychologue québécoise et conférencière réputée. Considérée comme la principale spécialiste de la psychologie positive du Québec, Mme Mandeville explique que le bonheur est accessible à tous, même à ceux qui sont malades !



Il est facile à prime abord pour quelqu'un de malade de s'abandonner et de laisser la lourde tâche à son médecin de le guérir, ou du moins de le soulager, pourtant, selon les experts toute personne atteinte d'une maladie, quelle qu'elle soit, joue un rôle essentiel, voire primordial dans sa prise en charge. La place que l'individu occupera dans cette prise en charge aura une influence directement proportionnelle au degré de bonheur ressenti. Il faut donc cesser d'attendre après les autres et se mettre en *mode action* dès aujourd'hui.

Alors est-ce possible d'être malade et heureux, comme le dit Mme Mandeville ? Ou de « cultiver le bonheur lorsque notre jardin est malade » comme le confirme Michel Giroux, psychologue et auteur du livre « Psychologie des gens heureux : les sources du bonheur » ? Il semblerait que oui, mais tout dépend de l'attitude que chacun de nous adoptera face à sa maladie.

Regardez autour de vous et observez comme il est fréquent de voir deux personnes atteintes d'un même mal, vivre la maladie différemment. Toutes les personnes atteintes de fibromyalgie ne vivent pas la maladie de la même façon; cette maladie n'est pas forcément synonyme de handicap ou de dépression pour tous. Une fois le coup de l'annonce du diagnostic encaissé, on pourra observer des comportements totalement différents de la part de deux individus. L'un restera confiant et serein alors que l'autre sera atterré et complètement dépassé par la situation. Pourquoi ? Ici tout est question de perceptions et d'attitude.

Ce qui caractérise la fibromyalgie, c'est l'incertitude qui règne à tous les niveaux : causes, traitements, reconnaissance, évolution (qui dépendra du traitement et de ce que feront les personnes atteintes : même si au niveau des tissus il n'y a pas d'évolution péjorative, la douleur peut s'installer de telle sorte que la personne se retrouve invalide). La seule certitude qui existe médicalement – diagnostic rassurant, maladie non grave – est tellement en contradiction avec l'intensité des

douleurs ressenties et le handicap quotidien qu'elles entraînent, que cela en devient incohérent.

La *perception*<sup>1</sup> selon le dictionnaire Larousse, c'est :

- L'action de percevoir, de saisir quelque chose par les organes des sens : *La perception des couleurs.*
- Idée, compréhension plus ou moins nette de quelque chose : *Avoir une perception, confuse de la situation.*
- Événement cognitif dans lequel un stimulus ou un objet, présent dans l'environnement immédiat d'un individu, lui est représenté dans son activité psychologique interne, en principe de façon consciente ; fonction psychologique qui assure ces perceptions.

La perception qu'a un individu de la maladie est influencée par les expériences vécues et accumulées au fil des ans. Ce bagage que nous avons amassé au cours de notre vie dépend aussi de nos forces, de nos faiblesses, de nos croyances et de la façon dont nous avons été éduqués. Avoir dans son entourage proche des personnes négatives et pessimistes peut influencer notre façon de penser et nous inciter, nous aussi, à toujours voir le côté sombre et négatif des événements. Toutefois il faut se rappeler que chaque personne a le pouvoir de développer une attitude positive face à la maladie. Voir le verre à demi rempli plutôt qu'à demi vide ! Parfois il suffit simplement de modifier ses attentes face à l'avenir ou bien d'adopter une autre attitude et déjà la maladie sera moins lourde à porter. Quand on parle de perception, on fait souvent référence à des expériences antérieures.

Être malade en 2016 est tout un défi ! Le culte de la perfection et de la performance est omniprésent et nous sommes constamment en conflit entre ce que notre organisme a besoin et ce que notre cerveau nous dicte de faire. Nous exigeons beaucoup de notre corps et le poussons souvent au-delà de ses limites. Il est difficile pour la majorité des gens de respecter les limites que son organisme lui impose, alors pas étonnant qu'il y ait tant de gens souffrants. Les cultes de la minceur, du dépassement de soi, de la performance à tout prix, de la réussite sociale, etc. y sont pour quelque chose.

Souvent l'Homme se crée lui-même des obligations, il trouve des problèmes là où il n'y en a pas vraiment, il exagère l'importance de certains détails qui au fond ne sont pas si



1-<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/perception/59399>

importants ; c'est malheureusement lorsque la maladie survient que l'être humain réalise toutes les futilités de la vie. Malgré l'arrivée de la maladie certaines personnes s'accrocheront encore à des petits détails pourtant tellement insignifiants, alors que d'autres, maintenant conscientes de la précarité de la vie, reviendront à l'essentiel. D'après vous, lesquelles seront les plus heureuses ?!

Les gens qui sont heureux malgré la présence de la maladie affichent différentes attitudes qui facilitent la cohabitation avec cet envahisseur non désiré.

Voici deux attitudes à développer pour retrouver un peu de bonheur dans notre quotidien. Le bonheur étant par définition un état de pleine satisfaction, synonyme de béatitude, de félicité, de joie.

### L'optimiste

L'attitude de l'optimiste, c'est qu'il se voit avant tout comme un gagnant. Il refuse de renoncer à la partie avant qu'elle ne soit terminée. Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ! L'optimiste reconnaît pleinement la présence de la maladie, mais il refuse de la laisser gagner, de lui laisser prendre toute la place. C'est lui qui est au centre de sa vie et non la maladie. Tout se passe dans l'état d'esprit positif qu'il adopte à chaque jour. Contrairement à ce qu'on peut penser l'optimisme est loin d'être de la pensée magique ou de l'inconscience, c'est plutôt un état d'esprit qui a de multiples bénéfices tant sur la santé physique que sur la santé psychique. D'après le site internet *Passeport Santé*, adopter cette attitude permet :

- L'allongement de l'espérance de vie ;
- Une diminution de la dépression ;
- Une augmentation de la résistance physique ;
- Un bien-être mental ;
- Une meilleure gestion du stress ;
- Une aptitude naturelle à créer des relations plus fortes ;
- De ressentir un meilleur contrôle de soi et de ses choix/décisions ;
- L'entretien d'une bonne estime de soi-même ;
- D'être plus satisfait de ses relations et de sa vie ;
- Plus de réussites dans tous les domaines ;
- D'être naturellement plus serein et plus confiant ;
- D'être plus actif.

Voir le verre à demi rempli plutôt qu'à moitié vide fait toute la différence pour les optimistes ! Pour eux se voir perdants dès l'annonce du diagnostic sera fatal à coup sûr. Il est d'ailleurs prouvé que les personnes optimistes vivent plus longtemps. Un état mental positif et des pensées positives renforcent l'immunité. L'esprit a réellement un pouvoir sur la maladie, si la dépression réduit l'immunité, à l'inverse 10 minutes de bon rire

l'augmente, le rire a un effet anesthésiant permettant de diminuer la douleur (voir le Fibro-Montérégie Vol. 9, n° 1, sept. 2014).

L'optimiste refuse d'avoir l'étiquette « malade » accolée sur le front. Il faut cesser de dire je suis fibromyalgique, je suis diabétique...



Vous **n'êtes pas** une maladie, **vous êtes atteint** d'une maladie et cela fait toute la différence.

En effet vous n'êtes pas qu'une maladie, **votre corps** souffre de... Ce concept a été développé par le psychothérapeute australien Michael White et son confrère néo-zélandais David Epton. Il faut reconnaître l'existence de la maladie mais refuser de lui donner toute la place. Je ne suis pas un problème, j'ai un problème. Penser ainsi modifiera votre attitude face à la maladie et fera toute une différence. Il faut cesser de s'identifier à une maladie. Certes à l'annonce du diagnostic, il est normal de passer par différentes phases : déni, marchandage, dépression... etc. mais après il faut bouger, il faut affronter l'adversité, il faut diminuer l'espace qu'elle occupe dans notre tête et apprivoiser la maladie. « Chaque jour du reste de ma vie vaut la peine d'être vécu ».

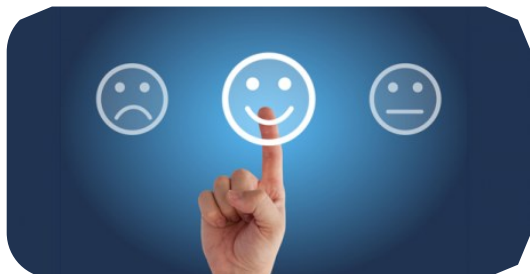
C'est à partir des années 90 que les mécanismes de l'optimisme ont été étudiés en neurosciences. Les données reposent sur l'effet placebo, les rémissions spontanées, les bienfaits physiologiques du rire et les conséquences du moral sur le vieillissement. Les résultats de plusieurs études montrent que l'optimisme et les émotions agréables semblent jouer un rôle positif sur la santé. Certes on ne peut pas toujours tout positiver mais il faut essayer de le faire à chaque fois que cela est possible. Attention toutefois à ne pas *sur* généraliser : tout n'est pas tout noir ou tout blanc. Il existe la plupart du temps des solutions intermédiaires. Voici quelques trucs pour développer son optimisme :

- Il ne faut pas penser que tout ce qui va mal est automatiquement de votre faute, cessez de tout vous reprocher ;
- Il faut trouver des pensées alternatives aux pensées négatives ;
- Il faut éviter de tout dramatiser ;
- Il faut éviter les prédictions de l'avenir, nul ne connaît l'avenir ;
- Il faut se dire des choses positives à propos de soi-même et ce, de façon régulière ;
- Il faut développer une bonne estime de soi ;



- Et il faut essayer de nouvelles activités.

La médecine et la psychiatrie ont démontré que les émotions négatives et les pensées négatives fragilisent psychologiquement les personnes. Les émotions négatives troublent notre bien-être et perturbent notre équilibre psychique. Elles dérèglent l'humeur et réveillent des angoisses entraînant souvent de nouvelles pathologies. Essayer de retrouver un peu d'optimisme en l'avenir n'apporte que du bien.



### L'attitude du rusé

Le rusé se distrait! Il a découvert un remède psychologique efficace! La personne qui possède cette attitude n'est pas dans le déni de la maladie même si elle se permet régulièrement des intermèdes, des pauses qui lui permettent de s'évader temporairement. Le fait de s'occuper avec une activité distrayante qu'il apprécie soustrait temporairement le rusé de la douleur. Centrer son attention sur autre chose que la maladie ou la douleur permet une pause.

La stratégie de distraction semblant être la plus simple et la plus efficace face à la douleur serait la distraction cognitive et comportementale. Elle peut être active ou passive; directe telle la relaxation, l'imagerie, la réinterprétation des sensations ou bien indirecte comme la lecture, la peinture, pratiquer une activité physique adaptée, voir des amis...

L'efficacité de ces différentes stratégies sur la diminution de la conscience de la douleur serait expliquée en partie par leur effet sur le système nerveux parasymphatique et par l'incompatibilité d'une humeur qui s'améliore avec certaines stratégies dysfonctionnelles. En effet, les personnes entraînées à la relaxation montrent une grande diminution de l'intensité de la douleur, (Nouwen et Solinger 1979, Turner 1982, Flor et al 1986 in Jensen et al 1995) et de leur handicap fonctionnel.

Savoir modifier son attitude face à la maladie est la clé pour le rusé. Le rusé ne nie pas la maladie, elle est bien là, mais il sait qu'il peut faire quelque chose pour améliorer son sort. Il est conscient du rôle qu'il a à jouer dans son traitement.



Lorsqu'il concentre toute son attention sur une activité passionnante, il prend ses distances de la maladie et cette activité devient un peu comme un antidote à ses souffrances.

Participer à une activité agréable permet la production d'hormones analgésiques telle que la dopamine, aussi connue pour être une hormone du bonheur. À l'opposé, on sait que l'anxiété et l'angoisse affaiblissent le système immunitaire et les pensées négatives ont le même effet. Mais pour éloigner ces pensées négatives, il faut avoir des pensées positives, faire des trucs qu'on aime ! Si dès le réveil vous pensez que vous aurez mal en bougeant, eh bien vous aurez mal ! Par contre si vous avez des pensées agréables, il se peut que vous vous leviez sans même penser que vous souffrez.

La vision fataliste influence l'esprit et l'esprit influence le corps. Prenez comme exemple un athlète de haut niveau, s'il débute sa compétition avec l'idée qu'il va perdre, il ne met aucune chance de son côté. Il faut visualiser des idées positives, car ce sont ces pensées qui déterminent les réactions corporelles qui suivront. Les pensées n'existent que dans notre tête, mais malheureusement elles prennent souvent trop de place et contrôlent souvent notre vie. Il faut surtout éviter de confondre pensée et réalité, sinon la maladie peut survenir. Tout ce qui se passe dans notre tête n'appartient qu'à nous, et c'est à chacun de nous de décider de la façon d'utiliser son cerveau. Cessez de vous créer des scénarios, ce qui doit arriver arrivera. Laissez tomber les petits détails sans importance et gardez votre énergie pour ce qui en vaut la peine.

Si trop de pensées négatives envahissent votre esprit, tentez de les mettre de côté. Enfermez-les dans un placard tout au fond de votre esprit et lancez la clé. Quand vous irez mieux ou que vous serez plus détendu et plus disposé, ressortez-



les, vous serez alors plus disponible pour y faire face. Il faut apprendre à canaliser ses pensées, telles la peur, la souffrance et la maladie. La peur à elle seule peut vous rendre malade. Affronter ses problèmes lorsqu'on est calme nous permet de les voir d'un autre œil. Comme Mme Mandeville le dit dans son livre, n'oubliez surtout pas de vider le placard de temps à autre, sinon tout débordera et vous perdrez le contrôle.

Être rusé ne veut pas dire voir la vie en rose à tout moment, mais avoir des distractions permet d'oublier ses tracas, ses douleurs et ses peines temporairement et permet d'apprécier davantage la vie.

Développer de nouvelles attitudes face à la maladie, comme le font l'optimiste et le rusé, aide à voir la vie sous un nouveau jour en accordant une place moins importante à celle-ci.

*La vie est belle,  
elle vaut la peine qu'on morde dedans ;  
il n'en tient qu'à vous !*

Sources :

Mandeville, Lucie. Malade et... heureux? Huit attitudes qui ont transformé des vies (et qui pourraient changer la vôtre). Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2014.

Giroux, Michel. Psychologie des gens heureux. Éd. Québecor, Montréal, 2015.

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits-optimisme-sante-psychologique>

*« Quand j'étais petit,  
ma mère m'a dit  
que le bonheur était la clé de la vie.  
À l'école,  
quand on m'a demandé d'écrire  
ce que je voulais être plus tard,  
j'ai répondu « heureux ».  
Ils m'ont dit  
que je n'avais pas compris la question,  
je leur ai répondu  
qu'ils n'avaient pas compris la vie »*

*John Lennon*

## **TÉMOIGNAGE : Le bonheur, on doit en faire notre priorité**

*par Josée Théberge*

Les gens qui sont optimistes, sont les gens les plus heureux. Ils sont invariablement ceux qui font de leur bonheur un objectif de vie. Les gens qui ont une propension au bonheur ont une façon de voir la vie qui les rend heureux. Ces gens remarquent les aspects positifs des événements. Ils voient le bon côté des choses, là où d'autres voient le mauvais. Ils donnent un sens positif à ce qui leur arrive, quoi qu'il leur arrive. Les gens optimistes, savent rire d'eux-mêmes et de la vie. Ils sont toujours souriants. Ils sont plus heureux. Leur santé est meilleure et ils vivent plus longtemps. Les gens qui sont pessimistes ne peuvent s'empêcher de trouver des raisons de se sentir misérables. Ils donnent parfois l'impression de courir après leur malheur et celui-ci les rattrape inévitablement. Portons davantage attention aux bonnes choses de notre quotidien et choisissons d'attribuer une signification bienfaitrice, c'est-à-dire ce qui nous fait du bien, aux situations qui s'offrent à nous. Plusieurs de ces personnes n'ont réalisé que trop tard que le bonheur est un choix. La peur du changement les forçait à faire semblant d'être satisfaits même si, au fond d'elles-mêmes, elles désiraient ardemment rire et mettre un peu de folie dans leur vie... La vie est un choix. Faites des choix conscients, des choix judicieux, des choix honnêtes. Choisissez le **Bonheur** dès maintenant. Un des secrets d'une humeur plus positive serait tout simplement de sourire, de regarder les choses simples de la vie et de les apprécier. Souvent nous cherchons le bonheur dans ce qui est le plus beau, le plus merveilleux, mais parfois une simple petite chose, une présence va

nous rendre encore plus heureux. Soyez attentif à ce qui vous entoure, portez attention vous allez voir comment le bonheur est en nous et près de nous. La vie est belle.

Moi aussi je cherchais le bonheur, je ne me sentais plus heureuse. L'an dernier j'ai pris des décisions comme prendre un recul sur ma vie, la vie que je vivais et qui ne m'apportait pas le bonheur ou je ne me sentais plus épanouie et surtout bien avec moi-même. Le changement m'insécurisait, j'ai pris mon courage, je me suis fait une liste des priorités que je devais exécuter, ce que je devais mettre de côté et ce que je devais abandonner pour y arriver. Aujourd'hui je ne regrette en rien le chemin que j'ai pris depuis 1 an. Ça n'a pas été facile et je suis fière de moi d'avoir passé au travers de cette mauvaise période. Maintenant je peux dire que je suis heureuse, je me sens bien avec moi-même. À chaque jour j'apprécie les petits moments de bonheur que je vis. Je souris, je prends le temps d'aimer la vie. C'est nous qui devons faire notre bonheur, ne pas attendre après les autres pour être heureux. Nous sommes la meilleure personne qui pouvons nous rendre heureux.

*Créez votre propre bonheur : souriez !  
La vie est belle !*

Josée Théberge,  
répondante du groupe d'entraide de  
Longueuil



# QUOI DE NEUF DANS LE SITE INTERNET DE L'AFRM

[www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)



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 « Les services ». 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 « Dernières nouvelles » sur notre page d'accueil se renouvelle régulièrement avec des informations concernant l'Association et 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 !

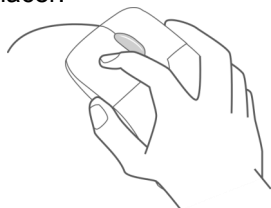
## NOUVEAU SITE WEB

Avez-vous visité notre site Web récemment ? Comment aimez-vous sa nouvelle allure ? Après de nombreux mois de travail, sa nouvelle mouture vient d'être mise en ligne. Pourquoi un nouveau site ? Comme dans tout ce qui concerne l'informatique, l'obsolescence vient vite. Nous avons voulu simplifier sa facture visuelle, l'actualiser et mettre l'emphase sur certains services.

Comme une image vaut mille mots, voici les principales modifications apportées au site.

Le **bandeau** a été allégé et l'accent est maintenant mis sur le logo de l'Association. Plus besoin de chercher le téléphone et le courriel : ils sont mis en évidence. Des pictogrammes donnent accès au menu, à la taille des polices, à la commande d'impression, au flux RSS pour vous tenir informé des ajouts récents dans les pages ainsi qu'un accès direct à la page Facebook de l'Association.

Les **menus déroulants** permettent de naviguer à travers le site. Où que vous vous trouviez dans le site vous avez toujours accès à ces menus pour vous déplacer.



The screenshot displays the website's interface with a navigation menu at the top and a main content area below. The navigation menu includes 'Accueil', 'La fibromyalgie', 'L'Association', 'Les services', and 'Nous joindre'. The main content area is divided into several sections:

- Le portrait**: Historique, Mission, vision, objectifs, Le territoire, Le logo, Financement.
- Participer et soutenir**: Devenir membre, Être bénévole, Encourager ou faire un don, Nos partenaires et commanditaires.
- L'équipe**: Le personnel, Le conseil d'administration, Nous visiter.
- Ce qu'est la fibromyalgie**: La définition, Les symptômes.
- Les connaissances médicales**: Les causes, Le diagnostic, Les recherches.
- La prise en charge**: Approche médicale, Approche psychologique, Approches complémentaires (Alimentation, Corps en mouvement, Respiration-Relaxation, Manipulations).
- Écoute / Entraide**: Oasis fibro, Groupes d'entraide (Se regrouper, pourquoi, comment, Les groupes en activité).
- Activités et conférences**: Cours et ateliers, Conférences, Activités sociales, Activités spéciales.
- Documentation**: Bulletins Fibro-Montérégie, Centre de documentation (Volet Fibromyalgie..., Volet Forme physique..., Volet Informations juridiques, Volet Nutrition..., Volet Réalisation de soi..., Volet Santé globale, Volet Santé mentale..., Volet Administration), Index - Auteurs, Index - Titres, Dernières acquisitions.
- Boîte à outils**: Informations juridiques, Outils d'aide au suivi, Lexique des termes utilisés, Archives.
- Liens utiles**: Associations de fibromyalgie, Associations connexes, Cliniques de la douleur, Professionnels de la santé, Réseaux sociaux, Sites d'intérêt.



Les images qui défilent dans le carrousel mènent directement, d'un simple clic, vers la page concernée. Occasionnellement de nouvelles images seront insérées pour annoncer d'autres services ou activités.



Écoute



Être / Devenir membre



Nos points de services



Nos activités

Les tuiles Écoute/Infos/Entraide, Ensemble soutenons l'Association, Documentation et Prise en charge mènent aussi aux pages qui développent ces thèmes.



Le calendrier est maintenant accessible dès la page d'accueil. Au survol de la souris sur une date, vous pouvez d'un coup d'œil avoir un aperçu des activités du jour. Les détails complémentaires peuvent être affichés d'un clic sur la date retenue. Les dernières nouvelles sont toujours en première page : vous voilà ainsi tout à fait à jour !

Une place de choix a été réservée pour nos partenaires, nos contributeurs. Tout organisme ou entreprise qui acceptera de commanditer l'Association pour des projets ou des services verra son logo défilier sur la page d'accueil et le détail de sa contribution sera indiquée à la page Nos partenaires / nos commanditaires.

Dans les semaines à venir, certaines pages seront revues de fond en comble afin d'en faciliter la consultation. Nous songeons également à permettre le paiement en ligne pour les adhésions, l'inscription aux activités et les dons. Ce sera tellement plus simple et rapide ainsi. C'est donc à suivre...

L'autre projet qui nous tient à cœur est d'adapter notre site à tous types d'écran (tablette, téléphone intelligent) : près de 50% des internautes qui consultent notre site le font à partir de ces supports. Nous pourrions offrir cette adaptation aussitôt que nous aurons trouvé un généreux commanditaire !

Tout ce travail n'aurait pu voir le jour sans l'implication de plusieurs personnes. Ont participé à sa reconstruction, les personnes suivantes : le personnel de chez ViGlob, particulièrement Toby Laflamme; Annie Proulx et Zina Manoka, Carole Lajoie, Louise Cloutier, Isabelle Pérusse, Anne Marie Bouchard et moi-même. Des heures de travail à réfléchir, proposer, essayer, restructurer, embellir...

Faites-nous part de vos commentaires. Nous sommes ouvertes à toutes vos suggestions...

Micheline Gaudette

Décembre 2015						
Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
Mois précédent			Mois suivant			

### Dernières nouvelles

Noël 2015  
Dîner de Noël de l'Association

Mise à jour des activités Automne 2015  
Annulation et report de certains ateliers

Les visages de la douleur invisible  
Exposition photos sur le thème de la fibromyalgie

Campagne «Perfection»  
Nous avons besoin de vous pour notre campagne de financement 2015-2016

Activités Automne 2015  
COURS ET ATELIERS : INSCRIPTIONS JUSQU'AU 11 SEPTEMBRE

[Voir toutes les nouvelles...](#)

*« Si je suis tellement heureux c'est parce que...  
Quoi qu'il arrive, je n'oublie jamais le simple bonheur d'être en vie »*

JPH



## Conseils pour être plus actif, ou comment persévérer dans la pratique d'une activité physique

Qui n'a pas un jour blâmé le vieillissement, la maladie ou le manque de temps pour éviter d'avoir à faire de l'exercice ?

Tout le monde vieillit — ça fait partie de la vie ! — mais l'exercice est une des solutions pour retarder les effets du vieillissement. Il est facile d'accuser son âge pour la perte d'endurance à l'effort ou la diminution du tonus musculaire; certes les années ont un rôle à jouer mais l'inactivité, elle, est davantage à blâmer.

La maladie, quant à elle, n'est pas un obstacle à l'activité. Comme on l'a déjà mentionné dans des bulletins précédents, l'activité physique stimule la production des hormones du bonheur : la sérotonine, la dopamine... L'exercice ne peut donc que mettre un peu de bonheur dans la vie des gens souffrants ou tristes. Et comme des muscles en meilleure forme demandent moins d'énergie pour fonctionner, on peut s'attendre à une diminution de la fatigue et des douleurs.

Voici sept petits trucs pour vous aider à bouger davantage.

### 1. CHOISIR UNE ACTIVITÉ AMUSANTE

Faire ce qu'on aime est un gage de succès. Ne faites pas de musculation si vous haïssez cela! Si vous devez vous rendre au gym à l'autre bout de la ville à 20 heures tous les deux jours, je peux vous garantir que vous abandonnez dès la première tempête de neige. Ne faites pas non plus une activité pour faire plaisir à votre partenaire, il est primordial de choisir des activités qui vous plaisent pour vouloir répéter l'expérience. Il se peut que la première activité choisie ne réponde pas à vos attentes, essayez-en d'autres, vous trouverez celle qui vous convient. Et une fois trouvée, il sera facile de réserver temps et énergie pour vous y adonner.



### 2. LA PRATIQUER À VOTRE FAÇON

Pas besoin d'un abonnement dans un gym dernier cri, il existe une multitude d'activités physiques toutes plus plaisantes les une que les autres : promener le chien, jardiner, jouer aux quilles, aller se baigner, danser...



### 3. L'INTÉGRER À VOTRE QUOTIDIEN À PETITE DOSE

Pour bouger davantage quotidiennement, prenez les escaliers, stationnez plus loin et marchez, en autobus, descendez un arrêt plus tôt que prévu...

Si vous n'avez pas encore développé une bonne endurance, morcelez l'activité physique. Au lieu de faire trente minutes consécutives, allez-y à petites doses, dix minutes à la fois. C'est tout aussi efficace.

### 4. RESTER RÉALISTE.

Viser trop haut mènera inévitablement à l'arrêt de l'activité. Pratiquez une activité à la hauteur de vos capacités et de vos aptitudes : aller nager si on a peur de l'eau n'est certes pas l'idée du siècle ! Avoir des attentes réalistes est la clé du succès.

### 5. ÊTRE ACCOMPAGNÉ D'UN AMI.

Être accompagné peut rendre l'activité plus agréable. Source de motivation lors des journées où l'intérêt fait défaut, un partenaire peut vous encourager à persévérer et à atteindre les buts que vous vous étiez fixés. Joindre un club, c'est aussi une bonne façon de rencontrer des gens et d'agrandir son réseau d'amis.

### 6. PERSÉVÉRER.

Pour être régulier, fixez-vous un horaire, faites de l'exercice à tous les jours au même moment. Que ce soit au réveil, ou en après-midi vous êtes plus susceptible de persévérer si vous respectez votre horaire.



### 7. S'ASSURER D'ÊTRE CONFORTABLE.

On dit que *l'habit ne fait pas le moine*, toutefois pour apprécier la pratique de l'activité choisie il importe d'être vêtu comme il se doit. Éviter les vêtements de coton qui ne laissent pas s'échapper l'humidité. Optez pour des chaussures adaptées à l'activité pratiquée, sinon gare aux chutes et aux blessures !

Peu importe l'activité que vous choisirez, l'important est qu'elle soit amusante pour y rester fidèle et qu'elle soit adaptée à vos aptitudes.

**ALLEZ, ON BOUGE !!**

Tiré de « Conseils pour être plus actif » La Presse+, 29 sept 2015



## ET SI LA SANTÉ COMMENÇAIT DANS NOTRE ASSIETTE ?

Comment mieux s'alimenter à la fois pour sa santé, pour l'environnement et pour son budget ?

En tant qu'automobiliste averti, vous prenez soin de votre voiture le plus possible. Vous prenez soin de sa carrosserie, vous faites les changements d'huile régulièrement en utilisant la meilleure huile sur le marché; vous vérifiez et changez au besoin le filtre à air et vous vous assurez de maintenir une bonne pression d'air dans les pneus pour en éviter l'usure prématurée et pour diminuer la consommation d'essence; tout cela pour conserver votre voiture en état de marche et sans problèmes majeurs le plus longtemps possible.

### Mais qu'en est-il de votre propre corps ?

Est-ce que vous prenez autant de temps pour dorloter et entretenir cette merveille de la nature, cette machine ultra-performante qu'est votre organisme ? Quotidiennement nous faisons des gestes qui nuisent à notre organisme. Plusieurs d'entre nous s'alimentent mal, abusant des produits transformés, trop caloriques et peu nutritifs. D'autres fument sans arrêt ou s'intoxiquent de produits chimiques... et que dire de la sédentarité, véritable fléau de notre siècle!

L'alimentation est à la base de la santé, c'est la première source d'énergie pour demeurer actif le plus longtemps possible. Saine et équilibrée, elle peut prévenir ou ralentir la progression de nombreuses affections chroniques (diabète, ostéoporose, cholestérol sanguin...).

Voici donc 20 conseils qui s'avèreront bénéfiques à la fois pour votre santé physique, celle de votre portefeuille et pour l'environnement.

### 1. PRENDRE LE TEMPS DE MANGER.

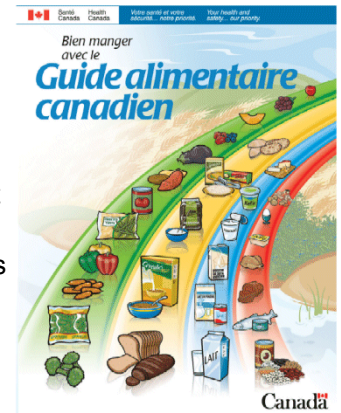
Une alimentation saine et équilibrée commence par le temps qu'on y consacre. Prendre le temps de s'asseoir et manger à heures régulières aide grandement. Prendre le temps de bien mastiquer chaque bouchée facilitera la digestion. Il ne faut pas oublier que bien s'alimenter est crucial pour avoir énergie et entrain au quotidien.

Prenez votre temps et savourez chaque bouchée !

### 2. SE FIER AU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (GAC).

Le GAC est un outil de base pour une alimentation saine et équilibrée. On y retrouve le nombre de portions recommandées en fonction de l'âge pour chacun des groupes alimentaires : pains et produits céréaliers, lait et

substituts, viandes et substituts de viande et fruits et légumes. Prenons comme exemple une femme de plus de 50 ans : elle devrait consommer quotidiennement 6 portions de produits céréaliers, 7 portions de fruits et légumes, deux de viandes et substituts de viande et enfin 3 de lait et substituts. Combien y arrivent ?



### 3. AUGMENTER SA CONSOMMATION DE VÉGÉTAUX.

Les fruits et les légumes sont d'excellentes sources de vitamines, de fibres et d'eau; ils sont pour la plupart faibles en gras, en sucre et en sel. Ils contiennent ces fameux composés phytochimiques dont on entend de plus en plus parler : polyphénols, caroténoïdes, (bêta-carotène, lycopène et lutéine...), flavonoïdes, indoles, isoflavones, etc. Il faut privilégier les végétaux qui sont très colorés (rouge foncé, orange, vert...). Mettez de la couleur dans votre assiette !

### 4. MANGER DES ALIMENTS DE SAISON.

Même si les fruits et légumes surgelés sont nutritifs, ceux de saison le sont beaucoup plus; de plus ils sont très savoureux et souvent moins dispendieux.

Faites-en des réserves !

### 5. MANGER PLUS DE POISSON.

Aliment souvent boudé par les Nord-Américains, le poisson devrait être consommé au moins deux fois semaine. Les poissons gras (maquereau, thon, saumon...) sont des sources essentielles d'oméga-3, acides gras bénéfiques à notre organisme.



### 6. CONSOMMER PLUS DE FIBRES.

Tout comme l'eau, les fibres sont essentielles pour un bon transit intestinal. Pourtant la plupart des Canadiens et surtout les aînés ne consomment même pas la moitié de la quantité recommandée! Présentes dans les aliments d'origine végétale, les fibres aident aussi à réguler le taux



de glycémie, à abaisser le taux de cholestérol et à prévenir l'hypertension. Augmentez votre consommation de céréales à grains entiers, de fruits, de légumes et de légumineuses. Si toutefois vous souffrez de maladies intestinales, parlez d'abord avec un professionnel de la santé.

### 7. MISER SUR LES PROTÉINES.

Les protéines sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Elles participent à la régénération des fibres musculaires, de la peau et des ongles. Les protéines comblent la faim, d'où l'importance d'en prendre à chaque repas surtout au petit-déjeuner, sinon la faim reviendra rapidement et attention au grignotage, propice à l'apparition de kilos indésirables! On recommande 1 gramme de protéines par kilogramme de poids par jour. Ainsi une personne de 65 kg devrait ingérer 65 grammes de protéines dans sa journée.

### 8. BOIRE BEAUCOUP D'EAU.

Une consommation de 2 litres d'eau par jour est recommandée pour favoriser le fonctionnement optimal de l'organisme. En plus d'aider au transit intestinal, l'eau aide à réguler la température corporelle. Lors de l'exercice, buvez de l'eau régulièrement. N'attendez pas de ressentir la soif pour vous hydrater puisque la ressentir est un signe que vous êtes déshydraté ! En vieillissant le signal de la soif tend à s'affaiblir, buvez donc à intervalles réguliers. Attention, si vous souffrez de troubles cardiaques, il se peut que votre médecin vous demande de respecter une limite liquidienne et une alimentation pauvre en sodium (sel) pour éviter la rétention d'eau.

### 9. PRÉVOIR DES COLLATIONS.

Autrefois mal vues, les collations sont maintenant considérées comme faisant partie d'une alimentation saine et équilibrée. En plus de donner de l'énergie, elles aident à stabiliser le taux de glycémie. Pour faire un choix intelligent privilégiez des fruits, des légumes ou des yogourts.

### 10. ÉVITER LES NOMENCLATURES

« FAIBLE EN GRAS ».

Faible en gras ne veut pas dire hypocalorique. Souvent pour compenser la perte de goût associée au corps gras, on rajoute davantage de protéines et de sucre. Sources de calories! Et parce qu'ils sont faibles en gras, on se dit que c'est bon pour la santé et souvent on en mange plus !

### 11. ÉVITER LES MAUVAIS GRAS.

Les acides gras saturés et les acides gras *trans* sont à proscrire puisque néfastes pour la santé. Ils augmentent le taux de cholestérol sanguin prédisposant aux troubles cardiaques. Ils se cachent dans les aliments riches en gras : viandes grasses, peau de volaille, charcuteries,

crème glacée. Les aliments industriels en sont aussi très riches : craquelins, croustilles (chips), biscuits, pâtisseries. Les bons gras (gras polyinsaturés et mono-insaturés) quant à eux, aident à réduire le taux de cholestérol sanguin.

### 12. DIMINUER LE SEL.

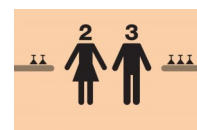
Tout le monde le sait, le sel en trop grande quantité est dommageable pour la santé. Il fait augmenter la tension artérielle augmentant les risques de maladie cardiaque.



L'équivalent d'une cuillère à thé de sel par jour (5ml) est la quantité maximale recommandée. Trois façons pour diminuer son apport quotidien en sodium : manger davantage de fruits et légumes, éviter les plats prêts-à-manger et évitez d'utiliser la salière à table.

### 13. DIMINUER LA CONSOMMATION D'ALCOOL.

La consommation excessive d'alcool est nocive pour la santé. Ceci est d'autant plus important en vieillissant puisque le corps métabolise moins bien l'alcool et ses effets deviennent plus prononcés.



Dispendieux et calorique, l'alcool devrait rester un breuvage consommé occasionnellement.

### 14. CUISINER LEGER.

Pour diminuer son apport quotidien en matières grasses il importe de modifier ses habitudes de cuisson; cuisiner les légumes à la vapeur, à l'étuvée ou au four permet de conserver le maximum de vitamines et de minéraux. Utilisez le four ou le grill pour les viandes ou braisez-les.

### 15. CUISINER DAVANTAGE.

Les prêts-à-manger peuvent être utiles pour dépanner à l'occasion, toutefois, en plus d'être dispendieux, ils sont souvent plus salés, plus gras et chargés d'additifs chimiques pour en prolonger la conservation. Quoi de mieux qu'un bon repas cuisiné avec amour embaumant toute la maison! Prendre le temps de cuisiner, c'est se faire un cadeau, c'est prendre soin de soi et de son entourage. Prévoyez une ou deux portions de plus que vous pourrez faire congeler pour les jours où vous n'aurez pas le goût ou le temps de cuisiner.



Prendre le temps de cuisiner, c'est se faire un cadeau, c'est prendre soin de soi et de son entourage. Prévoyez une ou deux portions de plus que vous pourrez faire congeler pour les jours où vous n'aurez pas le goût ou le temps de cuisiner.

### 16. VARIER LES MENUS.

Les aliments ne contiennent pas tous les mêmes éléments nutritifs, aussi la variation dans les menus est de mise afin d'ingérer le maximum de variétés de vitamines et de minéraux. Composition de l'assiette idéale : la moitié en

légumes, le quart en viandes et substituts, et le dernier quart en produits céréaliers.

### 17. FAIRE UNE LISTE.

Prévoir ses repas en fonction des spéciaux des circulaires, faire une liste et s'y tenir, aide à diminuer les coûts de l'épicerie. De plus, vous n'achèterez que ce dont vous avez besoin, donc moins de perte au bout de la semaine.

### 18. ACHETER LOCAL.

Les aliments cultivés ou produits localement sont plus frais car ils ont beaucoup moins voyagé. De plus vous encouragez les producteurs locaux et l'économie locale s'en portera mieux.

### 19. LIRE LES ÉTIQUETTES.

Les aliments les moins transformés sont les plus nutritifs. Plus la liste d'ingrédients est longue et difficile à prononcer, plus l'aliment risque d'être dénaturé. Évitez l'achat de produits dont les matières grasses et le sucre sont en tête de liste des ingrédients.

### 20. SE GÂTER.

Manger pour vivre, oui, mais manger devrait aussi être une source de plaisir. Offrez-vous à l'occasion une gâterie, sans culpabilité, vous le méritez !

Modifier son alimentation demande de l'énergie et du temps, mais il y a moyen de mieux s'alimenter en faisant des choix nutritifs, en achetant moins de produits transformés, en lisant les étiquettes, en achetant le plus possible de produits frais comme les fruits et légumes, du

poisson frais, du poulet frais... qui eux n'ont pas besoin d'étiquette !!

Recommencez à cuisiner, vous ne vous en porterez que mieux!



Sources :

XTRA mieux-être, La Presse + du 29 septembre 2015  
[http://iucpq.qc.ca/sites/default/files/assiette-sante\\_dejeuner-400.jpg](http://iucpq.qc.ca/sites/default/files/assiette-sante_dejeuner-400.jpg)

Nutrition Québec, une source fiable d'informations et de conseils en nutrition !

par Charlotte Geroudet, nutritionniste, blogueuse et pas du tout "diététiste"...

<http://nutrition-quebec.com/2010/04/20/1%E2%80%99abc-d%E2%80%99une-alimentation-equilibree/>

# Composition de l'assiette idéale

**1/2 de légumes**



**1/4 de viandes  
ou substituts**

**1/4 de produits  
céréaliés**



### ANAGRAMMES



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

PRITECPON : \_\_\_\_\_

SICOINDE : \_\_\_\_\_

MITOLONENE : \_\_\_\_\_

HENBOUR : \_\_\_\_\_

HEXUREU : \_\_\_\_\_

DAINJAIRRE : \_\_\_\_\_

SAINACLER : \_\_\_\_\_

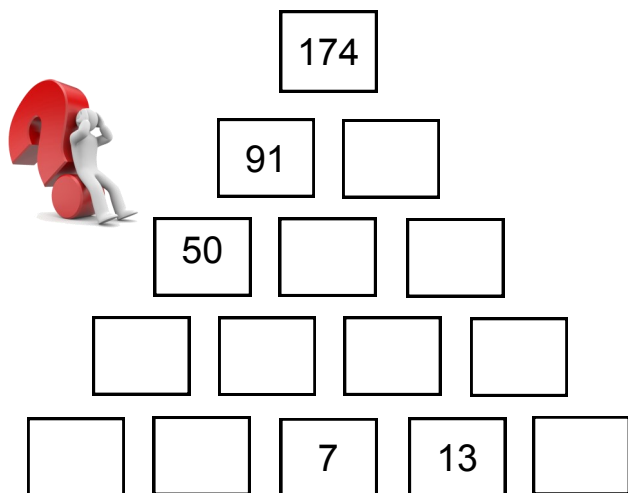
ROUTUDAIENT : \_\_\_\_\_

### MOT MYSTÈRE

aliment	entrée	potentiel
âme	espoir	soi
autre	joie	stress
bonheur	liberté	toit
chance	loi	valeurs
contrôle	malaise	vie
cri	mode	vision
croyances	obligations	voie
douleur	pion	voyage

### 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.



Mot de 10 lettres : \_\_\_\_\_

c	h	a	n	c	e	s	s	e	r	t	s
d	v	a	l	e	u	r	s	p	l	o	i
o	b	l	i	g	a	t	i	o	n	s	e
u	a	i	b	r	n	o	i	s	i	v	c
l	m	m	e	e	n	i	p	v	o	i	e
e	e	e	r	a	u	t	r	e	t	e	e
u	e	n	t	r	e	e	i	o	s	e	s
r	s	t	e	i	j	o	i	e	o	g	i
c	p	o	t	e	n	t	i	e	l	a	a
r	o	b	o	n	h	e	u	r	d	y	l
i	i	e	l	o	r	t	n	o	c	o	a
c	r	o	y	a	n	c	e	s	n	v	m

Solutions page : 43

« Le jeu, c'est tout ce qu'on fait sans y être obligé »

Mark Twain





## *Salade aux quatre légumineuses (ou aux quatre couleurs)*

### POUR LA SALADE

1 boîte de 540 ml (19oz) de pois chiches, rincés et égouttés  
1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés  
1/2 tasse de haricots noirs, rincés et égouttés  
1/2 tasse d'édamames surgelés décongelés (ceux en conserve sont tout aussi bons mais sont d'un vert plutôt triste !)  
2 pommes vertes, coupées en dés  
1 concombre anglais, non pelé et coupé en dés  
1/2 tasse de canneberges séchées  
1 tasse de fromage féta émietté ou de cheddar coupé en petits cubes  
Une bonne poignée de persil frais, haché finement  
1/4 tasse d'arachides grillées non salées

### VINAIGRETTE

1/4 tasse d'huile d'olive  
3 c. à soupe de vinaigre de cidre ou plus au goût  
2 c. à soupe de sirop d'érable  
Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Dans un grand bol, verser d'abord tous les ingrédients pour la vinaigrette.  
Bien mélanger à l'aide d'un fouet.  
Assaisonner au goût.  
Ajouter le reste des ingrédients.  
Bien mélanger le tout avec délicatesse, rectifier l'assaisonnement au besoin, puis déguster.

## *Soupe-repas réconfortante aux légumes, modifiable en fonction du contenu de votre frigo!*

**Note** : Si vous n'avez pas tous les légumes demandés pour cette recette, mettez-y ce que vous trouvez dans votre frigo en prenant soin de respecter la quantité totale de légumes.

### INGRÉDIENTS

1 c. à thé d'huile d'olive  
1 gros oignon, haché  
3 gousses d'ail, hachées  
4 tasses de tomates fraîches ou en conserve, coupées en dés  
4 tasses de bouillon de légumes, faible en sodium  
2 tasses d'eau  
1 tasse de carottes, coupées en petits dés  
1 tasse de chou vert, haché  
1 poivron rouge, coupé en petits dés  
1/2 tasse de pois verts congelés  
2 courgettes, coupées en petits dés  
1/4 tasse de pesto maison ou du commerce  
1 c. à thé de thym séché  
1 c. à thé de basilic séché  
1 feuille de laurier  
1 1/2 tasse de haricots rouges en conserve, égouttés et rincés  
1/2 tasse de petites pâtes sèches (petites coquilles ou alphabet)

1/2 tasse de poulet, cuit, haché  
1/4 tasse de parmesan, râpé

### PRÉPARATION

Dans une grande casserole, cuire les oignons dans l'huile d'olive à feu moyen-doux. Cuire 5 minutes. Ajouter l'ail et cuire 1 minute.

Ajouter les tomates, le bouillon, l'eau, les carottes, le chou vert, le poivron rouge, les pois verts, les courgettes, le pesto, le thym, le basilic et la feuille de laurier. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

Ajouter les haricots, les pâtes et le poulet. Couvrir et poursuivre la cuisson pour 10 minutes.

Au moment de servir, saupoudrer 1 c. à soupe de fromage parmesan sur chacune des soupes.

Bon appétit !

4 portions  
428 calories / 62 g glucides / 12 g gras / 24 g protéines / 14 g fibres

Par Sophie Blais <http://www.nutilusplus.com/fr/soupe-reconfortante-dautomne-2/>



## Pouding au chocolat et à l'avocat

Ricardo Larrivée Collaboration spéciale  
La Presse+

Préparation : 10 minutes  
Refroidissement : 15 minutes  
Rendement : 1 tasse (250 ml)



### INGRÉDIENTS

1/4 tasse (60 ml) de cacao  
1/4 tasse (60 ml) d'eau  
1 avocat bien mûr, pelé et coupé en dés  
2/3 tasse (150 ml) de sucre à glacer. (On peut diminuer la quantité de sucre à 100 ml)  
1/2 c. à thé (2.5 ml) d'extrait de vanille  
1 pincée de sel

### PRÉPARATION

Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger le cacao et l'eau. Cuire de 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce que la préparation atteigne l'ébullition et épaississe. Bien remuer et laisser refroidir.

Dans un petit robot culinaire, réduire en purée très lisse l'avocat avec le sucre, la vanille et le sel. Ajouter la préparation au chocolat et mélanger jusqu'à ce que la couleur soit uniforme. Refroidir complètement avant de manger comme pouding ou d'utiliser en glaçage.

<http://www.ricardocuisine.com/recettes/6208-pouding-au-chocolat-et-a-l-avocat>

## Recette infallible pour se réconcilier avec les choux de Bruxelles !!



Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 12 minutes  
Portions : 6

### INGRÉDIENTS

2 tranches de pancetta d'environ 1/2 cm (1/4 po) d'épaisseur, coupées en petits dés  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive  
125 ml (1/2 tasse) de noisettes, concassées  
1,5 litre (6 tasses) de choux de Bruxelles, coupés en deux  
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet  
Sel et poivre

### PRÉPARATION

Dans une grande poêle antiadhésive, dorer la pancetta dans l'huile. Ajouter et dorer les noisettes. À l'aide d'une cuillère trouée, réserver la pancetta et les noisettes sur un papier absorbant.

Dans la même poêle, dorer les choux dans le gras chaud. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Laisser mijoter, en remuant fréquemment, environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient tendres et glacés. Rectifier l'assaisonnement. Servir dans un plat de service et parsemer de pancetta et de noisettes.

<http://www.ricardocuisine.com/recettes/4835-choux-de-bruxelles-grilles-a-la-pancetta-et-aux-noisettes>

« Le corps se guérit par l'amusement,  
FAITES CE QUI VOUS FAIT PLAISIR ;

Le mental se guérit avec le rire,

DÉDRAMATISEZ VOTRE VIE ;

L'âme se guérit avec la joie,

VOYEZ LA BEAUTÉ EN TOUTES CHOSES »

Partenaire avec l'univers  
Chantal Attia « Réaliser l'union »



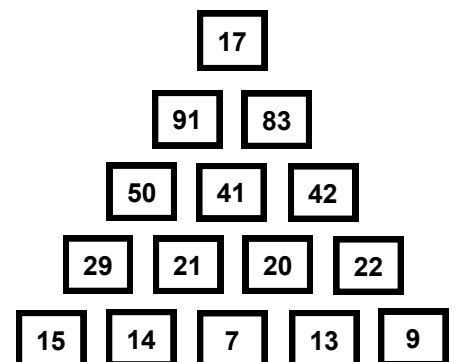
## SOLUTIONS DES JEUX



Mot mystère : perception

Anagrammes :

Perception  
Décision  
Émotionnel  
Bonheur  
Heureux  
Jardinier  
Canaliser  
Antidouleur





## 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 :** Michaël Ancilil

### LES MASKOUTAINS

#### **À St-Hyacinthe**

Groupe d'entraide :  
2<sup>ième</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>ième</sup> vendredi du mois  
dans un restaurant à déterminer

**Répondante :** Fabienne Pineault

### ROUSSILLON

#### **À Delson**

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

#### **À Candiac**

Groupe d'entraide: 1<sup>er</sup> mardi 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>ième</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

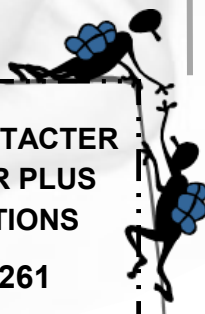
**Répondante :** Cécile Bergeron

**Co-répondante :** Carole Lamoureux

(Dates des rencontres 2016: 25/01 -  
08/02 - 22/02 - 07/03 - 21/03 - 04/04 -  
18/04 - 02/05 - 16/05 - 30/05 et 13/06)

**VEUILLEZ CONTACTER  
L'AFRM POUR PLUS  
D'INFORMATIONS**

**450-928-1261**



*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!