

DANS CE NUMÉRO	PAGE
• Crédits	2
• Le mot de la présidente	3
• Des nouvelles de votre association	4
• Retour en photos	7
• Chez nous, en région	8
• Les activités de l'AFRM vous sont expliquées	11
• Bon à savoir :	15
√ L'approche «FODMAP», nouvelle religion ou révélation	15
• Des livres, encore des livres...et beaucoup d'autres choses	18
• Dossier :	19
√ Quel pouvoir ont les mots sur la santé?	19
√ Ces pensées qui nous font du tort	21
√ Les mots peuvent devenir des maux et les maux sont des mots à exprimer	22
• La page des mots	25
• La page des sports	26
• Quoi de neuf dans le site Internet de l'AFRM	27
• Soin de soi	30
• Coup de cœur	31
• Remue-méninges	33
• Cuisiner santé	34
• Solutions des jeux	35
• Groupes d'entraide et points de services	36

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 :

570 , boul. Roland-Therrien, suite 205
Longueuil (Québec) J4H 3V9
Téléphone : 450-928-1261
Sans frais : 1-888-928-1261

Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca
site Internet: 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.

MAU



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 pouvoir des mots...

Ce numéro porte sur le pouvoir des mots sur notre corps. Que pourrions-nous dire de particulier à propos du « pouvoir des mots »? Que les mots sont le miroir du cœur? Qu'ils sont le reflet de nos pensées? En poussant un peu plus loin cette logique et en portant des « lunettes » différentes ou en posant un regard neuf sur un événement, une croyance ou autre, peut-on changer le cours des choses, modifier notre état d'esprit et, en bout de ligne, améliorer notre état de santé? C'est vraiment ce que je crois.

Regarder le côté positif des choses nous aide à relativiser, à ne pas accrocher qu'aux seuls événements malheureux ou difficiles. Nommer ce qui est positif, faire ressortir les beaux aspects, se recentrer sur ce qui va bien, ne peut qu'être bénéfique! Être de plus en plus visible a aussi son importance. Prenons par exemple l'Association dans les 3 derniers mois ...

Le déménagement a représenté un énorme boulot, certes, mais le nouvel aménagement en vaut cent fois le coup : locaux plus grands, plus agréables, possibilité d'y tenir de nombreuses activités sur place ou dans la salle de conférence, stationnement à profusion, transport en commun à proximité. Quoi demander de mieux? Ce qui est particulièrement remarquable, c'est de voir les visages des membres s'illuminer lorsqu'ils passent la porte du 205. Les commentaires sont plus que positifs.

Avec la tenue de l'événement « Portes ouvertes », plus de quarante personnes ont pris le temps de passer faire un tour. La conseillère municipale et les députés de notre secteur nous ont également fait l'honneur de leur visite. Ces personnes nous ont toutes assuré de leur soutien futur. Nous avons pu les sensibiliser à la maladie et au rôle que joue l'Association.

Il y a aussi eu le concert-bénéfice avec Nicola Ciccone. Il a énormément plu aux personnes présentes. Tantôt émouvant, tantôt cabotin, cet auteur-compositeur a su charmer son public avec ses présentations, sa voix chaude et ses textes bien sentis. Nous avons pour objectif d'amasser des fonds, bien sûr, mais aussi de mieux faire connaître la fibromyalgie et l'AFRM. La publicité entourant l'événement a suscité l'intérêt de quelques personnes qui, par la suite, ont pris contact avec l'Association. Les annonces relayées par Facebook se sont multipliées, la publicité sur RNC Média, dans le Courrier du Sud et dans Le Coursier, les affiches placées ici et là, l'immense panneau installé à Boucherville, le site Internet, le bouche-à-bouche représentent tous des canaux de diffusion efficaces.

Un nouveau groupe d'entraide a vu le jour. C'est en effet le 10 mai que s'est tenue la première rencontre du point de services Brome-Missisquoi, à Cowansville. Longue vie à ce groupe!

C'est en parlant de l'Association, en faisant ressortir ses réalisations, ses bons coups, son apport à la communauté qu'on finira par « imprimer la fibromyalgie » dans la tête de tous, bailleurs de fonds, décideurs, futurs membres.

Demeurons positifs ... et continuons à utiliser le « pouvoir des mots » pour faire avancer l'Association.

Micheline Gaudette



*«Ce ne sont ni les hommes, ni les passions, encore moins les idées qui mènent le monde.
Mais les mots, rien que les mots.»*

Bruno Tessarech

DES NOUVELLES DE VOTRE ASSOCIATION



JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE

C'est le 12 mai dernier qu'avait lieu la 23^{ème} Journée mondiale de la fibromyalgie. Afin de souligner l'importance de cette journée, l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie a organisé des activités à Longueuil et à Cowansville, son tout nouveau point de services.

Tout d'abord à Cowansville, la directrice de l'AFRM, Isabelle Pérusse, a accueilli les participants avec Andrée Cantin, la répondante de ce nouveau point de services. Mme Pérusse a par la suite présenté l'Association aux participants. A suivi la conférence-atelier «Comment gérer ses douleurs grâce à la sophrologie» animée par Mme Véronique Mattlin, sophrologue. La création de ce nouveau point de services a déjà permis de recruter 6 nouveaux membres.

Pendant ce temps, les activités se déroulaient rondement à Longueuil. Après l'accueil des participants, c'est Micheline Gaudette, présidente du CA, qui a ouvert le bal avec une présentation de l'Association; de sa création en 1996 jusqu'à aujourd'hui, en passant par les différents services offerts : écoute active, groupes d'entraide, bulletin, centre de documentation, cours/ateliers/conférences, orientation vers différentes ressources, site Internet, page Facebook et activités sociales occasionnelles.



Puis Christine Cayouette, membre et vice-présidente du CA, atteinte de fibromyalgie et policière toujours sur le marché du travail, nous a présenté la conférence-témoignage «Bien vivre avec la fibromyalgie». Plusieurs participants se sont sans doute reconnus dans son parcours.

Mme Cayouette nous a parlé de son cheminement à travers la maladie, du avant et du après le diagnostic, des nombreuses embûches avec la reconnaissance de la maladie par son employeur, des deuils et des choix à faire dans le quotidien...Les participants ont aussi pu visionner une partie du DVD «Pas à pas», produit par l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie.

À 16h00, les participants ont assisté à la conférence «Cessez d'être une victime de la fibromyalgie» animée par la dynamique Josée Stebenne. Thérapeute d'impact de-

puis 15 ans, Mme Stebenne a utilisé des objets de la vie courante pour imager et donner des trucs aux participants pour qu'ils puissent mieux cheminer au travers de la maladie et de la vie. Comme une image vaut mille mots,



elle invitait un participant à piger dans un grand sac un objet au hasard, objet qu'elle utilisait ensuite pour éveiller notre conscience et susciter une réflexion. Ainsi elle se sert d'un livre pour nous inviter à débiter un nouveau chapitre de notre vie; il peut parfois être bon de relire certains passages agréables, mais il faut éviter de toujours relire les mêmes chapitres difficiles... Nous sommes les propres auteurs de notre livre, de notre vie, c'est à nous de décider de sa tournure. Les pièces de casse-tête pêle-mêle dans un sac représentent les problèmes, les tracas de la vie, mais quelquefois s'y retrouve une pièce appartenant à un autre casse-tête; il est bon d'identifier ce qui nous appartient et ce qui appartient à quelqu'un d'autre; analyser nos peurs, nos habitudes, nous sont-elles transmises par nos parents ou nous appartiennent-elles? Pratiquer le lâcher-prise est important pour continuer d'évoluer. Les participants étaient pendus à ses lèvres au point que les organisateurs ont dû mettre fin à sa conférence car le temps avançait!

Après une pause-repas grandement appréciée, la journée s'est poursuivie avec la conférence «La vie comme je l'aime» de Marcia Pilote, chroniqueuse, chercheuse, idéatrice, conceptrice, scénariste, auteure, comédienne et animatrice. Énergique, dynamique, comique, que dire de plus? 2h30 de pur bonheur. Mme Pilote nous a partagé sa philosophie de vie à l'aide de paroles sages, d'anecdotes, de réflexions, de questionnements et de beaucoup d'humour. Elle donne trois conseils :



1. Il faut prendre rendez-vous avec soi à tous les jours; faire du social avec soi-même au moins 15 minutes/jour. Trois conditions essentielles pour le faire : être seul, en silence et ne rien faire pendant cette pause. Ce moment avec soi aide à identifier ses désirs (elle préfère le mot désir au mot besoin).
2. Écrire dans un cahier de gratitude, tous les soirs, 20

choses pour lesquelles on se félicite; il faut être fier de tous les petits bonheurs quotidiens et savourer ses petits moments de réussite.

3. Apprendre à dire non. Car dire non à l'autre, c'est se dire oui à soi!



Quelques petites phrases-clé à retenir que Mme Pilote a dites et qui font tout plein de sens!

- * Ce ne sont pas les «s'pas grave» qui sont graves, c'est la **somme** des «s'pas grave» qui est grave! Car les «s'pas grave» amènent la peine à la longue.
- * Le fait de prendre conscience d'un problème, le règle à 70 %, il reste à travailler sur 30%.
- * Il faut utiliser le verbe *voir* pour mieux cerner ses désirs : est-ce que je me vois là? Est-ce que je me vois avec lui ou elle? Est-ce que je me vois faire ça? Il faut apprendre à se visualiser dans le futur, ça aide à faire les bons choix.
- * Il faut vivre ses problèmes en étant qui on est, dans nos souliers et non à côté; il faut adapter nos affaires en fonction de notre réalité, **il faut faire avec!**
- * «Il faut guérir la honte (de la maladie) avant de guérir la maladie» Guy Corneau
- * Il faut apprendre à remplacer ses attentes par des désirs; car les attentes n'amènent souvent que des déceptions. Les *qui, où, quand, comment, combien*, sont tous liés à des attentes qui amèneront nécessairement des déceptions lorsque non comblées. Quand on est au niveau du désir, on est rattaché à notre intuition...
- * Il faut éviter les gens qui nous font des injections de «FFC»...«Faire *Feeler Cheap*» car ils nous injectent par leurs paroles ou leurs gestes un sentiment de honte, de peur, de culpabilité, de doute, parce qu'ils ont des attentes non comblées et qu'ils sont déçus.

Au final ce fut une journée très enrichissante et divertissante et les nombreux participants qui ont assisté aux différentes conférences ont tous passé un bon moment. Un grand merci aux organisatrices, aux bénévoles et aux conférencières!



L'AFRM a profité de cette belle journée pour souligner l'implication de Mme Nicole Légaré en lui remettant une horloge pour la remercier de ses 12 années de bénévolat au sein de l'Association



De gauche à droite :
Micheline Gaudette, présidente du CA, Nicole Légaré et Isabelle Pérusse, directrice.

L'ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE - RÉGION MONTÉRÉGIE 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

RETOUR SUR LA JOURNÉE PORTES OUVERTES DU 7 AVRIL

UN ÉVÉNEMENT IMPORTANT 20 ANS DÉJÀ !

Journée Portes Ouvertes
du jeudi 7 avril,
Inauguration
des nouveaux locaux
au 570, boul. Roland-Therrien,
suite 205 à Longueuil



Vous avez été nombreux à répondre présent, lors de l'inauguration de nos nouveaux locaux. Nous étions ravies de vous accueillir, de parler, d'échanger avec vous autour de ce bon et beau buffet préparé par le traiteur Paskoya.

Nous étions touchées par le discours de Madame Josée Latendresse, conseillère municipale du district Saint-Charles, et par le geste de la mairesse Madame Caroline Saint-Hilaire en nous remettant un certificat signé par elle et portant le sceau de la ville de Longueuil.

Nous voulons, aussi remercier nos députés autant de la scène provinciale que fédérale d'avoir pris le temps de venir nous rendre visite, de discuter et d'échanger avec nous. Monsieur Pierre Nantel, député fédéral de Longueuil-Saint-Hubert ainsi que de Madame Diane Lamarre, députée provinciale de Taillon.

Un grand merci à tous nos bénévoles qui ont mis la main à la pâte pour que cet événement soit une réussite.



Isabelle Pérusse, directrice de l'AFRM,
Micheline Gaudette, présidente du CA,
Josée Latendresse, conseillère
municipale du district Saint-Charles



Bon à savoir – Forfait 411

Une de nos membres et bénévole de longue date, Nicole Légaré, tient à vous partager l'information suivante : une compagnie de câblodistribution*** bien installée au Québec, offre un forfait mensuel gratuit (au lieu de \$3.50/mois), donnant un accès illimité aux appels faits à l'assistance annuelle (411). Ce forfait est disponible sur demande pour la personne titulaire ou mandataire du compte, âgée de 65 ans et plus, ou présentant un

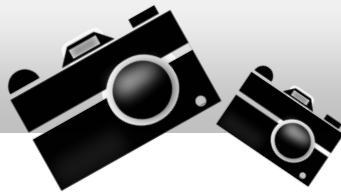
handicap visuel. Il faut s'inscrire. Pour plus d'informations, contactez votre câblodistributeur pour savoir s'il offre ce service.

Merci Nicole!

***Vous comprendrez que l'AFRM ne fait pas de publicité gratuite; raison pour laquelle la compagnie concernée n'est pas nommée, mais elle considère que cette information pourrait vous être utile.



RETOUR EN PHOTOS



Concert bénéfice Nicola Ciccone

Afin de souligner les 20 ans de l'Association, amasser des fonds et mieux faire connaître la fibromyalgie et l'AFRM, un concert-bénéfice a eu lieu le 24 avril. Il s'est tenu au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, à Boucherville. Nicola Ciccone, accompagné de son pianiste, nous a offert un concert intimiste où nous avons pu entendre les belles chansons de son répertoire.

Généreux, sympathique, tantôt émouvant, tantôt cabotin, il a introduit chacune de ses chansons en les mettant en contexte. Il a su captiver et charmer son auditoire.

À voir les sourires des participants, on peut affirmer sans se tromper que cette soirée aura été un succès.

Madame Diane Lamarre, députée de Taillon, circonscription où se situent les bureaux de l'Association, a profité de sa présence pour souligner l'importance d'une association comme la nôtre pour le mieux-être des personnes atteintes de fibromyalgie. Elle nous a assuré de son soutien.



Les 6 membres du CA et l'équipe de l'AFRM avec M. Ciccone.

Nous devons adresser un merci particulier à nos partenaires RNC Media, la ville de Boucherville et Cuisine Tradition Paskoya pour leur soutien.



Aide recherchée!

La petite équipe du bulletin, pour ne pas dire le duo commence à manquer d'idées et d'énergie. Trois parutions par année demandent beaucoup de temps et de travail; que ce soit pour la recherche, la rédaction, la correction et la mise en page des articles.

Zina avec ses nombreuses tâches au sein de l'Association et moi, atteinte tout comme vous de fibromyalgie et d'autres problèmes de santé, avons «*de la broue dans le toupet!!!*». Sans oublier notre correctrice régulière, la présidente de notre CA, qui gère aussi le site Internet en plus de ses tâches comme présidente, et tout comme nous, elle a ses obligations familiales.

Si le bulletin arrive tardivement ce mois-ci, c'est dû aux impondérables de la vie; fin d'année financière de l'AFRM pour Zina, en plus du déménagement des locaux et des nombreux événements demandant temps et organisation et, de mon côté, rénos et mortalité qui m'ont empêchée de me donner à fond. Le cœur, la tête et l'énergie n'y étant pas du tout ! Malgré tout ces tracas, ce bulletin a été pondu d'urgence, en un peu plus de deux semaines! Excusez les erreurs si vous en voyez! Tout un exploit si on pense qu'on met habituellement deux mois ! Aussi l'équipe fait le constat qu'elle doit se renouveler et surtout grossir pour continuer à vous offrir un bulletin intéressant et de qualité.

Ainsi nous sollicitons humblement de l'aide auprès des membres amoureux des mots ou qui ont la plume facile ! **Si vous aimez relire des textes pour y retracer les erreurs et les coquilles, on vous veut !!!**

Pour bien fonctionner, l'Association a besoin de bénévoles; elle a besoin de sang neuf.

Si le bénévolat vous intéresse, contactez l'AFRM au 450-928-1261.

Anne Marie



CHEZ NOUS EN RÉGION...

...des nouvelles de vos groupes d'entraide

Roussillon

LES ARTISTES À L'ŒUVRE !



Cet hiver, nous nous sommes découvert des talents de mimes et de comédiens.

Comme nous sommes toujours à la recherche de nouveauté pour intéresser le plus de membres possible à notre groupe de soutien, nous avons pensé faire de l'impro. Mais pour ce faire, les participants

doivent connaître les règlements et avoir une certaine expérience en art dramatique. Comme nous voulions un peu tester les forces et les goûts de nos membres alors, nous avons fait des mimes.

Le groupe était séparé en deux et chaque équipe devait deviner l'expression qui était mimée par un de leur membre à tour de rôle. Ils ne voulaient plus arrêter et devinaient si vite que nous avons manqué d'expressions. Nous avons renouvelé l'expérience le mois suivant et cette fois, nous avons mimé des proverbes. Encore une fois, nous avons eu beaucoup de plaisirs et tous les membres sont repartis enchantés de leur après-midi. Nous espérons



Qi Gong

De plus, en avril, nous avons eu une conférence-atelier : le Chi Kung (Qi-gong) avec André Jolicoeur. Tous les membres présents ont beaucoup aimé l'atelier et nous avons fait une demande à l'Association pour que nous puissions

suivre toute une session en septembre.

Louise Cloutier est revenue nous donner des cours de fabrication de bijoux, mais cette fois fois-ci, nous avons fait des bagues. Elle avait apporté de belles perles (fausses naturellement) et des boutons de toutes les formes et toutes les couleurs. Nous avons apprécié encore une fois son talent d'artiste et sa disponibilité. Un grand merci, Louise.



Répondante : Francine Avéna

Co-répondante : Ghislaine Giroux

Cowansville

L'AFRM souhaite longue vie à son tout nouveau point de services de Brome-Missisquoi.

Le groupe d'entraide, animé par Mme Andrée Cantin, se réunira de 13h30 à 15h00 le deuxième mardi de chaque mois, à la Salle Pauline Martel de la bibliothèque de Cowansville située au 608, rue du Sud.

Les membres de la région peuvent contacter l'Association au 450-928-1261 pour plus d'informations.



Saint-Jean-sur-Richelieu

L'activité yoga adaptée se déroule toujours à St-Jean-sur-Richelieu. C'est une activité très prisée des membres de cette région, et ce, depuis plusieurs sessions.

Les membres de la région qui voudrait se joindre au groupe peuvent contacter l'Association au 450-928-1261 pour plus d'informations.

Saint-Hyacinthe

En janvier, février et mars nous avons eu des rencontres régulières ainsi que les café-rencontres du 4e vendredi. Suite à plusieurs discussions face à l'insatisfaction du déroulement des rencontres, nous avons tenté de nous ajuster; en plus nous étions toujours à la recherche d'un local plus adéquat pour nos activités.

En avril nous avons eu un atelier-conférence sur le Reiki qui fut apprécié par les membres et enfin une super bonne nouvelle : nous aurons un nouveau local à partir de septembre ! Nous pourrons en profiter tout les vendredis si nous le désirons. On regardera comment on va organiser nos rencontres dans les prochaines semaines. Nous devons aussi trouver des activités de financement pour ce local.



Pour ce qui est du mois de mai, nous aurons notre atelier de peinture; 9 membres sont inscrits à cette activité. En juin, nous prévoyons notre dîner annuel et nous reprendrons en juillet notre pique-nique et promenade en ponton.

Répondante : Fabienne Pineault

Longueuil



Notre thématique : **S'ÉCOUTER SOI !**

Entends-tu ce que ton corps te dit?

Comme plusieurs personnes nous ne prenons pas le temps d'écouter notre corps; les signaux qu'il nous donne parfois nous disent qu'il est fatigué, mais nous, nous continuons à performer, à vivre à 100 à l'heure sans prendre le temps de faire une pause qui serait très bénéfique pour nous.

Entendre ou écouter.

Dans cette rencontre nous avons parlé de la différence entre entendre et écouter. Entendre, c'est ne pas porter plus d'attention à ce que notre oreille entend. Écouter, c'est prendre le temps de comprendre ce que nous avons entendu, de répondre adéquatement.

Communiquer avec soi.

Nous avons parlé de l'importance de bien communiquer avec soi-même. Être à l'écoute de soi est très important pour avoir une bonne relation avec les autres. Bien s'écouter est la notion du respect de soi : quand je me respecte, je tiens compte de ce que je ressens pour bien conduire ma vie. Comment vous parlez-vous à vous-même ? D'une façon agréable, avec des mots gentils ou avec des critiques, des reproches et des dévalorisations ?

Communiquer avec les autres.

Pour avoir une bonne relation avec les autres personnes, que ce soit la famille, le conjoint, la conjointe, les amis,

collègues de travail et autres, nous devons apprendre à bien communiquer. La communication est très importante pour bien se faire écouter, être à l'écoute de soi et des autres aussi. Voici les 10 moyens pour mieux communiquer avec notre entourage :

1. Manifester d'avantage son affection.
2. Prodiguer des marques d'attention.
3. Savoir choisir le moment opportun pour dialoguer.
4. Ne pas laisser s'accumuler les frustrations.
5. Apprendre à parler au «je».
6. Demander au lieu de se laisser deviner.
7. Savoir écouter pour que l'autre nous écoute.
8. Exprimer son agressivité avec profit.
9. Éviter d'entrer dans une lutte de pouvoir.
10. Trouver une solution par la négociation.

Comment améliorer ma communication avec les professionnels de la santé ?

Lors de nos rendez-vous avec notre médecin, souvent la communication s'avère difficile; c'est pourquoi nous devons être préparé, avoir inscrit sur un papier nos questions, nos inquiétudes et la liste de notre médication.

N'oublions pas les capsules que Chantal Cloutier nous partage, elles sont toujours aussi intéressantes.

Nous terminons nos rencontres le 16 juin avec un café-rencontre libre. Nous allons reprendre en septembre avec d'autres sujets très intéressants, si vous avez des suggestions de sujets n'hésitez pas à nous en faire part.

Répondante : Josée Thérberge

Co-répondant : Michael Anctil

McMasterville

Vallée-du-Richelieu au rendez-vous...

Le but premier de l'Association étant d'amener les membres à atteindre l'autonomie, nous pouvons dire mission accomplie ! La plupart des membres du groupe ont franchi ce cap.

Nous avons généralement atteint un seuil de maturité dans la gestion de notre condition et désirons autre chose que les rencontres bimensuelles offertes jusqu'à maintenant.

Si nous pouvions oser prendre un portrait de notre groupe d'entraide, nous dirions que, vue de l'extérieur, il ressemble à un vieux couple dont toute la ferveur des

premiers temps a fait place à une belle intimité et un plaisir renouvelé à chaque fois que nous nous rencontrons.

Justement ces rencontres sont plus souvent remplies d'échange d'informations et de partage d'anecdotes de la vie de tous les jours que de grandes présentations sur les bases de la fibromyalgie. À partir de ce moment, nous constatons que nos besoins sont devenus différents.

Merci à l'Association de nous avoir permis d'atteindre ce stade!

Quel sera donc notre prochain défi ?

Répondante : Cécile Bergeron

Co-répondante : Carole Lamoureux

Granby

Le groupe est toujours aussi actif. L'atelier «Devenez libre» donné par Josée Stebenne, thérapeute de l'impact, a été très apprécié des participants. Lisez le témoignage de deux participants à la page suivante.

Répondante : Danielle Fournier

Co-répondante : Hélène Beaudoin

Témoignages de participants aux groupes d'entraide

Ma visite à Granby

Je sentais chez Gélas, le désir d'avoir de l'information et d'appartenir au groupe de fibromyalgie.

Alors quand nous avons vu l'invitation de l'atelier «Devenez libre» cela nous a vraiment intéressés et nous avons adhéré.

Ce fut pour moi, un temps d'enseignement captivant donné par la thérapeute Josée. La semaine suivante par nos échanges en vue de ces enseignements et le retour de nos partages reçus par Josée, j'ai vraiment pris conscience de ce qui je suis, j'ai cheminé, grandi et suis devenue un peu plus libre intérieurement. Oui, j'ai vraiment atteint le but visé par ces rencontres.

L'accueil des membres, leur sourire, leur intérêt et leur souci à ce que chaque personne soit à l'aise et confortable fut pour moi chaleureux et rassurant. Je sens leur responsabilité très éclairante par leurs informations. Chaque personne selon leur poste (Si je peux m'exprimer ainsi).

Comme conclusion : Bravo à toutes!

Y goûter, c'est vouloir y revenir.

Fernande



Notre visite à Granby

Moi, Gélas, j'ai été choyé par l'accueil du groupe de fibromyalgie de Granby. Soit par communication téléphonique avec Angèle ou par Hélène et Danielle à mon arrivée au local. Également toutes les dames et monsieur Gaétan avec qui j'ai participé chaudement dans le groupe durant les 5 semaines. J'étais très à l'aise et je me sentais en confiance dans mes partages et dans mes relations avec eux.

J'ai admiré Josée (Stébenne) dans son travail. Elle est simple, précise et elle a le don de nous «allumer» et surtout elle prenait le temps de nous écouter et de renforcer nos partages.

Je me suis vraiment fait un groupe d'amies et d'ami.

Je termine mon texte comme un vieux mon oncle ou un vieux plein de sagesse. Plus j'avance dans la vie, plus je réalise et plus j'ai la conviction, que ce soit dans la spiritualité, la psychologie ou la philosophie, que tout passe par le cœur et non seulement par le cérébral. J'en ai la certitude!

Je n'ai jamais vu un Christ en croix le cerveau ouvert mais bien le cœur ouvert. Alors, j'ai vécu toutes les données précieuses de Josée avec le cœur.

J'en suis bien heureux,

Merci Josée et merci Granby.

Gélas Lajoie

C'est avec beaucoup d'impatience que nous attendons ce cher printemps qui tarde à faire son apparition avec ses rayons de soleil pour nous réchauffer, pour nous redonner le goût de sortir de notre demeure et profiter du beau temps à l'extérieur. Comme aller marcher, s'asseoir dans un parc, écouter le chant des oiseaux, faire de la bicyclette, faire un pique-nique avec de la famille ou des amis, lire un bon livre. Prendre le temps de regarder la nature, les arbres qui bourgeonnent, les fleurs qui fleurissent en prenant le temps de méditer, de relaxer et de savourer le moment présent. Les journées rallongent nous apportant plus de temps d'ensoleillement. C'est agréable de sentir de nouveau les rayons du soleil sur notre visage, ça nous redonne de l'énergie, un baume sur nos douleurs qui deviennent plus faciles à gérer avec un meilleur moral.

Lorsque nous avons des pensées positives et belles, on envoie à notre corps une bonne énergie, nous pouvons à ce moment-là mieux gérer notre douleur, notre sommeil et tous ce qui nous relie à la fibromyalgie.

Cela va nous aider à prendre la douleur avec plus de légèreté et moins de découragement et de stress. Nos pensées ont une influence sur notre corps. Une pensée positive va avoir une bonne influence et nous aidera à aller mieux, à se sentir bien, et de pouvoir, malgré la douleur, profiter de la vie. Lorsque nous avons un bon moral on prend souvent la douleur avec un peu plus de légèreté. La fibromyalgie nous paraît moins lourde à porter. Comme je dis souvent dans mes groupes d'entraide, la fibromyalgie on doit s'en faire une amie et la mettre dans notre poche et la traîner avec nous en tout temps, mais même si elle est avec nous en tout temps nous ne devons pas arrêter de bouger.

Le stress et les pensées négatives ne font qu'empirer notre douleur, nous nous créons ainsi du stress inutile. Une pensée négative ne nous aide pas à trouver une solution pour apaiser nos douleurs. Si vous vous dites toujours je ne vais pas bien, vous allez rester dans la négativité et vous ne trouverez pas de solution pour apaiser vos douleurs.

Avoir un bon moral, c'est la clé pour se sentir mieux et affronter la maladie. Le pouvoir des pensées positives : elles ont une grande influence sur notre corps, c'est ce qui nous aide à affronter chaque jour notre fibromyalgie.

Une petite phrase à se répéter chaque jour :

À CHAQUE JOUR, JE VAIS DE MIEUX EN MIEUX !

Josée Théberge, Longueuil

LES ACTIVITÉS DE L'AFRM VOUS SONT EXPLIQUÉES...



L'atelier de confection de peinture-collage

C'est dans les nouveaux locaux de l'Association que c'est déroulé en avril dernier le premier atelier de *peinture-collage*. La confection de *peinture-collage* est un atelier pratique de création où les participants apprennent à développer une technique simple axée sur la liberté du geste. Le participant puise toute son inspiration dans le découpage d'images ou de bouts de papier trouvés dans les différentes revues apportées. Cet atelier vous amène vers un voyage imaginaire. Un seul mot d'ordre : **Laissez parler son imagination !** Aucune connaissance de base n'est requise. Les 4 participantes ont adorées leur expérience.

L'animatrice, Élyse Normand, est une artiste multidisciplinaire qui aime explorer la richesse cachée dans les divers matériaux. Dans ses dernières réalisations, elle a utilisé la photo, le papier et l'acrylique pour donner des images où s'amalgament textures, nature et couleurs. Diplômée de l'Université Concordia en arts visuels, elle a participé aussi à plusieurs expositions.

<http://lesbeauxbartbeaux.com>



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 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 avait 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



La méthode Feldenkrais

par Zina Manoka

Dans le prestigieux journal *The National Post* du 6 octobre 1999, on retrouve un article écrit par le Dr. Norman Doidge concernant la méthode Feldenkrais intitulé **«Nouvel espoir pour le corps vieillissant et endolori des yuppies»**, on ne peut qu'être d'accord avec ce titre. En effet, pour bon nombre de praticiens de la méthode Feldenkrais, c'est la seule méthode miracle depuis plus d'un quart de siècle qui permet d'établir une relation entre le mouvement humain et le système nerveux.

La méthode Feldenkrais n'est ni du Pilates, ni du yoga et n'est pas à proprement parler une thérapie; c'est une méthode qui permet avant tout de développer une meilleure conscience corporelle, de retrouver une souplesse, une flexibilité, une mobilité entre les différents segments du corps. Elle permet aussi de retrouver de l'énergie. En d'autres mots, c'est une forme d'exercice éducatif corps-esprit qui enseigne une prise de conscience du corps en mouvement en se concentrant sur l'amélioration de la mobilité et la flexibilité relative entre ces différents segments.

On ne peut parler de la méthode sans évoquer qui était Moshe Feldenkrais et quel était son parcours. Né en Russie en 1904, il gagne la Palestine par ses propres moyens à l'âge de 14 ans. À partir de 1928, il étudie à Paris, où il devient docteur en Sciences physiques. En 1938, il travaille avec Frédéric Joliot et Irène Curie. Il devient également une des premières ceintures noires de Judo en Europe.



La méthode Feldenkrais, est basée sur notre capacité à faire de nouvelles connections cérébrales à tout âge et quelle que soit notre condition physique. Cette approche «révolutionnaire» ne s'appuie pas uniquement sur le fameux «cause à effet» mais sur la théorie des systèmes.

Dès lors, la rééducation devient interactive et ouvre le champ des possibles. «L'impossible devient possible, le possible devient facile, le facile devient agréable, l'agréable devient élégant».

La méthode Feldenkrais est utilisée dans le cadre médical, par les danseurs professionnels, les musiciens, les athlètes sportifs, ainsi que dans le domaine de la prévention et de l'ergonomie.

Le concept Feldenkrais est basé sur des principes scientifiques de neurophysiologie et de lois biomécaniques. L'objectif étant d'acquérir une mobilité fluide, efficace, avec un minimum d'effort et surtout de l'intégrer pour une utilisation spontanée.

L'originalité de la méthode Feldenkrais réside dans les moyens utilisés pour arriver à ce résultat en faisant appel à notre plasticité neuronale, en utilisant des circuits neuro-moteurs inhabituels, et une prise de conscience de soi dans l'action. La méthode ne fait pas appel directement à notre souplesse articulaire et à notre force musculaire d'une façon répétitive et mécanique, mais à notre capacité d'apprendre et de sentir.

La méthode Feldenkrais du nom de son fondateur est née d'une recherche personnelle. À la suite d'un traumatisme grave au genou lors d'un match de football, les chirurgiens de l'époque ne lui garantissant pas une bonne récupération fonctionnelle, il décide de ne pas se faire opérer et fait le pari de récupérer le fonctionnement de son genou.

Pari fou, pour certains, mais pas pour lui compte tenu de ses connaissances de physicien et de judoka émérite. C'est le déclenchement d'une recherche approfondie sur les rapports entre le mouvement et le cerveau.

En sa qualité de physicien, il transpose les lois de la physique au fonctionnement du corps humain (force, masse, poids, volume, vitesse...), s'inspirant par ailleurs du développement psychomoteur de l'enfant et de notre capacité d'apprentissage en tant qu'adulte. De sa formation aux arts martiaux, on retrouve la conception orientale du mouvement efficace et harmonieux, utilisant l'énergie minimale, la courbe, la spirale et l'approche indirecte.

Aller réveiller notre habileté endormie.

Feldenkrais se plaisait à répéter : «la clef de toute amélioration n'est pas dans les muscles et dans les articulations, mais dans le système nerveux».

Donc, il ne s'agira pas d'étirer, de muscler, de faire des exercices répétitifs en utilisant la force, mais plutôt d'aller réveiller notre habileté, notre coordination, nos sensations pour effectuer des gestes plus justes, plus économiques. L'athlète augmente alors son endurance, l'artiste sa performance, la personne souffrant de la fibromyalgie fait reculer/ atténuer le seuil de sa douleur.



M. Feldenkrais est décédé en 1984, mais son travail prend

1. Le Dr. Doidge est un chercheur en psychiatrie et un psychanalyste à Toronto. Sa rubrique «Sur la nature humaine» paraît dans le *National Post* à chaque 2^{ème} mercredi. Le Dr Doidge a aussi publié, en 2007, les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau (guérir grâce à la neuroplasticité). Ce livre, traduit en français en 2008, a paru chez Belfond. Pour plus d'informations, consultez : www.feldenkrais.qc.ca

2. Endoloris : Qui cause une douleur physique ; Qui est le siège d'une douleur

3. Des yuppies : jeunes, dynamiques

de l'expansion, surtout en Europe. Il y a très peu de praticiens Feldenkrais certifiés au Canada, mais ils sont dispersés de l'île de Vancouver à Terre Neuve, et il y a une clinique Feldenkrais à l'hôpital Général d'Ottawa. À Longueuil, nous avons Nicole Aubry. Les cours de Feldenkrais se donnent à la session du printemps et d'automne à l'Association par Nicole Aubry.

Qui est Nicole Aubry :

Nicole Aubry : Professeure certifiée de la méthode Feldenkrais depuis plus de 20 ans, pédagogue de profession.

«J'ai suivi une psychothérapie, entrepris une formation en réflexologie et recouru au shiatsu pour résoudre ce problème qui me suivait depuis l'adolescence, sans jamais obtenir de succès durable, se souvient-elle. Avec le Feldenkrais, mon mal s'est enfin envolé !» extrait de l'entrevue que Nicole Aubry a accordée à Mme Denyse Perreault, journaliste dans le magazine Femme en 2002.



De sérieux maux de dos amènent Nicole Aubry, pédagogue de profession, à consulter en Feldenkrais. Suite à une guérison complète, elle décide de faire connaître ce qu'elle a découvert. Formée à New York de 1987 à 1991, elle enseigne à de nombreux groupes dont les âges varient de 18 à 85 ans. Son intérêt pour le bien-être par le mouvement la pousse à compléter différents perfectionnements : stages en Californie, Israël, États-Unis et Montréal.

Depuis maintenant 24 ans, elle enseigne la méthode auprès de personnes fibromyalgiques, retraitées, des enfants, notamment de jeunes déficients, etc. Selon Nicole Aubry, le Feldenkrais se résume en ces termes : à favoriser l'alignement du corps, à faire travailler la charpente osseuse plutôt qu'à surutiliser la force musculaire. Autrement dit, c'est de se servir du support intérieur que constitue le

squelette. La fonction première du squelette humain est de soutenir la vie (permet à l'humain d'être et de se tenir debout). Les muscles sont là pour faire bouger le squelette, qui est, au propre comme au figuré, la véritable «colonne vertébrale !». En reprenant en quelque sorte possession de la charpente, il devient ensuite possible de ressentir, quand on bouge, le lien naturel entre l'épaule, la hanche et la colonne vertébrale. Et, en conclusion, à prendre conscience de chaque mouvement.

Mon objectif, disait Moshe Feldenkrais, le créateur de la méthode, «n'est pas d'étirer les muscles ou les ligaments pour atteindre la souplesse du corps, il s'agit plutôt d'atteindre la souplesse de l'esprit...» En effet, le système nerveux est si souple qu'on peut améliorer un mouvement simplement en l'imaginant (comme les athlètes qui perfectionnent leur technique par la visualisation).

«Sachez qu'une grande variété d'«habitudes» est à la portée de chacun de nous. Nous pourrions en utiliser certaines le dimanche, d'autres les autres jours de la semaine, certaines quand nous sommes debout et d'autre quand nous sommes couchés, et les choisir à volonté pour chaque nouvelle situation. Ce n'est bien sûr pas si facile de s'aider soi-même, mais tout de même moins difficile qu'on ne le craint. S'il le faut, tournez-vous vers ceux dont le métier est d'assister les autres dans leurs difficultés.»

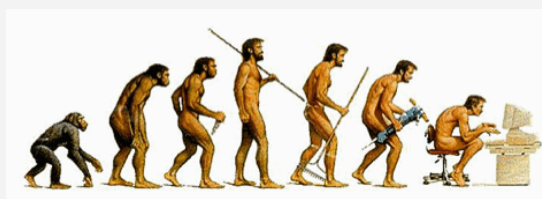
Source :

(Extraits du livre L'Évidence en question de Moshé Feldenkrais)

Source : Nicole Aubry, documentations

The National Post, 6 octobre 1999

Site : www.feldenkrais.qc.ca



Témoignage d'une participante au cours de Feldenkrais

LE FELDENKRAIS POUR MOI C'EST :

L'espoir...!

L'espoir d'envisager vivre dans un corps qui peut bouger à nouveau sans trop de douleur paralysante.

L'espoir de connaître des lendemains meilleurs.

L'espoir de réaliser des rêves.

Se faire du bien...!

Prendre du temps pour moi seule.

Prendre conscience des capacités du corps à se refaire.

Éprouver de la satisfaction à évoluer vers un mieux-être.

Sentir que ma colonne vertébrale a retrouvé de la

souplesse et que ma cage thoracique s'est dégagée.

Prendre conscience...!

De la puissance du cerveau en matière d'apprentissage.

Du pouvoir du Feldenkrais dans ce processus.

De la possibilité de transfert dans le quotidien, de mes apprentissages.

Que la vie n'est pas finie tant qu'elle n'est pas réellement finie.

Vivre...!

En respirant profondément.

En respectant mes limites personnelles.

En bénissant chaque jour qui passe.

Carole Lamoureux

Conférences-ateliers avec Me Virginie Maloney

Je suis une avocate qui se spécialise dans la défense des personnes vulnérables face aux instances gouvernementales. Dans le cadre de ma pratique, je dois défendre des gens au prise avec des problématiques de santé diverses.

Ainsi, j'ai représenté plusieurs personnes prises avec un diagnostic de fibromyalgie. Un constat s'est imposé : ces personnes souffrantes ont de la difficulté à se faire entendre par les organismes publics, notamment en raison de la complexité de cette maladie « invisible ». En effet, elle ne laisse pas de trace visible, mais elle frappe de plein fouet la qualité de vie des personnes atteintes. Au surplus, une grande incompréhension de l'entourage cause bien souvent une souffrance morale. J'ai constaté que ces gens ont besoin d'aide au niveau légal.

C'est avec cette approche que j'ai communiqué avec l'Association de la fibromyalgie de la Montérégie pour offrir mon aide. Dans cet optique, j'ai animé quatre ateliers qui touchent les droits des personnes atteintes de fibromyalgie à l'endroit de certains organismes, soit la SAAQ, la CNESST (anciennement CSST) et Retraite Québec. Également, afin de miser davantage sur la prévention des litiges, j'ai animé un atelier sur les droits des usagers qui font face au médecin et au système de santé. Ces ateliers visaient à donner de l'information générale sur la conduite d'un dossier CNESST, de SAAQ ou de Retraite Québec. Comment présenter la demande d'invalidité ? Qu'est-ce qui fonctionne ? Comme se faire entendre ? Il s'agissait de l'objectif des conférences.

Les éléments importants à retenir : il faut avoir une bonne entente avec son médecin, de manière à documenter au maximum le dossier médical. C'est grâce aux notes détaillées du médecin et des spécialistes qu'il est finalement possible de se faire entendre. De plus, il ne faut pas se décourager après le premier refus. Bien souvent, les organismes refusent rapidement les réclamations, avant même d'avoir reçu toute la documentation médicale. Si vous n'êtes pas d'accord avec la décision, n'hésitez pas à contester les décisions des organismes, tout en respectant les délais !

Bien entendu, chaque histoire diffère d'une personne à l'autre. Afin de prévenir un investissement de coûts importants en frais légaux, j'offre la première consultation gratuite à mes bureaux. Cette consultation permet de vérifier s'il y a des fondements à votre recours et surtout, de vérifier quel est l'enjeu. Parfois, nous arrivons même à trouver une solution avant que des frais

soient engagés. Il vaut mieux consulter plus tôt que trop tard.

Mon expérience

Je suis titulaire d'un baccalauréat en droit (LL.B.) de l'Université de Sherbrooke obtenu en 2010 et d'une maîtrise en biotechnologie (M. SC.). Je complète présentement une maîtrise en droit et politique de la santé (LL.M) à l'Université de Sherbrooke. Mon mémoire analyse les difficultés de la reconnaissance des lésions psychologiques lors d'un accident de travail.

Ma double formation me permet d'analyser tous les aspects juridiques et médicaux afin d'assurer le respect des droits de mes clients pour l'ensemble de leurs intérêts.

Je suis passionnée par la défense des droits des personnes vulnérables et la relation d'aide. J'ai débuté ma carrière à l'étude Ménard Martin Avocats dans le domaine de la responsabilité médicale et hospitalière et de la psychiatrie légale. Ensuite, en janvier 2013, j'ai débuté une pratique en matière de CSST, de SAAQ, de RRQ et d'IVAC où j'ai défendu avec vigueur les victimes d'accidents. En janvier 2016, afin d'aider plus de personnes, j'ai ouvert ma propre pratique en droit social.

J'adore également transmettre l'information et éduquer les personnes quant à leurs droits. Pour ce faire, j'enseigne également à titre de chargée de cours le droit de la santé et la sécurité au travail à l'Université de Sherbrooke.

Pour nous contacter :

Par téléphone : 438-887-6501

Par télécopieur : 514-700-1469

Nos bureaux sont situés dans le vieux-Longueuil, au 85, rue Saint-Charles Ouest, suite 201

Longueuil (Québec) J4H 1C5

Ou par courriel : vmaloney@maloneyavocat.com

Site Internet : www.maloneyavocat.com



*«Pouvoir, vouloir, savoir,
trois mots qui mènent le monde »*

Victor Hugo



L'APPROCHE «FODMAP», NOUVELLE RELIGION OU RÉVÉLATION ?

par Anne Marie Bouchard

La fibromyalgie, maladie aussi complexe qu'invisible, est caractérisée par une multitude de symptômes dont les trois plus importants sont : douleur généralisée, fatigue persistante et le fameux *fibro-brouillard*. À cela se rajoute une kyrielle d'autres symptômes ou malaises divers variant d'une personne à l'autre.

Nombreuses sont les personnes atteintes de fibromyalgie qui ressentent des troubles intestinaux tels que : ballonnements, alternance de diarrhée et de constipation, crampes, douleurs abdominales ou urgence d'aller à la selle. Tous ces troubles intestinaux se regroupent pour former le *syndrome de l'intestin irritable (SII) ou du côlon irritable*. Ce syndrome est plus fréquent chez les femmes et il semblerait que de 13 à 20 % de la population canadienne en soit atteinte (Société gastro-intestinale canadienne 2015).

Malgré que ce syndrome soit encore mal compris des intervenants de la santé, il existe cependant plusieurs stratégies pour en diminuer les symptômes pour les personnes qui en sont atteintes. L'une d'entre elles, de plus en plus populaire et maintenant recommandée par les professionnels, c'est le FODMAP. Les premières publications concernant cette approche nutritionnelle ont été écrites vers 2005, par les Dr. S. Sheppard, nutritionniste, et P. Gibson de l'Université Monash à Melbourne, en Australie. L'efficacité de cette nouvelle approche fut confirmée en mars 2015.

Le FODMAP aiderait à diminuer de façon considérable les symptômes du SII dans près de 75 % des cas.

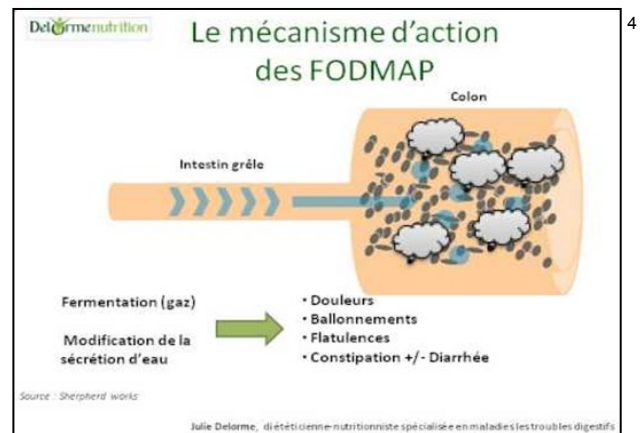
Mais qu'est-ce que ça mange en hiver le FODMAP ?

Le terme FODMAP est un acronyme des mots suivants :

- F** = Fermentescibles (rapidement fermentés par les bactéries du côlon)
- O** = Oligosaccharides (fructanes et galactooligosaccharides ou GOS)
- D** = Disaccharides (lactose)
- M** = Monosaccharides (fructose en excès du glucose)
- A** = And (et)
- P** = Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol).¹

Les personnes qui souffrent du SII tolèrent moins bien certains ou tous ces glucides à chaîne courte qu'on dit «fermentescibles». Ces glucides (sucres) sont fermentés par les bactéries présentes dans le côlon et provoquent les

symptômes de ballonnements, de gaz et de douleurs abdominales caractéristiques du SII. Les polyols, quant à eux, peuvent provoquer ou aggraver les malaises ressentis. Les polyols, en fait, sont des sucres auxquels on a ajouté chimiquement un groupement hydroxyle. Ce groupement rend le sucre plus résistant aux enzymes digestives. De plus, l'absorption des polyols est plus lente que le glucose. Les polyols sont surtout utilisés en industries pour remplacer une partie du sucre car ils possèdent un pouvoir sucrant de 40 à 100% plus élevé que le sucre de table et qu'ils sont hypocaloriques (seulement 2 calories par gramme).



La première étape de cette approche nutritionnelle consiste d'abord, avec l'aide d'une nutritionniste, à éliminer de son alimentation tous les aliments riches en FODMAP pendant une période allant de 6 à 8 semaines. L'amélioration ou la disparition des symptômes après cette période permettra de conclure que les FODMAP sont bien la cause de ces symptômes.

Tous les gens ne sont pas sensibles à tous les FODMAP et plusieurs peuvent en tolérer de petites doses. Ainsi, puisque n'importe quelle diète qui élimine des aliments amène des risques de carence en nutriments, la personne atteinte est fortement invitée à essayer de réintégrer petit à petit des aliments contenant des FODMAP pour mieux évaluer sa tolérance envers ceux-ci.²

La deuxième étape de cette approche consiste donc à faire des tests de consommation en réintroduisant un groupe de nutriments par semaine. Comment ? En consommant au moins deux fois dans la semaine un aliment contenant le nutriment testé. Préférentiellement à jeun ou 2 heures avant un repas. Si vous ne ressentez aucun malaise intestinal après l'ingestion, vous pourrez ajouter

d'autres aliments faisant partie du même groupe. Toutefois, si vous avez ressenti des symptômes, attendez quelques jours que ceux-ci disparaissent, puis, réintroduisez le même aliment mais cette fois en plus petite quantité. Répétez ces étapes pour chacun des groupes d'aliments. «Lors des tests de consommation, l'idéal est de consommer un aliment qui contient une grande quantité du nutriment testé et qu'il soit majoritairement composé de ce nutriment afin de l'isoler des autres à tester.»⁶

La troisième et dernière étape consiste à réintroduire une plus grande variété d'aliments de chacun des groupes de nutriments. Allez-y avec des demi-portions et surveillez bien s'il y a apparition de symptômes suite à leur consommation.

La diète FODMAP n'est pas miraculeuse, elle ne peut pas guérir le SII mais elle peut le soulager en permettant d'éviter les symptômes gastro-intestinaux sur de longues périodes.

Il est important ici de parler de l'intolérance au gluten. Influencés par les modes ou courants alimentaires, beaucoup de gens se disent, et à tort, intolérant au gluten et bannissent de multiples aliments de leur vie inutilement, ceci pouvant entraîner des carences nutritionnelles. En fait, seules les personnes atteintes de *maladie cœliaque*, une maladie auto-immune des intestins, doivent obligatoirement retirer toutes formes de gluten de leur alimentation, et ce, pour le restant de leurs jours. Cependant certaines personnes pourraient souffrir d'un syndrome de sensibilité au gluten non-cœliaque (SGNC) et un simple test sanguin pourra alors le prouver. Ce test consiste à évaluer le taux

des immunoglobulines A anti-gliadine dans le sang par une simple prise de sang. (Prélèvement que m'on médecin m'a fait passer quand je lui ai parlé de la possibilité d'adopter une diète sans gluten, régime qu'elle rejetait d'emblée à cause des carences fréquentes en divers nutriments...le test est revenu négatif, pas d'intolérance au gluten. Ainsi, je peux, la conscience tranquille, continuer à manger mes aliments préférés et ce, sans enrichir les compagnies alimentaires qui se targuent de nous vendre des produits sans gluten au double du prix des produits réguliers !).

Tout ceci pour dire qu'acheter d'emblée des produits sans gluten n'est pas nécessaire puisque ce n'est pas le gluten qui est problématique dans les FODMAP mais bien les *fructans* du blé. En effet, le blé contient lui aussi des sucres à chaînes courtes faiblement absorbées (*fructans et galactans*) qui vont facilement fermenter en présence de nos bactéries intestinales. Ces fermentations excessives déclenchent alors chez certaines personnes les symptômes classiques du SII (ballonnements, diarrhées, colites, flatulences). Ainsi, l'adoption d'une diète faible en FODMAP offrira des bénéfices cliniques importants pour les personnes souffrant de ce syndrome. Donc tournez-vous vers des pains et céréales multigrains ou multicéréales qui contiendront du blé mais en moindre quantité avant de rejeter toutes formes de gluten.

Si l'approche FODMAP contribue à soulager 75 % des gens souffrant de SII, il est important de comprendre que pour 25% des cas, cette diète peut être inefficace pour soulager les symptômes du SII. Il y aussi d'autres facteurs qui peuvent exacerber les symptômes notamment l'aérophagie qui augmente la quantité d'air avalée. Boire avec

Liste aide-mémoire des principaux aliments à teneur élevée en FODMAP

<p>PRODUITS CÉRÉALIERS</p> <ul style="list-style-type: none"> Céréales à déjeuner Orge Produits de blé (biscuits, couscous, farine, pain, pâtes alimentaires) Produits de seigle (farine, pain) <p>GRAINES ET NOIX</p> <ul style="list-style-type: none"> Noix de cajou Pistache <p>LÉGUMINEUSES</p> <ul style="list-style-type: none"> Fèves de soya Flageolets Gourganes Haricots Lentilles secs Pois chiches sèches Pois verts secs 	<p>LÉGUMES</p> <ul style="list-style-type: none"> Ail Artichaut Asperge Champignons Chou-fleur Oignon (toutes sortes) Poireau Pois mange-tout et sugar-snap Topinambour <p>FRUITS</p> <ul style="list-style-type: none"> Abricot Cerise Figue Kaki Mangue Melon d'eau Mûre Nectarine Pêche Poire Pomme Prune <p>VIANDES, POISSONS, ŒUFS</p> <p>Plats préparés avec des ingrédients qui sont élevés en FODMAP (bouillon, saucisses, etc)</p>	<p>PRODUITS LAITIERS + SUBSTITUTS</p> <ul style="list-style-type: none"> Crème glacée Fromages à pâte molle (fromage cottage, mascarpone, ricotta) Kéfir Lait Lait condensé sucré Poudre de lait Produits de soya (boisson, yogourt) <p>PRODUITS SUCRÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> Confitures Miel Mélasse <p>BOISSONS</p> <ul style="list-style-type: none"> Cidre jus de fruits rhum Vermouth Vin doux (Crème de cassis, Pernod, Porto, vin de marsala, vin de Muscat)
--	---	--



partenaire nutrition officiel de



mauxdeventre.org
Société gastro-intestinale
Gastrointestinal Society

Utilisez cet aide-mémoire quand vous mangez à l'extérieur. Pour vos courses, pas de problème, car SOS Cuisine vous fournit une liste d'épicerie 100% personnalisée compatible avec l'alimentation faible en FODMAP!

une paille, manger rapidement, mâcher de la gomme souvent sont des exemples qui augmentent l'aérophagie.

«CEUX QUI ONT ADOPTÉ UNE ALIMENTATION SANS GLUTEN EN RAISON DE PROBLÈMES GASTRO-INTESTINAUX (ET NON PAS INFLAMMATOIRES) ET QUI ONT VU UNE AMÉLIORATION PARTIELLE, AURAIENT TOUT INTÉRÊT À ESSAYER L'ALIMENTATION FAIBLE EN FODMAP»




Source :

- 1-2-3 L'approche FODMAP pour les symptômes gastro-intestinaux. En ligne. <http://www.extenso.org/article/l-approche-fodmap-pour-les-symptomes-gastro-intestinaux/>
- 4-Delorme, J. Les mécanismes d'action des FODMAP. <https://www.youtube.com/watch?v=xq2KpWd2iDo>
- 5-Menus faibles en FODMAP. SOS cuisine. <http://fr.slideshare.net/soscuisine/confrence-alimentation-faible-en-fodmaps>
- 6- Diète FODMAP. En ligne. <http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=diete-fodmap>

ALIMENTS CONTENANT DES QUANTITÉS ÉLEVÉES DE FODMAP ³

Galacto-oligosaccharides (Oligosaccharides)	Légumineuses : soya (miso, isolat de protéine de soya, boisson de soya), lentilles, pois chiche, haricots rouge, haricot de lima, hummus Café (plus d'une tasse par jour)
Fructanes (Oligosaccharides)	Céréales : blé (pâtes, couscous, craquelins, biscuits, pain), orge, seigle, inuline Légumes : artichaut, ail, asperge, betterave, brocoli, oignon, échalote française, oignon vert, chou de Bruxelles, chou, fenouil, feuilles de pissenlit, chicorée, radicchio, Fruits : melon d'eau, chérimole, ramboutan, kaki Noix : pistache, noix de cajou
Lactose (Disaccharide)	Produits laitiers : lait (vache, chèvre, brebis), crème, crème glacée, yogourt, fromage frais (ex : cottage, ricotta), lait en poudre
Fructose en excès (Monosaccharide)	Fruits : pomme, poire, pêche, mangue, figue, melon d'eau, fruits en conserve dans leur jus, nashi (poire asiatique), mûre de Boysen Édulcorants : Miel, fructose, sirop de maïs, sirop d'agave Dose totale de fructose élevé : source de fruits concentrés, grosses portions de fruits frais, de fruits séchés ou de jus de fruits Alcool : rhum
Polyols	Fruits : pomme, abricot, cerise, litchi, longan, nashi (poire asiatique), nectarine, pêche, prune, pruneau, melon d'eau, poire, mûre Légumes : avocat, chou-fleur, champignon, pois mange-tout, maïs-sucré, citrouille, poivron vert Édulcorants : sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol, isomalt

ALIMENTS AYANT UNE FAIBLE TENEUR EN FODMAP ⁶

Fruits	Légumes	Grains	Produits laitiers	Autres
<p>Fruits : Banane, bleuets, mûre de Boysen, cantaloup, canneberge, durian, raisin, pamplemousse, melon miel, kiwi, citron, lime, mandarine, orange, fruit de la passion, papaye, framboise, rhubarbe, anis étoilé, fraise, tangelo.</p> <p>*Si les fruits sont séchés, en consommer en petites quantités.</p>	<p>Légumes : Luzerne, pousses de bambou (cœurs de palmier), pousses de haricots, bok choy, carottes, céleri, chayote, pak choy, endive, gingembre, haricots verts, laitue, olive, panais, pomme de terre, potiron, poivron rouge, blettes, épinards, courges, rutabaga, patate douce, taro, tomate, navet, igname, courgette.</p> <p>Fines herbes : Basilic, chili, coriandre, gingembre, citronnelle, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, thym.</p>	<p>Céréales : Amarante, sarrasin</p> <p>Pain : 100 % farine d'épeautre</p> <p>Riz</p> <p>Avoine</p> <p>Polenta</p> <p>Autres : Millet, arrow-root, psyllium, quinoa, sorgho, tapioca.</p> <p>Pâtes et craquelins faits à partir de ces farines et grains</p>	<p>Lait : Lait sans lactose*, boisson de riz, amande, chanvre, avoine, noix de coco* *vérifier la teneur en additifs alimentaires</p> <p>Fromages : À pâte dure (cheddar, suisse, mozzarella), brie, camembert.</p> <p>Yogourt : sans lactose.</p> <p>Substituts de crème glacée : Gelato, sorbet</p> <p>Huile : Huile d'olive</p>	<p>Tofu nature</p> <p>Édulcorants : Sucre (saccharose)*, glucose, édulcorants artificiels ne se terminant pas par «ol».</p> <p>Substituts de miel : Sirop de sucre roux*, sirop d'érable*, mélasse. *en petites quantités</p> 

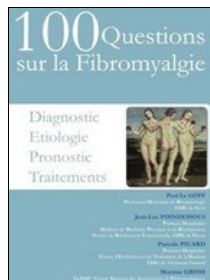


DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES...

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



FIBRO-083



100 QUESTIONS SUR LA FIBROMYALGIE : DIAGNOSTIC - ÉTIOLOGIE - PRONOSTIC - TRAITEMENTS

Paul Le Goff, Jean-Luc Poindessous, Pascale Picard et Martine Gross

Associations regroupées au sein du CeNAF (Centre National des Associations de Fibromyalgiques), 2011.

49 p.

CONTENU : En 100 questions - réponses, claires, concises et documentées, les auteurs font le tour de cette pathologie qui toucherait entre 1,4 et 2 % de la population française selon le rapport de la Haute Autorité de Santé. Le but de cet ouvrage est d'améliorer le dialogue patient-médecin, d'aider les malades, leur famille, leur entourage à comprendre la vie avec la fibromyalgie, autant sur le plan médical que social. Les auteurs font l'historique de la fibromyalgie, développent les divers critères pris en compte pour poser un diagnostic. Dans l'optique d'une prise en charge multidisciplinaire, ils font le point sur les différents traitements : les diverses classes de médicaments, la rééducation, le soutien psychologique et les approches thérapeutiques complémentaires ayant fait leurs preuves. Ils mettent également en garde les patients contre les dérives constatées et les invitent à faire le tri entre médecine, mysticisme et imaginaire. L'aspect socio-professionnel y est également abordé dans un chapitre traitant des diverses possibilités de démarches à entreprendre auprès des organismes sociaux.

SMENT-028



COEUR SUR PAPIER : PAROLES ET DESSINS DE GUÉRISON

Renée Pelletier

Montréal, Médiaspaul, 2005

Collection Vivre plus; 20

221 p.

ISBN 2-89420-650-X

AU DOS DU LIVRE : Dans un moment de grande anxiété et dans l'immense solitude d'une salle d'attente d'hôpital est né, de quelques traits de crayon, un petit personnage d'à peine trois centimètres. Depuis ce jour, Renée-Emmanuelle a toujours été présente; c'est mon enfant intérieur. Renée-Emmanuelle aime jouer avec les mots et les images. Ébranlée par des sentiments parfois très difficiles à vivre, elle ose balancer le temps, bercer son cœur et le mettre aux soins intensifs. *Cœur sur papier*, c'est une grande mosaïque de paroles et de dessins de guérison moulés à la réalité de ce que j'ai vécu depuis 1998. La force du mot et la symbolique de l'illustration caractérisent ces pages. *Cœur sur papier* veut parler au cœur de l'enfant en nous, au cœur qui ose et qui accueille le doute, le questionnement, l'ouverture de la conscience et la vie. J'ai voulu traduire une pluie de sentiments en arc-en-ciel puis en ruisseau de guérison et de vie dans lequel chacun pourra s'abreuver et se rafraîchir le cœur. *Cœur sur papier* s'inscrit en œuvre inachevée que le lecteur poursuivra au rythme de son cœur et aux couleurs de la créativité de son âme. *Cœur sur papier* est une histoire qui continue de se vivre à chaque jour. **À propos de l'auteure :** Renée Pelletier a d'abord pratiqué la médecine en Afrique comme coopérante. Elle a poursuivi son engagement en santé internationale au Québec, tout en travaillant en gériatrie. Elle a ensuite orienté sa pratique médicale auprès des réfugiés. Un vécu personnel de cancer l'a amenée à utiliser différents outils de communication pour démystifier la réalité de la maladie et de la souffrance : conférences, animation de groupes et d'ateliers, série de émissions radiophoniques, publications diverses dont *Avant de tourner la page*(2002) et *Tomber en vie* (2003) chez Médiaspaul.

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

Arlette Laguiller



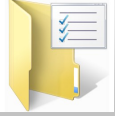
“ Les **maux** du corps sont
les **mots** de l'âme.
Ainsi on ne doit pas guérir
le **corps** sans chercher
à guérir l'âme. ”

PLATON



« Les mots
sont les passants
mystérieux
de l'âme. »

Victor Hugo



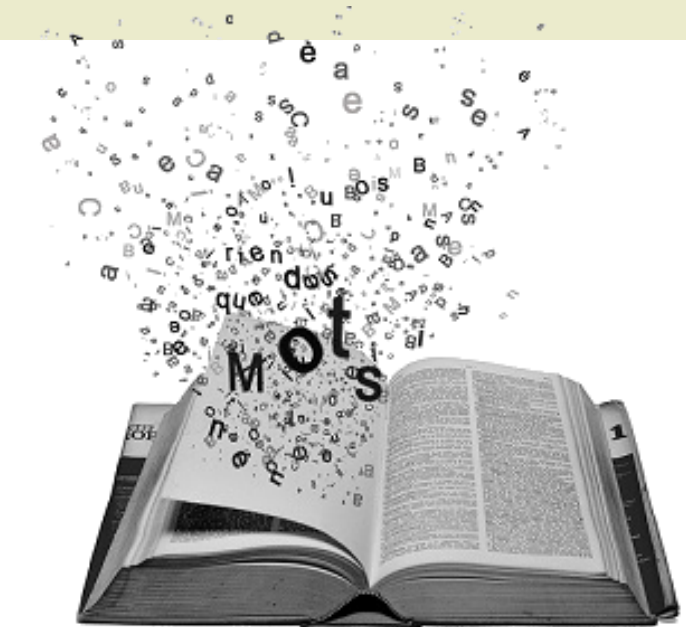
QUEL POUVOIR ONT LES MOTS SUR LA SANTÉ ?

par Zina Manoka

La parole est le mode d'expression naturel de l'être humain. Elle possède un énorme potentiel, allant du meilleur au pire. On a depuis longtemps conscience du pouvoir des mots, qu'ils soient lus ou entendus, et ce depuis les temps anciens avant J.C. Les mots étaient utilisés pour exhorter et prononcer des formules magiques dans le but de jeter des sorts ou à l'inverse, pour désenvoûter une personne. Même si de nos jours, à l'heure où la raison et la nouvelle technologie dominent, on ne croit plus vraiment à la magie. Néanmoins, on peut reconnaître que les mots peuvent avoir des conséquences importantes et inimaginables dans le cerveau. Les mots, en s'imprimant dans le cerveau, suscitent des images et des représentations multiples, tout en laissant des empreintes difficilement effaçables dans le temps.

On se pose souvent la question «pourquoi le monde est malade!» ? La réponse est toute simple. Nous vivons dans une société où le langage négatif est à l'honneur. En effet, la plupart du temps c'est nous qui rendons le monde malade par l'utilisation au quotidien d'un langage souvent non approprié, même quand celui-ci est au stade de la pensée. Les mots et les expressions que nous utilisons couramment influencent à la fois notre attitude et notre comportement, tout d'abord envers nous, et puis envers les autres. Les mots sont pouvoir, ils peuvent faire autant de dégâts qu'une bombe atomique (blesser, détruire, etc.) ou ils peuvent s'avérer aussi bienfaisants que le meilleur des médicaments (stimuler, encourager, aider, guérir, etc.). Malgré cette vérité, certains s'accordent à dire que les mots n'ont pas le pouvoir d'affecter le physique. Ce n'est pas tout à fait vrai car les mots peuvent causer de sérieux dégâts émotionnels, si bien que le physique peut en être affecté, car il existe une étroite relation entre les pensées, les mots et les actes. **Le physique et la psychologie ne font qu'un.** C'est pourquoi il est essentiel de redécouvrir les clés d'un langage sain pour le corps et pour l'esprit et éliminer de notre vocabulaire tous les mots «toxiques» et destructeurs.

Les sons des mots sont des énergies positives ou négatives,



la science d'aujourd'hui en a fait la démonstration. Car chaque mot que nous prononçons a une grande influence sur nos émotions et nous savons que ce sont nos émotions qui agissent directement sur notre physique. La fibromyalgie ne peut en aucun cas cohabiter avec des émotions négatives. En d'autres termes, la fibromyalgie n'aime pas les émotions négatives émises par les mots.

Faut-il le rappeler que les mots possèdent un énorme pouvoir créateur. Leur impact dans notre monde est inestimable. Ils ont le pouvoir de transformer des vies ou de les détruire. Chaque mot, évoque des sentiments différents. Les mots nous influencent. Chacun a son énergie et chaque énergie derrière le mot entraîne une réaction émotionnelle d'ordre physique ou psychique. Le pouvoir des mots sur un individu dépend du sens que ce dernier lui accorde. Du fait que les mots peuvent déclencher des souvenirs, des idées, des situations, des circonstances et des sentiments qui sont liés à son subconscient. Ils jouent le rôle d'élément déclencheur sur la sensibilité émotionnelle d'individu. **En effet, différents mots peuvent éveiller différents maux.**

«Les mots ne sont pas de simples particules de phrases. Ces syllabes entremêlées ont un réel pouvoir. Les mots nous gouvernent, nous trahissent, nous blessent, nous réchauffent. Mais en aucun cas, ils ne laissent insensibles.»

www.denismorriquette.com



À l'heure actuelle, il n'existe nulle part ailleurs à travers le monde, une méthode aussi puissante pour influencer l'esprit de l'être humain que le pouvoir des mots écrits ou exprimés oralement. Nombreux conférenciers et intervenants s'accordent à dire que l'amélioration de l'état de santé, dans ce cas-ci d'une personne atteinte de fibromyalgie, ne peut se faire uniquement par la médication, elle passe aussi par la libération, la verbalisation, l'extériorisation de ses pensées par les mots. Cela peut se faire par exemple dans un groupe d'entraide ou encore en consultation avec un thérapeute.



On ne peut que comprendre l'importance du pouvoir des mots dans la vie d'un être humain, que lorsqu'on réalise que l'être humain prononce plus de 10 000 mots par jour. C'est à cet instant qu'on observe l'impact de la connotation émotive des mots sur le bien-être de la personne souffrante. Tout cela dépend des mots qu'elle se dit et des mots qu'on lui dit pour le mesurer. Plusieurs études démontrent que les mots positifs (énergies positives) peuvent être une source de motivation pour la personne. C'est comme une petite tape dans le dos. Cependant, les mots ne peuvent pas rester éternellement des mots, la personne doit absolument mettre la main à la pâte, cela veut dire passer du mode passif au mode actif.

Victor Hugo a écrit qu'il y a trois mots qui mènent le monde : pouvoir, vouloir, savoir. Et les mots sont comparables à un terrain de lutte entre la lumière et l'obscurité. Soit on parvient à se persuader, à se convaincre «pouvoir, vouloir, savoir» d'employer des mots positifs, lumineux,

réalistes qui contribuent à l'amélioration de votre bien être sans oublier vos proches, ou vous choisissez l'autre camp qui emmène l'abatement, l'obscurité.

Libre à chaque personne de prendre le temps de vouloir savoir (apprendre), d'avoir la volonté de vouloir (audace et discipline) et de pouvoir choisir et découvrir la puissance de l'influence des mots vers le bien ou vers le moins bien de votre santé.

Bon à savoir :

Sachez que toutes les émotions que vous refoulez à l'intérieur de vous-même parce que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas les verbaliser, peuvent se cristalliser dans différentes parties de votre corps entraînant des douleurs diffuses et continues.

Les mots négatifs génèrent des émotions négatives, les émotions négatives génèrent des symptômes physiques négatifs, par exemple la peur et l'angoisse donnent des palpitations cardiaques, des vertiges, des sueurs, des tremblements ou les mains moites.

Le choix des bons mots amoindrit les émotions négatives (Bon pour la fibromyalgie).



Le langage véhicule la pensée. Les mots que vous utilisez transmettent une vision du monde, un état émotionnel, une clarification. Quand les mots ne sont encore que des pensées, il est toujours temps d'éviter d'être dans la critique, le jugement ou la négativité au moment de verbaliser, de dire les choses, et que les mots ne se transforment pas en dards venimeux.

À un moment critique, il faut respirer profondément afin de transmettre au cerveau un message de calme.

Ne permettez pas aux pensées destructrices de vous limiter .

Les pensées destructrices et négatives ne sont pas autre chose qu'une habitude apprise et qui, si l'on s'applique bien, peut être «désapprise».

Le choix des mots a un effet sur les relations et sur la personne en elle-même. En prenant quelques précautions, on peut assurer un bon équilibre. Car la vie n'est ni noire, ni blanche, mais elle est remplie de beaucoup de tons et de couleurs. Elle dit «patience». En effet, on récolte toujours les fruits de nos efforts. Ainsi, il est important de ne jamais cesser de trouver un sens à chacune des choses qui nous

arrive, car comme le disait Viktor Frankl¹: «La vie est potentiellement significative jusqu'au dernier instant, jusqu'au dernier souffle, car nous pouvons toujours trouver un sens, même dans la souffrance».

1-Autrichien, rescapé juif des camps nazis, Viktor Frankl est auteur et le fondateur, après Freud et Adler, d'une approche psychologique et psychiatrique, la Troisième École Viennoise, qui a révolutionné la psychothérapie.

«Les mots sont le miroir du
cœur
et le reflet de nos pensées»

CES PENSÉES QUI NOUS FONT DU TORT

par Anne Marie Bouchard

Qui d'entre vous ne s'est pas déjà auto-flagellé intérieurement ? Que ce soit en ayant des pensées négatives, en se diminuant volontairement, en doutant de ses capacités, en se traitant de toutes sortes de mots souvent peu flatteurs ou en ressassant les mots méchants dits par les autres... nombreuses sont les personnes qui tiennent un monologue intérieur négatif, voire destructif.

Le pouvoir des mots...ces mots, qu'on utilise pour communiquer avec nos pairs, souvent lancés à la légère ou profondément réfléchis, peuvent aider, reconforter, soutenir mais peuvent tout aussi bien détruire, blesser, diminuer. Il en est de même avec les pensées profondes qui nous habitent; ces pensées, ces mots, ces non-dits qu'on se répète à soi-même intérieurement ont le même pouvoir que les mots dits tout haut, seulement ce n'est pas l'autre qui les reçoit, qui les entend, ces pensées nous sont destinées.

Le dialogue intérieur, qu'est-ce que c'est ? C'est tout simplement vous qui vous adressez à ...vous-même ! Ce monologue interne existe uniquement dans votre esprit, vous seul l'entendez; vous êtes à la fois l'émetteur et le récepteur du message. Vous en choisissez la teneur, le ton, la couleur, l'intensité et la fréquence. Vous utilisez un vocabulaire connu de vous et mûrement réfléchi. Toutes ces pensées qui fourmillent dans votre tête toute la journée, ces dialogues permanents avec vous-même ont une influence sur vous. La façon que vous avez de vous parler est fondamentale car c'est elle qui va déterminer comment vous allez interpréter le monde qui vous entoure, vos émotions, comment vous vous sentez ou votre estime de soi.

C'est bien connu les pensées engendrent des émotions; juste le fait de songer à un parent décédé vous fera monter les larmes aux yeux, à l'inverse, se rappeler une blague vous fera sourire. Pourtant ces deux émotions totalement opposées ont été engendrées uniquement par des pensées ! Penser à une situation qui vous stresse fera en sorte que vos muscles se contracteront, alors qu'une pensée joyeuse, à l'inverse, apportera sourire et détente. D'où l'importance de faire attention à ce que vous pensez !

Si vous croyez que vos pensées apparaissent seules dans votre esprit, détrompez-vous ! Vous en êtes l'unique instigateur, vous êtes à la fois l'intimidateur et l'intimidé, l'agresseur et la victime ! C'est vous qui faites apparaître et entretenez ces pensées négatives, blessantes et dévalorisantes. Si vous avez l'impression qu'elles traversent votre esprit sans que vous ne les contrôliez et que vous ne pouvez rien y faire, vous avez tout faux. **Vous avez le pouvoir de choisir ce à quoi vous pensez.** Et la bonne nouvelle, c'est que l'être humain ne peut avoir qu'une seule pensée à la fois ! Donc si une pensée négative envahit votre esprit, efforcez-vous de la remplacer le plus rapidement possible par une pensée positive ! Certes la pensée négative risque de revenir peu de temps après, alors recommencez. Faites une banque de pensées positives dans un petit tiroir de votre esprit et pigez-y régulièrement.

«S'il est impossible de ne pas penser à quelque chose, il reste encore possible de penser à autre chose.»

Lewis Carroll

(Auteur du conte *Alice au pays des merveilles*)

Rome ne s'est pas construite en un jour ! Alors soyez bon avec vous-même. Il faut de la pratique, de la patience et du temps pour apprendre à modifier son mode de pensée. La technique du remplacement de pensée doit être pratiquée quotidiennement pour devenir une bonne habitude. Parfois les mots qui envahissent notre esprit sont tellement blessants et destructeurs qu'il peut être difficile de les remplacer par une pensée plus agréable; utilisez plutôt une pensée neutre, une image vide d'émotions, comme la liste des courses à faire, ou bien des travaux à faire à la maison, récitez un poème une prière.

Il est important de prendre conscience que les mots blessants qui circulent en boucle dans votre esprit sont destructeurs et n'apportent absolument rien de positif ou de constructif à votre existence.

Ressasser sans cesse ce qu'un collègue vous a dit de mal au bureau pendant la journée, ou à la maison ne peut être que nocif pour vous et augmenter votre niveau de stress et de tension inutilement. Vous imaginer en train de lui répondre telle ou telle phrase assassine, ne fera qu'empirer la situation et amplifiera sans doute l'événement vous entraînant ainsi dans un cercle vicieux d'autodestruction. Le mal est fait. Les mots sont dits. Vous n'y pouvez plus rien. Prenez alors pleinement conscience du monologue qui se passe dans votre esprit, monologue que vous entretenez et qui vous fait du mal; vous, vous faites du mal. Alors décidez, en pleine conscience, de passer à autre chose. Changez vos pensées, modifiez-les; l'idée étant de détourner votre attention de ces pensées parasites.



L'esprit humain est puissant, il ne faut que quelques secondes pour remplacer des pensées négatives par des pensées positives, avec tous les bienfaits que cela procure. Penser à ses douleurs ne fera que les empirer; se changer les idées et penser à quelque chose de joyeux, détournera

vos pensées de la douleur pendant quelques moments. Tout comme le rire, les pensées positives engendrent la production d'endorphines, ces *hormones du bonheur* telles la dopamine et la sérotonine.

Les monologues internes négatifs que plusieurs d'entre vous se répètent inlassablement, comme : je suis bon à rien, je suis gros, personne ne m'aime ou bien ça ne sert à rien je suis incapable de réussir, ou je ne suis plus capable depuis que je suis malade ne feront qu'aggraver la situation et votre état d'esprit ira en se détériorant. Un peu comme un mantra qu'on récite inlassablement, les pensées négatives nuisent à notre état mental, à notre confiance, à notre courage...et peuvent entraîner des maux physiques.

Le pouvoir des mots... comme mentionné précédemment, signifie que les mots ont ce pouvoir d'aider ou de détruire en fonction du choix que vous faites, il en est de même avec le choix de vos pensées. Se répéter quelque chose de positif va améliorer l'image que vous avez de vous et de ce qui vous entoure, tout en diminuant votre niveau de stress et de tensions inutiles

Faites-vous du bien, vous le valez bien !

Source :

Comment modifier votre dialogue intérieur : le pouvoir des mots et des pensées

1 octobre 2013

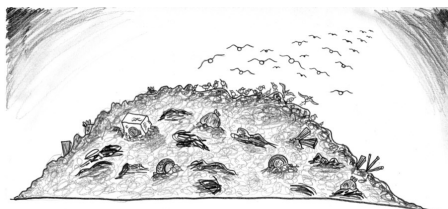
[http://www.lemeilleurdelhomme.com/?](http://www.lemeilleurdelhomme.com/?s=comment+modifier+votre+dialogue+int%C3%A9rieur&x=15&y=17)

[s=comment+modifier+votre+dialogue+int%C3%A9rieur&x=15&y=17](http://www.lemeilleurdelhomme.com/?s=comment+modifier+votre+dialogue+int%C3%A9rieur&x=15&y=17)

LES MOTS PEUVENT DEVENIR DES MAUX ET LES MAUX SONT DES MOTS À EXPRIMER

par Zina Manoka

Le corps humain n'a pas pour vocation d'être un dépotoir ou une poubelle des maux, où tous types de déchets cohabitent, s'entassant les uns sur les autres et dégageant une odeur nauséabonde en tout en temps. Malheureusement, l'entretien de ce dépotoir illégal par des maux (*mots toxiques et dangereux*) entraîne plusieurs impacts dont les conséquences sont majoritairement d'ordre physique et psychologique. Hippocrate, le plus grand médecin de l'Antiquité et le père de la médecine, a dit un jour «S'il y a quelqu'un qui désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie, alors seulement il est possible de l'aider». C'est pourquoi votre corps ne peut pas être la poubelle ou le dépotoir de vos maux ou de ceux des autres.



Autrefois j'ai connu une personne qui adorait son travail; peu à peu elle sentait sa motivation baisser lentement et en même temps elle commençait à développer des maux de dos. L'organisation pour laquelle elle travaillait subissait beaucoup de changements, les maux sont alors devenus des maux. Et un beau jour, n'en pouvant plus, elle décida d'aller voir ailleurs. Aussitôt, ses maux de dos disparurent. La leçon de cette histoire est qu'il ne faut jamais laisser une personne ou un employeur faire de vous son dépotoir des maux. Votre santé est précieuse et il faut parfois accepter et provoquer le changement, même si cela signifie une baisse de vos revenus ou une séparation pour vivre dans un environnement plus sain. Votre santé est importante et il n'y a pas de prix pour cela.

Combien de fois depuis que vous souffrez de la fibromyalgie, n'avez-vous pas entendu ou pensé de vous : «Je ne sers plus à rien, je ne vauds plus rien, ma vie est terminée, je suis désagréable, je n'ai plus de cerveau, mon corps est déformé, je suis bonne à rien, je suis mal en point, est-ce

qu'un jour je pourrai être comme avant ? Etc.» Mais en plus, vous devez supporter les regards portés sur vous, ainsi que votre propre regard dévalorisant envers vous-même. L'addition de tout cela vous entraîne vers des mauvaises pensées, qui elles, vous enfoncent encore un peu plus chaque jour dans une noirceur totale.

Votre ennemi est celui qui, de l'intérieur, vous détruit peu à peu (estime de soi), il est celui qui, en une parfaite journée, trouve une excellente raison de vous torturer. Il fait en sorte que vous ayez une faible estime de vous. En bref, sa mission est de détruire votre plaisir, votre joie de vivre, votre estime de soi et de les remplacer par la culpabilité, l'amertume et le manque de confiance en soi.

Au lieu de s'arrêter là, cet ennemi fait en sorte que ces mots mal dits, qui font mal, très mal, très très mal s'inscrivent en vous comme des paroles de vérité. Vous vous y accrochez, vous les croyez... En effet, malgré l'intolérabilité de ces maux, vous arrivez à les tolérer. Vous ne savez plus quoi faire, ni à qui en parler. Vous devenez silence, la solitude s'installe. Dans son livre «Biographie de la faim» paru en 2004, Amélie Nothomb écrit que :

« Plus tard, j'apprends l'étymologie du mot *maladie*. C'était «mal à dire». Le malade, c'était celui qui avait du mal à dire quelque chose. Son corps le disait à sa place sous la forme d'une maladie. Idée fascinante qui supposait que, si l'on réussissait à dire, on ne souffrirait plus ».

Donc selon le psychanalyste Freud, ce qui n'advient pas à la parole apparaît dans le corps. L'angoisse, les spasmes, les crises de douleur, les insomnies, le fibro-brouillard, l'épuisement, les ballonnements, les crampes, les douleurs abdominales, la dysfonction physiologique, tous ces maux viennent en lieu et place de quelque chose qui n'a pas été verbalisé. L'humain a été conçu de telle façon qu'il puisse exprimer ses émotions (ses pensées), c'est-à-dire à les verbaliser. Cependant quand nous décidons de mettre des mots sur les maux, les dits maux deviennent des mots dits et cessent de faire mal. Dès lors, le corps peut parler pour dire les maux, exprimer le mal à dire pour entamer le processus de guérison ou d'atténuation des symptômes. Il est clairement établi que les mots verbalisés (la parole) aident à guérir ou du moins, aident à soulager la maladie. Cette connexion entre le physique et le verbal redéfinit clairement la maladie comme des mots refoulés / mal à dire (*émotions, pensées*). Cela démontre que la cause n'est pas d'ordre physiologique, mais psychologique. Donc, les bons mots calment et agissent comme des remèdes et éradiquent les maux.

On dit souvent que les mots mal dits sont comparables à des coups physiques. La seule différence qui existe entre les deux est que les coups causés par des blessures physiques se guérissent, se cicatrisent très vite (*ne laissent*

plus de trace). Tandis que les mots mal dits causent des blessures profondes qui malheureusement restent gravées à jamais en nous. Le seul fait de les exprimer, de les aligner correctement et par la suite de les échanger en thérapie ou au sein d'un groupe d'entraide permettra d'enclencher le processus d'effacement des maux au gré des phrases échangées!

À retenir

Quand les mots deviennent des maux, voici comment on peut les traduire :

L'abcès est une collection de pus se constituant dans une cavité et repoussant progressivement les tissus en périphérie. Au départ, il existe une infection locale, puis on constate une destruction progressive de ces tissus qui sont refoulés. **Autrement dit** : un abcès est une indication de colère refoulée depuis un bon moment et qui engendre un sentiment d'impuissance et d'insuccès. Dans les pensées comme partout ailleurs, si vous ne faites pas le ménage, la saleté et l'infection s'installeront.

L'acné est une affection de la peau qui se limite en général aux parties grasses du visage. Débutant le plus souvent à l'approche de la puberté, elle peut se limiter à l'adolescence, mais peut aussi se prolonger au-delà de la trentaine. Habituellement, l'acné banale guérit au bout de quelques années sans laisser de cicatrices. **Autrement dit** : l'acné démontre que la personne n'a pas une bonne estime de soi. C'est une personne très sensible, repliée sur elle-même. Elle continue à vivre avec les blessures de son passé.

L'allergie se définit comme une augmentation de la réactivité de l'organisme à une substance étrangère, habituellement après un contact antérieur avec cette substance, ce qui fait apparaître des manifestations plus ou moins violentes, sans commune mesure avec la réaction observée lors du premier contact. **Autrement dit** : une personne allergique éprouve de la difficulté à s'adapter à une situation. La personne allergique vit une contradiction intérieure.

L'anxiété est une peur sans objet. C'est comme une sensation de danger imminent et d'origine indéterminée, qui allie des symptômes émotionnels, somatiques, cognitifs et comportementaux. La personne qui en souffre vit dans l'attente douloureuse d'un danger imprécis, imprévisible. **Autrement dit** : l'anxiété a pour effet, chez la personne qui en souffre, de bloquer la capacité de vivre son moment présent. Elle s'inquiète sans cesse.

L'appendicite provoque de la douleur qui se répand dans tout l'abdomen s'accompagnant de troubles digestifs, tels que nausées, vomissements, arrêt du transit intestinal, absence de selles et intolérance alimentaire. **Autrement dit** : l'appendicite se manifeste lorsqu'une personne vit une colère refoulée parce qu'elle est soit trop dépendante des

autres pour pouvoir se donner le droit de s'exprimer ou tout simplement qu'elle a peur de l'autorité.

L'arthrite est le nom donné aux affections inflammatoires aiguës, ou chroniques, qui touchent les articulations. **Autrement dit** : en général, l'arthrite se manifeste chez une personne qui est dure envers elle-même, qui ne se donne pas le droit de se ménager ou de faire ce qu'elle aime. C'est une personne qui éprouve souvent de la difficulté à demander de l'aide auprès des autres. Lorsque son entourage ne répond pas à ses attentes, elle est déçue, et vit de l'amertume et du ressentiment.

L'asthme est une inflammation chronique des voies respiratoires, plus précisément des bronches et des bronchioles. Cette maladie surgit par crises occasionnelles, crises généralement séparées par des périodes de respiration aisée. **Autrement dit** : la personne éprouve de la facilité à inspirer et de la difficulté à expirer, son corps lui fait savoir qu'elle veut trop prendre. C'est une personne qui veut paraître plus forte qu'elle ne l'est en réalité pour se faire aimer des autres. Elle ne reconnaît pas ses limites.

«Les maux les plus grands sont quelquefois ceux dont on craint le plus de guérir.»

Jean-Napoléon Vernier

«À force de sagesse et de tempérance, on s'épargne une infinité de maux.»

Jacques-Henri Meister

«Les maux parlent plus fort que les mots, ils se crient face au silence des mots.»

Jacques Salomé

Source :

<http://www.estelledaves.com/pages/messages-du-symptome/a/abces.html>

<http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/abces>

<http://www.mon-poeme.fr/citations-maux/#jclWRLkHUAhcyiPa.99>

MATIÈRE À RÉFLEXION

LES MOTS QUI BLESSENT, LES MOTS QUI RÉCONFORTENT

Voici une œuvre puissante et qui parle par elle-même, du sculpteur ukrainien Alexander Milov intitulée «Love» qui fut présentée au *Burning Man festival* au Nevada en 2015.

Cette sculpture illustre deux adultes, assis dos à dos, qui refusent de s'adresser la parole après une dispute. Observez leur enfant intérieur qui lui ne cherche qu'à connecter et communiquer avec l'autre.

Le pouvoir des mots...

http://www.boredpanda.com/burning-man-festival-adults-babies-love-aleksandr-milov-ukraine/?image_id=burning-man-festival-adults-babies-love-aleksandr-milov-ukraine-3.jpg

Encouragez votre Association !

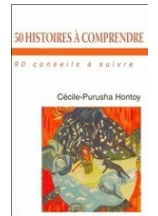
L'AFRM a plusieurs articles

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



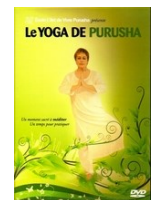
CD

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



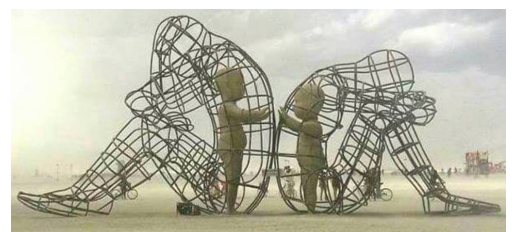
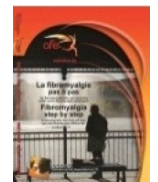
DVD

- *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



LA PAGE DES MOTS

par Ghislaine Giroux

LA PARESSE

Vous souvenez-vous des sept péchés capitaux ?
Ceux qui nous précipitaient en enfer aussitôt ?
J'en ai certainement commis plusieurs au cours de ma vie,
Mais il en est un qui m'a toujours été formellement interdit...*

*«La paresse est la mère de tous les vices»,
Répétaient mes parents pour justifier leurs sévices.
Si quelquefois je flânaï, j'avais peur.
Je me sentais lâche et sans aucune valeur.*

*Depuis quelques années, je suis tellement fatiguée
Que souvent, au malheur, je dois me reposer.
Une voix bien connue continue de me répéter
Que par ceux que j'aime, je serai rejetée...*

● *Dans mon quotidien, j'ai toujours cherché à me dépasser,
À repousser les limites de mes capacités;
Car à moi-même et aux autres, je dois prouver,
Qu'à la paresse, jamais je ne céderai.*

● *C'était terrible de constamment ressentir
Que je décevais mes parents et qu'à l'avenir,
Quoique je fasse, les dés sont jetés,
Je ne serai jamais à la hauteur pour être acceptée.*

*Consciemment, je sais qu'alors ils avaient tort,
Mais j'ai toujours continuer de faire des efforts.
Ils m'accusaient toujours «pour mon bien»
Mais je me sentais une moins que rien...*

*Est-ce de la paresse, de la fatigue ou du découragement,
Voilà le difficile dilemme auquel je fais face régulièrement.
La réponse est dans l'acceptation de moi-même et de mes limitations,
En oubliant difficilement toutes ces humiliations....*

*Durant les dernières années de sa vie, ma mère admirait mon courage.
Elle a changé et a fait tout un virage...
Pour la petite fille, ces paroles auraient fait toute la différence
Et lui auraient éviter tant de souffrances.*

**Les sept péchés capitaux, concept qui appartient, entre autre, à la religion catholique.
Concept sans doute nouveau pour les jeunes mais connu des plus expérimentés...!*



LE POUVOIR
DES
MOTS...
N'OUBLIEZ
PAS !!!



Bouger ou ne pas bouger ? Telle est la question !

Je l'ai maintes fois répété sur cette tribune, l'exercice **fait partie** du traitement de la fibromyalgie. Que ce soit pour la sécrétion d'endorphines ou pour l'amélioration de la tolérance à l'effort et de la flexibilité, l'exercice physique est un incontournable pour toute personne atteinte de fibromyalgie qui veut améliorer son sort et renverser, un tant soit peu, l'évolution de la maladie. D'après le Dr Marc Schowb¹, dans son livre «Lutter contre la fibromyalgie» aux éditions Robert Laffont, l'exercice physique permet d'atténuer les symptômes de la maladie et aide à prévenir la désadaptation.

Les résultats d'une étude² comparant **des personnes atteintes de fibromyalgie sédentaires à des personnes atteintes mais actives** expriment clairement l'importance de bouger. Les chercheurs ont constaté :

- ✓ Que chez les sédentaires la force musculaire est abaissée, en moyenne de 39 %;
- ✓ Que leur résistance musculaire à la fatigue est diminuée, en moyenne de 40%;
- ✓ Que leur endurance musculaire statique est amenuee, en moyenne de 81 %;
- ✓ Que les perturbations sont plus marquées pour les efforts en aérobie que pour les efforts en anaérobie.

L'amélioration de la condition physique par l'exercice permet de diminuer la fatigue et l'anxiété, deux symptômes importants de la maladie. Des muscles en meilleure forme se fatigueront moins vite et par le fait même seront moins douloureux. Certes, le fait d'entreprendre un programme d'exercices peut entraîner à prime abord une augmentation des symptômes douloureux, mais il s'agit généralement d'un état transitoire qui se normalise après quelques séances et qui ne doit surtout pas entraîner l'abandon. Prendre le temps de bien s'échauffer au début et de bien s'étirer à la fin permettra de diminuer ces douleurs.

Il est essentiel de personnaliser la séance d'activité physique afin de favoriser le plaisir à l'entraînement. Le choix de la bonne activité favorisera une meilleure fidélité au programme. L'exercice régulier apportera une amélioration de la qualité de vie et de la capacité fonctionnelle ainsi qu'une diminution de la sensation de douleur et des symptômes dépressifs.

À quoi ressemble une séance d'entraînement idéale en cas de fibromyalgie ?

D'abord planifiez vos séances au moment de la journée où les douleurs et la fatigue sont les plus faibles, et ce, d'une à trois fois par semaine. Chaque séance comprend 4 parties :

1- EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT³

- Intensité minimale
- Durée de 5 à 10 minutes



2- EXERCICES CARDIOVASCULAIRES

- Intensité faible (de facile à moyen)
- Faible impact au sol (marche, vélo et natation)
- Durée de 10 à 40 minutes

3- EXERCICES DE MUSCULATION

- Représentatifs des mouvements exécutés de la vie quotidienne
- Principaux groupes musculaires (cuisses, pectoraux et dorsaux)
- Intensité faible (de facile à moyen)
- Sans provoquer de douleurs

4- EXERCICES D'ÉTIREMENT

- Intensité et durée selon la tolérance
- Maintenir la position d'étirement de 20 à 30 secondes



BON ENTRAÎNEMENT !

1- Schowd, Marc. Lutter contre la fibromyalgie, Douleurs musculaires et fatigue chronique : reconnaître et traiter une maladie invisible Laffont, Paris, 2011.

2-Maquet et coll. 2002. Fibromyalgie et performances musculaires. En ligne, <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.elsevier-2ca21636-fb81-3277-982b-6f42909d58f3>

3-Fibromyalgie, les solutions naturelles de la Natural Physical Attitude. En ligne, <http://natural-physical-attitude.com/content/fibromyalgie-les-solutions-naturelles-de-la-natural-physical-attitude>

«Les mots peuvent assassiner tout autant que les armes.»

Monique de Gramont



PERTURBATIONS DU SOMMEIL PROFOND ET FIBROMYALGIE

Un article, paru dans le Journal of Neurophysiology, fait ressortir que les personnes souffrant de fibromyalgie ont des perturbations du sommeil profond. Les schémas des ondes cérébrales du sommeil profond seraient perturbés par des ondes cérébrales qui renvoient à un état de veille. Des chercheurs de l'Université de Californie à Berkeley seraient en mesure de décrypter ces schémas afin d'identifier des cibles possibles pour de nouveaux traitements de la fibromyalgie.

C'est à partir d'un modèle mathématique des habitudes de sommeil observées chez des patients atteints de fibromyalgie que l'équipe est parvenue à mieux comprendre les sources de ces caractéristiques anormales. Les chercheurs ont analysé comment agissait l'oxybate de sodium (Xyrem®), un médicament déjà documenté pour améliorer le sommeil, sur ces patients. Ils ont constaté que ce médicament entraînait des modifications dans le thalamus, une zone du cerveau qui régule le sommeil, en restaurant la structure normale des ondes du sommeil profond. Ce médicament agit sur des canaux liés à un neurotransmetteur appelé GABA qui inhibe l'action du système nerveux et influe sur le sommeil. Cette découverte ouvrirait la voie à un traitement potentiel de la maladie.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le résumé de cette étude, intitulée *Thalamic mechanisms underlying alpha-delta sleep with implications for fibromyalgia*, publié dans le Journal of Neurophysiology, le 1er septembre 2015. Il en a été fait mention dans le site de Doctissimo le 26 février 2016, sous le titre *Restaurer le sommeil pour traiter les symptômes de la fibromyalgie*. Il en a également été fait mention dans La Dépêche.fr et dans Métro, le 27 février 2016, sous le titre *Restaurer le sommeil pourrait traiter les symptômes de la fibromyalgie*.

Une autre étude démontrerait que les personnes atteintes de fibromyalgie se réveilleraient plus de 6 fois par nuit. Publiée dans le Clinical Journal of Pain, des chercheurs de

L'ACUPUNCTURE POUR SOULAGER LA DOULEUR

Une étude conduite en Espagne avec 164 participants atteints de fibromyalgie et 153 autres non touchés par la maladie a comparé les traitements d'acupuncture à un traitement placebo d'acupuncture simulé. Les traitements ont été prodigués à raison de neuf séances de 20 minutes

l'Université d'Ontario, après avoir étudié 132 personnes atteintes de fibromyalgie, 109 insomniaques et 52 personnes sans problème de sommeil identifié, ont observé que les personnes fibromyalgiques auraient un sommeil profond fragmenté. Leurs nuits seraient caractérisées par une grande succession de réveils nocturnes de courtes durées. Bien que plus fréquentes, ces phases d'éveil seraient toutefois plus courtes chez celles-ci que chez les personnes souffrant d'insomnie primaire. Reste à trouver comment rétablir un sommeil convenable pour soulager les personnes fibromyalgiques.



Vous pouvez consulter le résumé de l'étude de Thomas Roth et al., intitulée *Characteristics of disturbed sleep in patients with fibromyalgia compared with insomnia or with pain-free volunteers*, accessible dans le Clinical Journal of Pain, vol. 32 no 3, April 2016. p.302-307. DOI:10.1097/AJP.000000000000261. Le texte intégral est accessible dans le site de ResearchGate. On y fait également référence à cette étude dans le site Pourquoi docteur ?. Anne-Laure Lebrun signe un article, en date du 12 avril 2016, intitulé *Sommeil fragmenté - Fibromyalgie : les malades se réveillent plus de 6 fois par nuit*.

<http://jn.physiology.org/content/114/3/1923>

<http://news.doctissimo.fr/Sante/Restaurer-le-sommeil-pour-traiter-les-symptomes-de-la-fibromyalgie-47073>

<http://www.ladepeche.fr/article/2016/02/25/2284334-restaurer-le-sommeil-pourrait-traiter-les-symptomes-de-la-fibromyalgie.html>

<http://journalmetro.com/plus/sante/924327/restaurer-le-sommeil-pourrait-traiter-les-symptomes-de-la-fibromyalgie/>

http://journals.lww.com/clinicalpain/Abstract/2016/04000/Characteristics_of_Disturbed_Sleep_in_Patients.4.aspx

https://www.researchgate.net/publication/277599458_Characteristics_of_Disturbed_Sleep_in_Patients_with_Fibromyalgia_Compared_with_Insomnia_or_with_Healthy_Volunteers

<http://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/15096-Fibromyalgie-les-malades-se-reveillent-plus-de-6-fois-par-nuit>

<http://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/15096-Fibromyalgie-les-malades-se-reveillent-plus-de-6-fois-par-nuit>

chacune. Les patients continuaient à prendre leur médication habituelle, que ce soit des antidouleurs ou des antidépresseurs. Ils devaient évaluer leurs niveaux de douleur, de dépression et leur qualité de vie à l'aide de questionnaires, au début du traitement, puis dix semaines, six mois et un an plus tard.

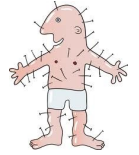
Après dix semaines, l'intensité de la douleur perçue était plus faible chez les patients ayant reçu le traitement d'acu-

puncture. Elle avait diminué de 40% contre 27% pour le traitement placebo. Même après un an, une semblable différence a demeuré : chez les personnes traitées et 6% pour celles ayant reçu des traitements simulés.

Ces chercheurs ont donc conclu que l'acupuncture s'avérait efficace pour soulager la douleur. Elle améliore la qualité de vie et peut être considérée comme un traitement intéressant dans la fibromyalgie.

Le résumé de l'étude peut être consulté dans divers sites Internet donc celui de ReseachGate, sous le titre Acupuncture for fibromyalgia in primary care : a randomised controlled trial. L'article complet a été publié dans Acupuncture in

Medicine, en février 2016. On peut lire un résumé en français dans la page Fibromyalgie : les traitements naturels qui soulagent la douleur du site La Nutrition.fr.



https://www.researchgate.net/publication/294720679_Acupuncture_for_fibromyalgia_in_primary_care_a_randomised_controlled_trial
<http://www.lanutrition.fr/les-news/fibromyalgie-les-traitements-naturels-qui-soulagent-la-douleur.html>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26879181>
<http://aim.bmj.com/content/early/2016/01/27/acupmed-2015-010950.abstract>

FAIRE DU SPORT POUR RÉDUIRE LES DOULEURS

Un groupe d'experts de la Cochrane Library, spécialisé dans les troubles musculo-squelettiques comme la fibromyalgie, a conclu que la pratique d'une activité physique comme l'aquagym ou une autre activité, qu'ils ont qualifié de «terrestre», avait des effets bénéfiques sur le bien-être, les symptômes et la forme physique.

Pour en arriver à cette conclusion, le groupe a analysé seize études comparant les effets de l'aquagym à des soins standards, à d'autres types de pratiques physiques et à différentes formes d'exercices aquatiques sur le syndrome de fibromyalgie. L'ensemble des études analysées portait au total sur 866 femmes et 15 hommes. Neuf études comparaient l'aquagym aux soins standards,

cinq à d'autres formes d'exercices et deux évaluaient plusieurs types d'exercices aquatiques entre eux.

Vous pouvez consulter cette étude, Aquatic exercise training for fibromyalgia, publiée en ligne le 28 octobre 2014 dans Cochrane Library. Il en a également été fait mention dans le site Top Santé.com - Votre santé & bien-être au quotidien, le 21 février 2016 ; l'article s'intitule Fibromyalgie : faites du sport pour réduire les douleurs.



<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD011336/full>
<http://www.topsante.com/medecine/fatigue/fibromyalgie/soigner/fibromyalgie-faites-du-sport-pour-reduire-les-douleurs-609723>

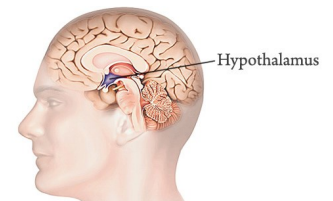
CENTRE DE CONTRÔLE DE LA DOULEUR DÉCOUVERT DANS L'HYPOTHALAMUS

Un centre de contrôle de la douleur a été découvert dans l'hypothalamus par une équipe internationale. Le chercheur français Alexandre Charlet et ses collègues du CNRS, de l'Inserm et de l'Université de Strasbourg ont identifié une petite population de 30 cellules de petite taille du noyau para ventriculaire de l'hypothalamus. Ces neurones libèrent de l'ocytocine dans le sang et la moelle épinière. L'ocytocine est une substance qui joue un rôle majeur dans l'intensité de réponse à la douleur. Elle vient «endormir» les neurones périphériques et, de ce fait, diminue la douleur.

Les travaux de cette équipe de chercheurs permettent de comprendre la manière dont ces différentes populations de neurones se coordonnent afin de contrôler l'interprétation du message de la douleur par le système nerveux. Cette découverte d'un centre de contrôle analgésique est prometteuse pour le traitement des douleurs pathologiques.

L'article A New Population of Parvocellular Oxytocin Neurons Controlling Magnocellular Neuron Activity and Inflammatory Pain Processing a été publié dans la revue Neuron. Vous pouvez également consulter les nouvelles publiées à ce propos dans plusieurs sites :

- 30 petits neurones pour contrôler la douleur. - Ici Radio-Canada.ca - Science, 7 mars 2016
- Découverte d'un nouveau centre cérébral de contrôle de la douleur. - Psychomédia, 4 mars 2016
- Douleur : un centre de contrôle découvert dans le cerveau. - Le Point, 5 mars 2016



<http://www.cell.com/abstract/S0896-6273%2816%2900088-X>

<http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/science/2016/03/07/001-douleur-neurones-cerveau.shtml>

<http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2016-03-04/douleur-hypothalamus-ocytocine>

http://www.lepoint.fr/editos-du-point/anne-jeanblanc/douleur-un-centre-de-contrôle-decouvert-dans-le-cerveau-05-03-2016-2023193_57.php

LIEN ENTRE NIVEAU DE LEPTINE ET DOULEURS

Une étude du chercheur Younger Jarred de l'Université de l'Alabama à Birmingham et de ses collègues rapporte deux études portant sur l'association de la leptine avec la douleur. La première étude, considérée comme étude pilote, a été menée pendant 25 jours avec trois femmes ayant un diagnostic de fibromyalgie : on vérifiait leur niveau sanguin quotidien de leptine. La leptine prédisait 49% de la variance de la douleur. La seconde étude portait sur l'analyse rétrospective de données concernant 5676 femmes afin de déterminer le lien entre les niveaux de leptine, l'indice de masse corporelle et la douleur. Un niveau de leptine et un indice de masse corporelle élevés, évalués de façon indépendante, étaient liés à une plus grande douleur.

Cette étude publiée dans *Journal of Women's Health* semble indiquer que la leptine serait un facteur prédictif de la douleur et pourrait être impliquée dans un mécanisme sous-jacent aux états de douleur généralisée. Le mécanisme en cause pourrait être la stimulation de l'activité des cellules microgliales. Ces dernières sont des cellules macrophages du système immunitaire qui forment la principale défense immunitaire du système nerveux central. Plu-

sieurs études ont déjà montré un lien entre les niveaux sanguins de leptine et la sévérité de la douleur chez les personnes souffrant d'arthrose ou avec plusieurs maladies inflammatoires.

L'article intégral, intitulé *Association of leptin with body pain in women*, publié en mars 2016 dans la *Journal of Women's Health* est accessible en ligne. On peut également consulter le résumé paru dans *Psychomédia* le 17 avril 2016 sous le titre *Fibromyalgie : un lien entre les niveaux de leptine et de douleur*.

Parmi la collection disponible au centre de documentation de l'AFRM, notons le volume *Syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie : ma santé d'abord (FIBRO-073)* écrit par Denise La Frenière. Cette femme, atteinte de fibromyalgie et de fatigue chronique, avait déjà observé un possible lien entre la leptine et l'augmentation des symptômes liés à la maladie. Elle y fait également référence dans son blogue, en date du 3 septembre 2014, dans l'article intitulé *Syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie, la leptine*.

<http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/jwh.2015.5509>

<http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2016-01-16/fibromyalgie-leptine>

<http://dlafreniere.com/syndrome-de-fatigue-chronique-fibromyalgie-la-leptine/>

MUSICOTHÉRAPIE ET FIBROMYALGIE

Selon une étude publiée en 2010 sous le titre *Effect of music as nursing intervention for people diagnosed with fibromyalgia* dans la revue *Pain Management Nursing*, la musicothérapie semblerait efficace pour lutter contre les symptômes de la fibromyalgie. Ce sont des chercheurs de l'université de Grenade, en Espagne, qui ont mené une expérience afin d'analyser les effets de la musique sur les personnes souffrant de fibromyalgie.

Ces chercheurs, dont Maria Dolores Onieva-Zafra, professeure à l'Université d'Almeria, ont testé sur un groupe de malades la musicothérapie associée à une relaxation basée sur l'imagerie. En plus des séances offertes, les patients ont reçu un CD leur permettant de continuer le traitement à domicile. Les principaux symptômes de la fibromyalgie avaient été évalués avant le traitement, puis l'ont été à nouveau quatre semaines, puis huit semaines après. À la fin de cette période, les participants ont indiqué que cette thérapie avait permis une réduction significative de leur douleur et une amélioration de leur qualité de vie et de bien-être. Ceux-ci se sont également déclarés satisfaits de pouvoir poursuivre cette thérapie à domicile. Cette thérapie, facile à mettre en œuvre, représenterait donc un bon rapport coût-efficacité.

Même si cette étude a été effectuée en 2010, plusieurs sites Web en ont fait mention récemment. Pour prendre connaissance du résumé (le texte intégral n'étant pas ac-

cessible sans abonnement), vous pouvez consulter l'une ou l'autre des pages suivantes :

La musicothérapie efficace pour traiter la fibromyalgie, par Agathe Mayer. Publié le 29 avril 2016 dans le site *TopSanté.com*

Fibromyalgie : la musicothérapie rétablit une qualité de vie, actualité publiée le 28 avril 2016 dans le site *Santé log : la communauté des professionnels de la santé*

Fibromyalgie : la musicothérapie pour réduire la douleur, publié par Ysabelle Silly, dans la rubrique *News Santé* du site *Femme actuelle*, en avril 2016

La musicothérapie aiderait à soulager les symptômes de la fibromyalgie, publié le 27 mai 2011 dans le site *Psychomédia*

<http://www.topsante.com/medecine/fatigue/fibromyalgie/soigner/la-musicotherapie-efficace-pour-traiter-la-fibromyalgie-611122>

https://www.santelog.com/news/rhumatologie/fibromyalgie-la-musicotherapie-retablit-une-qualite-de-vie_15671_lirelasuite.htm#lirelasuite

<http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/fibromyalgie-la-musicotherapie-pour-reduire-la-douleur-29549>

<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2011-05-27/traitement-musicotherapie-technique-relaxation-visualisation-guidee>

<https://www.researchgate.net/>

publication/232737873_Effect_of_Music_as_Nursing_Intervention_for_People_Diagnosed_with_Fibromyalgia



SOIN DE SOI

par Anne Marie Bouchard



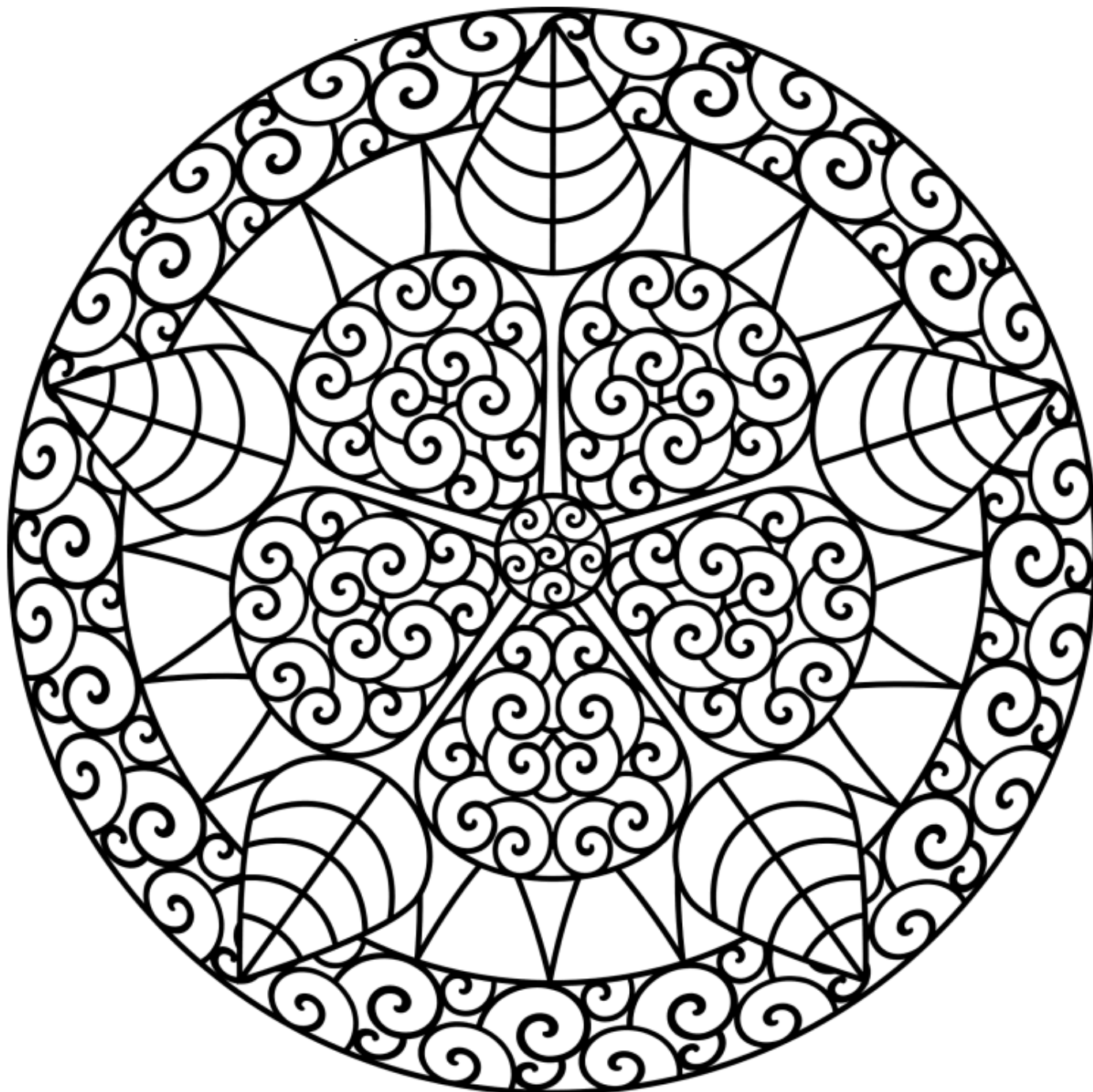
À VOS CRAYONS !

MANDALA est un mot SANSKRIT (langage des Brahmans de l'Inde) signifiant «Cercle, centre, unité, totalité.» Il s'exprime dans un dessin circulaire, convergeant vers un centre porteur d'infini. Dans la tradition orientale, le cercle représente le «Divin», sa manifestation, sa création. Ce symbole du cercle se retrouve dans toutes les cultures et toutes les traditions, tant occidentales qu'orientales. Le cercle est le symbole de la vie : la naissance, la maturité, la

mort et la résurrection ou la renaissance.

Toute personne de tout âge peut percevoir l'effet positif du mandala grâce au calme, à la relaxation, à la concentration et à la force ressentie. Laissez-vous fasciner par le travail avec les mandalas, exactement comme le font les enfants. En coloriant les mandalas vous trouverez votre chemin vers le centre et ressentirez l'énergie qui en émane.

http://www.macrolivres.com/fiches/le_mandala_definition_origine_bienfaits.php





PARTENAIRE DU CONJOINT ATTEINT DE FIBROMYALGIE

par Zina Manoka

La fibromyalgie ne touche pas que les personnes qui en sont atteintes : l'entourage, les amis, les parents, les enfants et surtout le partenaire de vie de la personne malade s'en trouvent aussi affectés.

Jean Tremblay, partenaire d'une personne atteinte de fibromyalgie, nous a livré le mercredi 11 mai un témoignage sur les impacts de l'arrivée de cette maladie dans sa vie. Une période d'échange a eu lieu à la suite de cette conférence-témoignage.

Il est âgé de 52 ans et marié depuis plus de 30 ans à une jolie femme courageuse et intelligente. De leur union sont nés deux beaux enfants aujourd'hui âgés de 32 et 30 ans.

Tous deux occupent un emploi; lui en tant que fonctionnaire pour le gouvernement du Québec à temps complet et elle en tant qu'agente socio-communautaire à 30 heures par semaine. Ils habitent, avec leurs trois chiens, une petite ville paisible de la Montérégie entourée par la nature.

M. Tremblay nous a partagé son témoignage en tant que conjoint d'une personne atteinte de fibromyalgie. Un témoignage vrai et touchant sur ce que vivent souvent les proches de ces personnes.

Au plus loin que remonte les souvenirs de M. Tremblay, ils ont toujours été un couple très dynamique, sportif, actif, aimant les randonnées en plein air et ayant toujours plein de projets en tête : l'achat d'un chalet, faire le marathon de Montréal, faire des balades en moto, etc. **VIVRE.** Tout simplement croquer dans la vie à pleines dents. Leur vie allait à

toute allure et comme le souligne M. Tremblay « Ils vivaient à 100 milles à l'heure ! ».

Après, 24 ans d'une vie sans nuage, voilà qu'un jour de 2005 : patatras! Cela faisait plusieurs semaines que sa conjointe ne dormait plus bien la nuit alors que le jour, elle pouvait dormir plus de 12 heures en ligne. Ils ont imputé cet état à la fatigue, vu qu'ils menaient une vie très active (travail, sport, randonnée, les chiens et les enfants). Malgré, cela ils ont essayé dans les premiers temps de continuer à mener une vie normale. Mais, l'état de santé de son épouse continuait de se détériorer jour après jour. Ils ont alors attribué tous ses symptômes à une dépression.

Lors d'une visite chez leur médecin de famille et voyant que l'état de santé de madame ne s'améliorait pas, le médecin décide alors de lui faire passer plusieurs tests médicaux pour déterminer la cause de son mal : ponction lombaire, ponctions veineuses, radiographies, etc.

En attendant... la vie continue, les enfants vieillissent et quittent la maison. Il faut les aider à s'installer, ce qui implique des modifications, ils réaménagent leur maison pour deux en effectuant des travaux de rénovation. Et toujours cette attente d'un diagnostic ...

Trois ans de tests médicaux furent nécessaires pour trouver le mal qui touchait son épouse. Le médecin allait par élimination, aujourd'hui la sclérose en plaques, puis la dystrophie musculaire et demain autre chose, etc. Bref le médecin a pris le temps qu'il fallait pour enfin détecter le mal qui rongea sa femme depuis toutes ces années : la fibromyalgie.

M. Tremblay insiste sur le fait que : « lorsque sa conjointe tombe malade, il faut être conscient que c'est toute la vie du couple, de la famille qui bascule. La fibromyalgie impose en effet ses contraintes, son rythme et son univers médical, qu'on le veuille ou non ». Il avait un rêve avant janvier 2008, celui de faire le marathon de Montréal puis du jour au lendemain, tous ses rêves, ses projets semblent s'écrouler un par un, sans pouvoir crier haut et fort : «STOP!».

À l'annonce du diagnostic de fibromyalgie en janvier 2008, sa réaction et celle de sa conjointe étaient mêlées d'un sentiment d'ambiguïté entre un soulagement de pouvoir mettre enfin un nom sur ce mal et la peur de cette inconnue qu'est la « fibromyalgie ». À ce moment-là, ils se sont dits « pourquoi nous? », « on est jeune, on fait du sport, on a une saine alimentation, etc. ». Ils firent des recherches sur Internet pour apprendre à connaître ce nouvel intrus dans leur vie. C'est que la fibromyalgie est là à vie. Elle n'est pas dégénérative, mais il faut apprendre à vivre avec elle, apprendre à la connaître pour ne pas la provoquer, l'empirer. Pour l'accepter, il faut passer par les différentes étapes du deuil. Cela n'est pas du tout évident quand on a une épouse jeune, intelligente, sportive, active et qu'on a plusieurs projets communs d'avenir.





Comment l'accepter soi-même, quand votre conjointe elle-même ne l'accepte pas? Leur relation fut très perturbée, car chacun de son côté vivait le désarroi de l'autre et s'en culpabilisait. Ceci engendra de multiples malentendus, souvent inévitables dans de telles situations. Il leur a fallu beaucoup d'affection, d'amour, de compréhension et d'attention, de part et d'autre, pour leur permettre de dépasser ces moments douloureux et éviter l'impasse qu'impose parfois la maladie.

À certains moments, M. Tremblay s'est senti démuné, impuissant face aux émotions, à la douleur qu'éprouvait son épouse. «Que dois-je faire ?» Cette une question qui lui revenait souvent. La solution, c'est la communication, le dialogue dans le couple. Pas un dialogue à sens unique, mais un dialogue dans les deux sens. Pour lui, ce qui lui a permis de tenir le coup pendant les moments les plus sombres (l'attente et l'annonce du diagnostic) fut de pouvoir parler à cœur ouvert avec son épouse, même si parfois, elle éprouvait des difficultés

à parler de ce qu'elle ressentait. N'oublions pas que la maladie isole et provoque un repli sur soi. La communication a permis de solidifier davantage les bases de leur couple malgré l'ouragan qui venait de passer.

M. Tremblay a dû faire beaucoup de concessions du point de vue personnel; faire le deuil de certains de leurs projets communs et récupérer certaines tâches ménagères sans oublier qu'il occupe un travail à temps plein. Il a dû accepter que son épouse ne puisse pas toujours l'accompagner dans les activités sportives. Il a dû réduire le temps alloué à ses passe-temps, apprendre à décompresser en nourrissant les oiseaux. Il a dû aussi accepter que leur vie intime ne soit plus aussi intense qu'avant, car il n'y a pas que les douleurs en cause, mais la médication et ses effets secondaires qui influencent les relations intimes. Les soirées arrosées ne sont plus à l'ordre du jour. De son côté, son épouse essaie, selon les limites que son corps lui impose, d'être active et d'être présente pour son époux et sa famille.

Selon, M. Tremblay, la fibromyalgie n'a pas qu'apporté son lot de négativité, elle leur a permis d'apprécier la vie différemment, de ne plus courir pour rien et d'apprendre à aimer la vie autrement, de s'imprégner de la nature, d'avoir des moments de qualité dans leur vie de couple que ce soit les relations intimes, etc., mais ils ont parcouru un long chemin depuis l'attente et l'annonce et ils ont mis chacun beaucoup d'eau dans leur vin pour arriver à cohabiter avec cette troisième entité qu'est la fibromyalgie.

Ce qu'il a dit :

«Je n'arrivais plus avoir du temps pour moi, je ne voulais pas en plus m'oublier et arrêter de vivre parce qu'elle a la fibromyalgie. Cette période d'adaptation était une étape très difficile pour notre couple et sans une bonne communication nous ne serions peut être plus ensemble aujourd'hui».

«Il fallait beaucoup l'encourager, la relever et apprendre à vivre avec elle».

«On a dû partager les tâches ménagères et voir ce qu'elle pouvait faire et le reste je le faisais».

«Au sein de notre couple, on avait un dialogue permanent».

«La culpabilité était un sentiment très présent pour ma femme».

«Je manquais de patience, je devenais nerveux et je ne voulais pas laisser tomber mes activités».

«Je suis une personne en forme et faire des choix concernant mes activités était difficile».

«Les relations sexuelles, c'est une forme d'exercice physique, et quand la médication entre en compte...».

«La maladie de ma femme m'a permis de jouir de la vie et de prendre le temps d'apprécier des choses dont je ne me suis jamais aperçu, tel que voir grandir mes enfants».

«Elle est auprès de moi, toujours aussi belle et intelligente».

«Pour un couple l'humour, le dialogue, être positif et ouvrir les yeux sur la vie est important afin de ne pas se laisser abattre face à la maladie; la maladie est un défi qu'il faut surmonter chaque jour».

Au nom de l'Association, je me permets de remercier M. Jean Tremblay pour son témoignage et le temps qu'il a consacré à répondre aux questions de nos membres.

*«Les mots possèdent un grand pouvoir,
ils peuvent tout aussi bien créer un moment que la détruire»*

Susan Gale



ANAGRAMMES



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

TEDIREUR : _____

ESPASER : _____

SEBLUSERS : _____

SASSERRES : _____

VESTIAGNE : _____

PERSENSSOIX : _____

PIROVOU : _____

DOMINITAIN : _____

MOT MYSTÈRE

BESOIN	MANIÈRE	PAROLE
CHOIX	MAUX	PENSÉE
DÉTRUIRE	MOI	POUVOIR
ÉTATS	MONDE	RELAX
ÊTRES	MOT	RIEN
EXPRESSION	NOIRE	SANS
LANGAGE	OPTION	SANTÉ
LIBRE	OUBLIER	SENS
LOQUACE	OUI	VÉRITÉ
MALADE	OUIR	VOCABULAIRE

SUDOKU/DIFFICILE

	1							8
		2	6					
4		6		5	7			9
					1		7	3
		9		8		6		
1	7		2					
7			9	6		1		2
					5	4		
3								9

Mot de 8 lettres : _____

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

Solutions page : 35

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

Mark Twain



SALADE VERTE AUX POMMES, NOIX, BACON ET ÉRABLE DE RICARDO

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 5 MIN

RENDEMENT : 4 À 6 PORTIONS



VALEUR NUTRITIVE
Pour 1/6 de la recette

Calories 440
Lipides 31 g
Saturés 6 g
Sodium (sel) 395 mg
Glucides 33 g
Fibres 3 g
Protéine 8 g

NOIX DE GRENOBLE CARAMÉLISÉES

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
250 ml (1 tasse) de noix de Grenoble ou de pacanes grillées

VINAIGRETTE À L'ÉRABLE

60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
½ gousse d'ail, hachée finement
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre ou de vin blanc
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
Sel et poivre

SALADE

½ oignon rouge, tranché très finement
1,5 litre (6 tasses) de mesclun
1 pomme Cortland ou une poire pelée, épépinée et tranchée finement
4 tranches de bacon, cuites et concassées

PRÉPARATION

NOIX DE GRENOBLE CARAMÉLISÉES

Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'un tapis en silicone. Réserver.

Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable et le beurre et cuire 2 minutes. Ajouter les noix. Poursuivre la cuisson en remuant à la cuillère de bois jusqu'à ce que le sucre cristallise (devienne granuleux) sur les noix. Retirer du feu.

Verser immédiatement sur la plaque. À l'aide d'une spatule, étaler rapidement la préparation. Saler légèrement. Laisser refroidir complètement. Concasser grossièrement à l'aide d'un couteau.

VINAIGRETTE À L'ÉRABLE

Dans un mélangeur à vinaigrette, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la vinaigrette soit crémeuse. Saler et poivrer.

SALADE

Dans un bol d'eau froide, faire tremper l'oignon environ 5 minutes pour l'adoucir. Égoutter.

Dans un grand saladier, mélanger la laitue, la pomme et l'oignon. Ajouter de la vinaigrette au goût et bien mélanger. Parsemer de noix et de bacon.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5798-salade-verte-aux-pommes-noix-bacon-et-erable>

Bon
APPÉTIT!

POUDING ÉPICÉ AUX GRAINES DE CHIA

INGRÉDIENTS :

500 ml (2 tasses) de lait à 1% M.G.
45 ml (3 c. à table) de miel
0,5 ml (1/8 c. à thé) gingembre moulu
0,5 ml (1/8 c. à thé) cardamome moulu
1 ml (1/4 c. à thé) d'extrait de vanille
1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulu
75 ml (1/3 tasse) de graines de chia blanches ou noires
75 ml (1/3 tasse) de yogourt à la vanille à 1% M.G.
125 ml (1/4 tasse) de fraises ou autres petits fruits frais de saison



PRÉPARATION

Dans une casserole, chauffer le lait, le miel, la vanille et les épices à feu moyen jusqu'à ce que le lait fume. Verser le mélange dans un bol et laisser reposer 10 minutes. Ajouter les graines de chia. **Réfrigérer pendant 12 heures ou plus.**

Ajouter le yogourt et mélanger. Répartir le $\frac{3}{4}$ des fraises dans quatre bols en verre de 175 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse). Verser une quantité égale de pouding aux graines de chia dans chaque bol. Garnir avec les fraises restantes.

<http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMlqE/b.9384817/k.F688/>

Recettes__Pouding_233pic233_aux_grains_de_chia.htm?
_ga=1.243050690.138814068.1

VALEUR NUTRITIVE
par portion (250 ml/1 tasse)

Calories 126
Protéines 5 g
Lipides 4 g
Lipides saturés 1 g
Cholestérol 5 mg
Glucides 19 g
Fibres 3 g
Sucres 15 g
Sucres ajoutés 10 g
Sodium 47 mg
Potassium 215 mg

TABOULÉ DE QUINOA VERSION «FODMAP» (pour 6. pers)

INGRÉDIENTS :

2 verres de quinoa
2 verres d'eau
2 verres de jus de citron
4 tomates
1 poivron jaune ou orange
Quelques brins de ciboulette
1 petite botte de persil
1 petite botte de menthe
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Mélangez le jus de citron à l'eau. Faites bouillir.

Versez le quinoa et laissez cuire à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée (15 mn environ). Épluchez et épépinez les tomates. Coupez-les en petits dés ainsi que le poivron. Hachez finement la ciboulette, le persil et la menthe.

Mélangez les légumes et les herbes dans un saladier avec l'huile d'olive. Quand le quinoa est gonflé et refroidi, ajoutez-le au mélange. Salez, poivrez et réservez au frais avant de servir.

[http://www.femmeactuelle.fr/sante/alimentation-equilibree/fodmap-regime-03678/\(page\)/7](http://www.femmeactuelle.fr/sante/alimentation-equilibree/fodmap-regime-03678/(page)/7)



SOLUTIONS DES JEUX

Mot mystère : Blessure



Anagrammes :

Détruire	Négatives
Paresse	Expressions
Blessures	Pouvoir
Ressasser	Intimidation

9	1	7	4	3	2	5	6	8
8	5	2	6	1	9	3	4	7
4	3	6	8	5	7	2	1	9
6	2	8	5	4	1	9	7	3
5	4	9	7	8	3	6	2	1
1	7	3	2	9	6	8	5	4
7	8	5	9	6	4	1	3	2
2	9	1	3	7	5	4	8	6
3	6	4	1	2	8	7	9	5



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 : Michal Anctil

LES MASKOUTAINS

À St-Hyacinthe

Groupe d'entraide :
2^{ième} 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^{ième} vendredi du mois
dans un restaurant à déterminer

Répondante : Fabienne Pineault

ROUSSILLON

À Delson

Dîner-rencontre :
3^{ième} mardi du mois
12h00-14h00
Au restaurant Como Pizzeria
3, rue Principale Sud, Delson

À Candiac

Groupe d'entraide: 1^{er} mardi du mois
13h00-15h00
Au Centre de bénévolat,
8, Chemin St-François-Xavier, Candiac

Répondante : Francine Avéna
Co-répondante : Ghislaine Giroux

BROME-MISSISQUOI

À Cowansville

Groupe d'entraide :
2^{ième} mardi du mois
13h30-15h00
Bibliothèque de Cowansville,
Salle Pauline Martel
608, rue du Sud, Cowansville

Répondante : Andrée Cantin

HAUTE-YAMASKA

À Granby

Groupe d'entraide :
1^{er} et 3^{ième} 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

Pour plus d'informations contactez l'AFRM au 450-928-1261

L'équipe du Fibro-Montérégie est constamment à la recherche d'idées nouvelles pour des articles. Si vous avez des suggestions sur des sujets que vous aimeriez que l'on aborde, des idées de thèmes à développer pour les dossiers ou que vous aimeriez nous partager une information pouvant intéresser les membres, une recette succulente ou une critique sur un livre pertinent, faites-nous en part par courriel au info@fibromyalgiemonteregie.ca, par téléphone au 450-928-1261, ou retournez le coupon-réponse à l'adresse mentionnée, **en tout temps**.

Cependant, si vous avez un témoignage, un souvenir ou des photos à partager avec les membres concernant les 20 ans de l'Association, faites-nous parvenir vos textes, anecdotes ou photos **au plus tard le 29 juillet 2016** afin que nous puissions les publier dans l'édition «**Spécial 20ième anniversaire**» de septembre.

L'équipe vous remercie!



Suggestion (s) pour le Fibro-Montérégie :

Association de la fibromyalgie - Région Montérégie
570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9