

SE SOIGNER



Cannabineae.



Cannabis sativa L.

W. Müller



AUTREMENT

DANS CE NUMÉRO	PAGE
• Crédits	2
• Le mot du comité exécutif	3
• Des nouvelles de votre Association	4
• Retour en photos	6
• Chez nous en région	7
• Des livres...encore des livres...et beaucoup d'autres choses	9
• Les activités de l'AFRM vous sont expliquées	13
• La page des sports	14
• Coup de cœur	15
• Dossier :	16
• Se soigner autrement. Ces plantes qui nous font du bien.	16
• Le cannabis médicinal-rétrospective	22
• Témoignage	28
• Le caisson hyperbare	28
• La page des mots	30
• Quoi de neuf dans le site Internet de l'AFRM	31
• S'alimenter santé	34
• Remue-méninges	35
• Groupes d'entraide et points de services	36
• Solutions des jeux	36

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/>

NOS PARTENAIRES

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

Québec 

longueuil 

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka
Anne Marie Bouchard
Micheline Gaudette
Diane Lévesque
Johanne Yale

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,
2017

© 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.*

LE MOT DU COMITÉ EXÉCUTIF

Le thème du Fibro-Montérégie de janvier dernier, «Après la pluie, vient le beau temps», semble s'avérer juste pour notre Association. Après un automne et un hiver de dur labeur et d'incertitudes pour les membres du comité exécutif, le printemps semble annoncer un vent de changement; en effet, au moment d'écrire ce mot, l'appel de candidature pour le poste de direction est terminé et les entrevues ont eu lieu, il reste maintenant à déterminer quelle candidate possède les compétences, les qualités et la personnalité nécessaires pour faire avancer l'Association, augmenter sa visibilité et défendre la cause de la fibromyalgie. Le comité exécutif espère son entrée en poste d'ici la fin du mois de mai, vous aurez sans doute la chance de faire sa connaissance lors de l'assemblée générale annuelle qui aura lieu le 8 juin prochain à St-Hyacinthe.

Parlant de changement, avez-vous remarqué quelque chose de différent à la une du journal ? Le logo de l'AFRM a été actualisé par une graphiste, sa seule consigne était d'en préserver tous les éléments, puisqu'ils ont tous leur signification. Dans un même ordre d'idée, la nouvelle facture visuelle pour les outils promotionnels de l'Association est prête et ont été rendus disponibles lors de la Journée mondiale de la fibromyalgie du 12 mai prochain : nouveau dépliant, nouvelle carte de membre, nouveau signet et nouvelle carte professionnelle. De plus nous avons maintenant à notre disposition deux bannières pour augmenter la visibilité de l'AFRM lors d'événements ainsi que des affiches à distribuer dans les CLCS, cliniques et autres points stratégiques pour faire connaître l'existence de l'AFRM.

Se soigner autrement...

Outre la médecine traditionnelle contemporaine avec son lot de médicaments, il existe diverses méthodes pour soulager les maux. Dans cette édition, nous abordons le thème des plantes médicinales. Depuis la nuit des temps, l'Homme utilise ce qu'il trouve dans son environnement pour se soigner et c'est à force d'essais-erreurs que l'être humain a développé son savoir sur les bienfaits des plantes pour soulager les maux dont il souffre. Nous en faisons un rapide survol dans l'article Ces plantes qui nous font du bien, à vous de voir si certaines d'entre elles pourraient vous convenir.

L'usage du cannabis à des fins récréatives est le sujet de l'heure dans l'actualité canadienne, cependant, saviez-vous que le cannabis médicinal, ou thérapeutique, lui, est légalisé et réglementé depuis juillet 2001? Quelles sont ses particularités, ses différences ? Un dossier complet sur son histoire. Toutefois, soyez avisé que l'AFRM n'a aucune prétention de favoriser un traitement plutôt qu'un autre. Ces textes n'ont pour objectif que de vous informer.

Bonne lecture !

**« Vous ne donnez que peu lorsque vous donnez de vos biens,
c'est lorsque vous donnez de vous même
que vous donnez réellement. »**

Khalil Gibran



Pierre Nantel
député
Longueuil – Saint-Hubert

450-928-4288
192, rue Saint-Jean, bureau 200
Longueuil, Québec J4H 2X5

facebook **PierreNantelNPD**
www.pierrenantel.org



**AU SERVICE
DES GENS D'ICI**
WORKING
FOR YOU

Anne Minh-Thu Quach
Députée // MP
Salaberry-Suroît

T. : 450 371-0644
Sans frais // Toll free: 1 866 561-0644
Télééc. // Fax: 450 371-3330

quacha@parl.gc.ca
anneminthquach.npd.ca

facebook.com/AnneMTQuach
@AnneMTQuach



À ne pas manquer le 8 juin 2017

AVIS DE CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2016-2017

Chers membres,

Le conseil d'administration vous invite à assister à l'assemblée générale annuelle 2016-2017, qui se tiendra de 10 h 00 à 12 h 00 :

Au Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe,
2270, avenue Mailhot
Saint-Hyacinthe.

Cette année, quatre postes d'administrateur sont à combler.

Vous possédez une expérience dans le fonctionnement d'un conseil d'administration, une expertise particulière en finance ou dans un autre domaine ou tout simplement, vous avez un intérêt sincère à vous impliquer dans cette cause ? Vous souhaitez participer au développement de votre association ? Si l'aventure vous intéresse, n'hésitez pas à nous proposer votre candidature avant l'assemblée. Pour rayonner, l'Association a besoin de vous!

Invitation à tous les membres au pique-nique de l'AFRM

À midi, juste après l'assemblée générale, l'Association vous convie à un repas communautaire dans les mêmes locaux. En toute simplicité et convivialité, chacun apporte sa nourriture et ses breuvages.

En espérant vous voir en grand nombre lors de ce rendez-vous annuel.

* Stationnement sans frais disponible. Pensez aussi covoiturage!

L'AFRM 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**

Oasis fibro est un espace chaleureux, convivial et accueillant destiné aux membres de l'Association et à leurs proches. La raison d'être de ce lieu, c'est de permettre aux personnes qui le désirent de se réunir autour d'une boisson chaude ou froide pour discuter, échanger, partager sur divers sujets en lien avec la fibromyalgie. Oasis fibro, c'est aussi une gamme de services et d'activités offerte par une équipe dynamique et dévouée qui a à cœur votre bien-être.

En 2017, nous vous invitons à venir ou à revenir nombreux pour vous approprier ou réapproprier l'espace Oasis fibro.



Nous sommes maintenant à la recherche de bénévoles dynamiques, motivés, passionnés et impliqués qui désirent faire partie du comité Oasis fibro. Ces personnes auront pour mission l'aménagement et la décoration du local pour faire de cet endroit un lieu plus invitant, plus convivial et chaleureux, plus coloré et le rendre plus animé à travers la réalisation de diverses activités.

Sachez que « l'empowerment¹ » est au cœur de la philosophie de l'Association, ce qui favorise la responsabilisation, l'initiative et l'accomplissement personnel.

Actuellement nous constatons que le bon fonctionnement de l'AFRM ne peut se passer de l'investissement en temps de bénévoles dans tous les paliers (administration, activités, écoute, organisation des activités sociales, etc.).

S'impliquer bénévolement vous permettra :

- De rencontrer des gens;
- De développer votre potentiel et, qui sait, découvrir de nouvelles forces ou des talents cachés;
- D'acquérir une expérience de travail que vous n'aurez jamais pensé posséder de votre vie;
- D'être entouré de gens comprenant la réalité de la fibromyalgie.

Vous aimeriez vous impliquer dans le comité Oasis fibro et donner de votre temps?

Pour plus d'informations au sujet du bénévolat, n'hésitez pas à joindre le bureau au 450-928-1261 ou au 1-888-928-1261

N'oubliez pas que c'est un endroit idéal pour échanger avec vos amis ou faire de nouvelles connaissances.

Venez nous rencontrer, vous êtes les bienvenus, c'est votre association.

Où et quand ?

Mardi au jeudi de 9h00 à 16h00

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

¹ « L'empowerment se veut un processus de transfert des connaissances visant à développer un potentiel jusqu'à présent caché ou ignoré chez un individu ou groupe d'individus ».

L'empowerment est un processus ou une approche qui vise à permettre aux individus, aux communautés, aux organisations d'avoir plus de pouvoir d'action et de décision, plus d'influence sur leur environnement et leur vie.

OYÉ, OYÉ

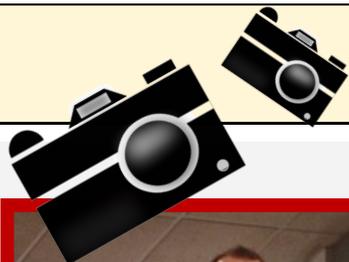
Saviez-vous que le grand local de l'Association vous était destiné, à vous les membres ?

Bien entendu, il sert de centre de documentation, pour les rencontres du groupe d'entraide, les cours et ateliers et pour les réunions du conseil d'administration et des divers comités; mais sa vocation première est servir de lieu de rencontre, d'échange, pour venir parler, rencontrer des gens qui vivent les mêmes problématiques que vous. Il sert surtout à briser l'isolement, pour socialiser...il y a même des jeux de société!

Fixez-vous une rencontre entre ami(e)s. Venez partager un café, une collation ou un dîner. Donnez-vous rendez-vous avant de participer à une activité, comme le cours de yoga, ou arriver plus tôt lors des cours, juste pour papoter un peu! Ça fait tellement de bien.

Si vous avez des talents en aménagement intérieur ou des idées de décoration, vos conseils sont les bienvenus pour rendre ce lieu plus convivial, pour qu'il soit enfin à votre image, il mérite de revêtir la couleur de ses membres.

Merci de vous impliquer!



Samedi 11 mars 2017

DON DE 1 000 \$ REMIS À L'AFRM

La Fondation St-Hubert et les Rôtisseries Richelieu et Express Chambly contribuent à la mission de l'AFRM.

L'Association tient à remercier sincèrement la Rôtisserie St-Hubert Richelieu et la Fondation St-Hubert pour le don de 1 000 \$ qu'elle a reçu de leur part.

La Fondation souhaite ainsi contribuer à la mission de l'Association, soit celle d'offrir de l'information, des activités et du support à ses membres, de sensibiliser l'entourage et le grand public et de former des groupes d'entraide afin de répondre aux besoins des personnes atteintes souvent isolées.



Carole Lamoureux, trésorière, s'est vue remettre le chèque par la directrice générale de la Fondation, Mme Josée Vaillancourt et M. Daniel Nadeau, franchisé de la Rôtisserie St-Hubert Richelieu.

**UN VENT DE CHANGEMENT
SOUFFLE SUR
L'ASSOCIATION !**

Voici la nouvelle version
de notre logo



ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTEÉRÉGIE



Ce « M vert » représente la Montérégie, territoire desservi par l'AFRM. Avec ce M majuscule, on symbolise aussi des montagnes : celles-ci illustrent bien les hauts et les bas reliés à la fibromyalgie. Certaines journées peuvent être pénibles et même, nous sembler insurmontables alors qu'à d'autres moments, notre corps nous laisse un peu de répit.



Quant à lui, le « ruban bleu » qui entoure le M correspond au symbole maintenant reconnu internationalement pour représenter la fibromyalgie. Il a été judicieusement placé autour de la montagne afin de représenter l'Association, dont le but premier est de soutenir ses membres répartis dans toute la Montérégie.



La « silhouette bleue » prend la forme d'un F stylisé correspondant à la première lettre du mot FIBROMYALGIE. Sa tête embrouillée représente bien le fibro brouillard, ce fameux symptôme commun à tant de personnes atteintes par cette maladie. La position des jambes du personnage laisse deviner une personne qui continue à avancer, qui semble prête à surmonter tous les obstacles sur son chemin. Malgré cette maladie, la vie continue et il faut poursuivre sa route. Le personnage se trouve au centre du ruban, tout comme il est au cœur de l'Association.



CHEZ NOUS EN RÉGION... ...des nouvelles de vos groupes d'entraide

Dans Brome-Missisquoi, on ne lâche pas, même si on a dû annuler la rencontre de janvier, faute de local et celle de mars à cause d'une tempête! et que plusieurs personnes se sont absentes pour fuir l'hiver!

Depuis le début de son existence, en mai 2016, notre groupe est constitué d'un noyau de trois personnes, auquel se greffent plusieurs autres selon leur disponibilité. Le recrutement se poursuit par l'entremise de distribution d'affiches et de dépliants, mais un accent a été mis cet hiver sur la visibilité dans les réseaux sociaux, comme les pages Facebook de chacune des villes et les groupes de Ressources familles.

La réponse est positive : on remarque que plusieurs personnes nous contactent mais ne peuvent pas assister à nos rencontres le mardi après-midi. Nous explorons actuellement d'autres avenues qui nous

permettraient de rejoindre plus de personnes de la région, tout en conservant l'esprit de partage d'information et de collaboration. Diverses thématiques visant l'amélioration de notre condition ont été abordées lors des réunions.

Un article de vulgarisation sur la fibromyalgie qui présente notre groupe d'entraide a été rédigé en collaboration avec la vice-présidente, Micheline Gaudette. Il est actuellement diffusé sur le web par Le Tour :



<https://journalletour.com/fibromyalgie-groupe-entraide-cowansville/>

Il sera publié dans le journal le Saint-Armand en juillet prochain.

Répondante : *Andrée Cantin*

Roussillon (ou le groupe des sans abri !)

EH oui! Le local au sous-sol où nous tenions nos réunions mensuelles a subi une inondation et il semble que plusieurs mois seront nécessaires pour tout réparer. Nous devons faire preuve d'imagination car malgré une recherche intensive, c'est le seul endroit qui nous a été offert gratuitement.

Pour le mois de mars, ne le sachant pas à l'avance, nous sommes retournés au même restaurant que pour notre dîner mensuel. Nos membres apprécient beaucoup ces dîners et pour certains, c'est le seul contact, ou presque, qu'ils ont avec l'Association.

C'est là que se nouent plusieurs amitiés, que nous donnons des nouvelles de nous et des autres membres et les confidences vont bon train dans la joie et la bonne humeur.

En avril, nous avons déjà cédulé une conférence-atelier sur la sophrologie présentée par Sylvie Girouard (voir l'article dans ce même numéro).

Plusieurs membres se sont aussi inscrits au cours

de Qi-Gong/Yoga adapté qui se donne dans une école de Yoga située dans notre localité (Yoga Monde). On y travaille avec la respiration et la professeur a pris soin de choisir des mouvements qui peuvent tous être exécutés sur une chaise. Chapeau à cette enseignante qui a pris le temps de se renseigner sur la fibromyalgie avant de nous offrir ces cinq leçons. Malgré l'adaptation, le cours demande beaucoup d'énergie pour celles qui n'ont pas fait de mouvements semblables depuis longtemps. Comme souvent, nous avons eu de la difficulté pour réunir assez de personnes pour que le cours ait lieu. C'est grâce à l'inscription de deux membres du groupe de Saint-Hyacinthe si on a pu le suivre....merci!

Toutes les activités feront relâche pour l'été et nous sommes certaines que nous aurons très hâte de nous retrouver en septembre.

Bonnes vacances!

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

Longueuil

Depuis janvier nous avons repris nos rencontres aux 2 semaines avec des nouvelles personnes qui se sont jointes à nous. Nous avons eu des discussions intéressantes, tout en réalisant que nous vivions toutes les mêmes problématiques qui sont présentes dans notre vie.

Le lâcher prise, c'est ce qui est le mieux pour nous dans notre situation, abandonner des batailles nous aide à trouver un équilibre pour faire face à nos

douleurs qui sont parfois insupportables.

Pour le reste de la saison qui se terminera en juin, nous aurons d'autres beaux moments avec un échange aussi animé que les autres rencontres. Venez-vous joindre à notre groupe!

J'en profite pour dire un gros merci à Michaël Anctil qui animait les groupes d'entraide de Longueuil avec moi et qui a pris une pause comme co-répondant.

Répondante : *Josée Théberge*

McMasterville

Comme le printemps qui réveille tout ce qui était endormi durant ces derniers mois, que diriez-vous de mettre du renouveau dans votre vie, de réveiller vos sens, votre créativité, vos muscles, etc.?

Après quelques années de cheminement, plusieurs membres de notre groupe ont décidé de découvrir et d'expérimenter de nouvelles activités. Grâce à l'Association et à tout ce qui nous est offert dans nos milieux de vie incluant nos municipalités, certaines se sont dirigées vers le yoga adapté, la danse en ligne, l'aquaforme, le Qi Gong ainsi que vers le cours de mémoire vivante et les conférences.

Découvrir de nouvelles activités nous aide à stimuler notre quotidien et à oublier les handicaps

que nous fait vivre la fibromyalgie; tout comme la nature on se sent revivre.

Oser essayer pour mieux découvrir ce qui nous ferait le plus grand bien.

Réapprendre à vivre avec nos limites, redécouvrir les forces que nous pensions avoir perdues mais que nous possédons encore.

Avec courage et détermination, chacun et chacune à notre rythme dans des combats différents, on finit par y arriver.

Vous ! qui nous lisez aujourd'hui, en êtes la preuve vivante.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous, un merveilleux printemps à redécouvrir en chacune et chacun de vous.

Répondante : Cécile Bergeron

Co-répondante : Carole Lamoureux

Saint-Hyacinthe

Nous de notre côté, il y a évidemment l'aquaforme qui a toujours lieu et qui est vraiment très apprécié; la présente session se poursuit jusqu'en juin.

Nous sommes aussi participé à des ateliers d'art-thérapie qui furent très appréciée. De mon côté (Christine Cayouette), je considère que cette activité d'art-thérapie permet encore une plus grande solidarité entre les membres qui y participent.

Une chose importante est que jeudi le 20 avril à 13h00, nous avons accueilli dans nos locaux la députée Madame Chantal Soucy de la CAQ à Saint-Hyacinthe et son conseiller politique Monsieur Dominic Lepage. Il y a eu un échange d'une bonne

trentaine de minutes sur la maladie comme telle, le rôle du groupe d'entraide Les Maskoutains dans la structure de l'AFRM, la visite de nos locaux et la rencontre avec certains membres sur place. Ce fut vraiment un très bel échange et surtout une rencontre de familiarisation entre cette député qui participe financièrement à la possibilité de location de nos locaux, mais qui peut aussi jouer un rôle important dans la crédibilité de notre groupe.

Nous avons tenu une journée porte ouverte le 28 avril. Malheureusement la rédaction de ce texte s'est faite trop tôt pour que nous puissions vous en partager les commentaires, suite dans la prochaine édition!

Répondante : Fabienne Pineault

Avec l'aide de Christine Cayouette

Granby

Depuis le dernier Fibro-Montérégie, nous avons eu plein d'activités à Granby. Nous avons eu une conférence donnée par madame Josée Stébenne sur l'acceptation de notre état de santé. Ce fut très important pour tous les membres pour apprendre à prendre soin de soi et à lâcher prise.

Une belle phrase de Josée : «Accepter, ce n'est pas se résigner mais rien ne vous fera perdre plus d'énergie que de résister face à une situation que vous ne pouvez pas changer.»

Nous avons eu aussi monsieur Paul-André Rancourt d'Estrie Roule. Il nous a apporté beaucoup d'articles qui peuvent nous rendre la vie plus facile et pallier à nos limitations physiques. Tous les membres présents ont beaucoup apprécié son ouverture et surtout sa patience face à nos questions et à nos fous rires.

Il ne faut pas oublier les cafés rencontre où nous jasons, faisons de la peinture, du tricot ou simplement prenons un café en présence de notre belle gang, nous permettant des après-midis de plaisir faisant en sorte que la douleur est plus tolérable.

Deux vendredis après-midi, nous avons eu la visite de Maître Virginie Maloney, avocate. Les thèmes abordés furent : Les droits des patients face au médecin et au système et La demande d'invalidité auprès des assurances et à la RRQ.

De plus, nous avons commencé des cours de yoga adapté à notre condition. Tous les participants aiment cette activité.

Répondante : Danielle Fournier

Co-répondante : Hélène Beaudoin

FIBRO-085 DOSSIER D'ACCOMPAGNEMENT À LA PRISE EN CHARGE

Collectif d'Associations Fibro'Actions
Association Fibro'Actions (Bannalec, France), 2016
21 p.

CONTENU : Le Collectif d'Associations Fibro'Actions a élaboré ce dossier d'aide à la prise en charge. Cet outil évolutif à destination des patients atteints de fibromyalgie vise à faciliter leur relation avec les médecins et les administrations. Il permet de décrire ses douleurs et leur impact, décrire son som-

meil, de noter son ressenti, les effets de la médication prescrite, etc. D'autres rubriques permettent aux médecins de noter les examens complémentaires, de préciser l'orientation du patient vers d'autres professionnels, d'inscrire l'évolution de l'état du patient, etc. Note : Comme il s'agit d'une réalité française, les références administratives ne sont pas applicables au Québec, le réseau de la santé ne fonctionnant pas de la même manière.

Accessible en ligne dans le site Internet de Fibro'Actions :

<http://reconnaissance.ringconcept.fr>

<http://fibroactions.fr/fibromyalgie-dossier-daide-a-la-prise-en-charge/>

NUTRI-037 LA SANTÉ PAR L'INTESTIN : 21 JOURS DE MENUS

Stéphanie Côté, nutritionniste
Les Publications Modus Vivendi,
2016
Collection Savoir quoi manger
215 p.
ISBN 978-2-89523-930-7

AU DOS DU LIVRE : Vous souhaitez améliorer votre état de santé et prévenir certaines maladies ? Et si la solution passait par votre intestin ? Saviez-vous qu'un déséquilibre du microbiote intestinal (anciennement appelé flore intestinale) peut entraîner des pathologies de type inflammatoire, des maladies cardiovasculaires, des allergies, des problèmes d'obésité et de diabète, des cancers ou encore des états dépressifs, et que votre alimentation peut contribuer à changer la donne ? Ce guide vous permettra de :

- comprendre, à la lumière des récentes avancées scientifiques, comment votre santé intestinale peut influencer votre état général et vice-versa;
- adapter progressivement votre alimentation pour favoriser la prolifération de bonnes bactéries dans votre intestin;
- profiter de recommandations claires pour adopter aisément un régime alimentaire semi-végétarien;
- planifier vos repas et vos collations grâce à des menus quotidiens flexibles.

Découvrez plus de 50 recettes savoureuses, faciles

et rapides à préparer : biscuits à l'avoine, pancakes au kéfir, et aux bananes, bâtonnets de tofu croustillants, salade de betteraves aux légumineuses, sandwiches au tempeh mariné, rôtis de patates douces et saumon fumé, burritos au poulet et aux haricots noirs, croustilles de légumes-racines, bouchées chocolatées, gâteau au yogourt et aux fraises parfumé au basilic... et croquez la vie à pleines dents !

Notes de l'éditeur : • Les connaissances sur le microbiote intestinal (anciennement appelé flore intestinale) vont révolutionner le monde médical autant que la mise au point des antibiotiques. Ce n'est pas une mode, mais une véritable révolution dans le domaine de la santé. • Comprend 21 jours de menus et plus de 50 recettes savoureuses et faciles à préparer, avec les valeurs nutritives indiquées pour chaque recette.

À propos de l'auteure : Stéphanie Côté, est nutritionniste chez Extensio (le Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal). Elle se définit comme une nutritionniste-communicatrice : deux passions pour un seul défi, celui de vulgariser les connaissances scientifiques pour aider le grand public à bien manger. En 2000, elle a d'ailleurs été la lauréate de la bourse Fernand-Seguin qui vise à reconnaître les talents en journalisme scientifique. En plus d'être auteure de livres sur la nutrition, Stéphanie accumule les collaborations à la télévision, à la radio, dans les journaux, dans les magazines et sur le web.

« Un livre a toujours deux auteurs : celui qui l'écrit et celui qui le lit »

Jacques Salomé

NUTRI-038



UNE ALIMENTATION CIBLÉE POUR PRÉSERVER OU RETROUVER LA SANTÉ DE L'INTESTIN : L'EFFET ANTIDOULEUR DE LA DIÈTE HYPOTOXIQUE

Jacqueline Lagacé
Fides, 2016
344 p.

ISBN 978-2-7621-4026-2

Au dos du livre : En 2011, Jacqueline Lagacé, Ph. D., publie l'ouvrage Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation, qui suscite un immense intérêt tant au Canada qu'en Europe. Son blogue est rapidement inondé de témoignages et commentaires soulignant les bienfaits de la diète hypotoxique, pointant aussi les difficultés rencontrées. Infatigable chercheuse, Jacqueline Lagacé s'attelle aussitôt à la tâche, soucieuse d'apporter des réponses précises aux 1001 questions soulevées et de faire état des avancées de la recherche scientifique en ce domaine. L'ouvrage Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l'intestin est le fruit de ce travail.

L'auteure y vulgarise les connaissances scientifiques les plus récentes concernant les liens entre les aliments consommés et les maladies inflammatoires chroniques. Elle indique comment et

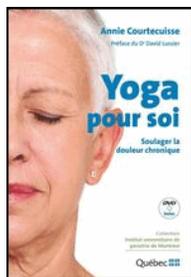
pourquoi les choix alimentaires sont en très grande partie responsables de l'équilibre ou du déséquilibre fonctionnel de l'intestin et, conséquemment, de la santé globale. Elle explique aussi l'impact de la diète hypotoxique sur les maladies chroniques. Enfin, elle apporte un éclairage précieux sur des sujets controversés, comme la prise de suppléments de calcium, de vitamine D, d'oméga 3, la fiabilité des tests de détection des intolérances alimentaires, etc.

La réussite de la diète hypotoxique passe par une alimentation ciblée et cet ouvrage est l'outil indispensable pour y parvenir.

À propos de l'auteure : Après une carrière universitaire impressionnante comme chercheuse et professeure à l'Université de Montréal, après avoir publié plus de 35 articles scientifiques dans des revues internationales et présenté 54 communications dans des congrès scientifiques nationaux et internationaux, Jacqueline Lagacé s'est consacrée à l'écriture d'ouvrages de vulgarisation publiés aux Éditions Fides : Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation (2011), ouvrage qui a été suivi de deux ouvrages écrits en collaboration, Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique (2011) et Recettes gourmandes (2013).

Pour aller plus loin : Vous pouvez consulter le blogue de l'auteure «Vaincre la douleur par l'alimentation» à l'adresse <https://jacquelinelagace.net/>

FORME-031



YOGA POUR SOI : SOULAGER LA DOULEUR CHRONIQUE

Annie Courtecuisse
Préface du Dr David Lussier
Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal, 2016
Collection Institut universitaire de
gériatrie de Montréal
174 p.
ISBN 978-2-551-25940-3

Accompagné d'un DVD (FORME-032)

Au dos du livre : Pour environ 50 % des personnes de 65 ans et plus, la douleur fait partie de la réalité quotidienne. Augmentation du risque de chute, perte d'autonomie, problèmes de mémoire, perte d'appétit, insomnie, isolement social : les conséquences de la douleur chronique sont nombreuses et dramatiques.

Et si votre médecin vous prescrivait une bonne dose de... yoga sur chaise? Parce qu'il permet de contrôler ses émotions et ses pensées et de mieux vivre avec les sensations de son corps, le yoga re-

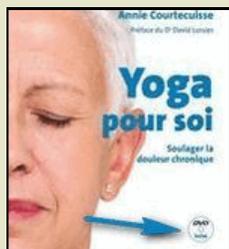
présente une façon efficace de soulager la douleur et, lorsqu'elle persiste, à ne pas la laisser prendre le contrôle de sa vie.

Ce livre et ce DVD inspirants proposent différents exercices à insérer dans une routine quotidienne. Développés par une professeure de yoga et validés scientifiquement et médicalement par un médecin spécialisé en gestion de la douleur chronique, ils aident à garder ou retrouver une belle forme physique pour se sentir bientôt rempli d'une nouvelle énergie!

Qui sont l'auteure et son préfacier : Annie Courtecuisse est professeure de yoga. Elle se spécialise en yoga des personnes âgées depuis 2009. Le Dr David Lussier est gériatre, directeur scientifique du Centre AvantÂge et de la clinique de gestion de la douleur chronique de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.



FORME-032



YOGA POUR SOI : SOULAGER LA DOULEUR CHRONIQUE

Annie Courtecuisse
Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2016
Collection Institut universitaire de gériatrie de Montréal
Durée : 59 minutes

Accompagne le livre du même nom (FORME-031)

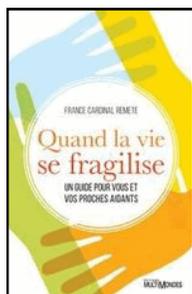
Présentation : Pour environ 50 % des personnes de 65 ans et plus, la douleur fait partie de la réalité quotidienne. Augmentation du risque de chute, perte d'autonomie, problèmes de mémoire, perte d'appétit, insomnie, isolement social : les consé-

quences de la douleur chronique sont nombreuses et dramatiques.

Et si votre médecin vous prescrivait une bonne dose de... yoga sur chaise? Parce qu'il permet de contrôler ses émotions et ses pensées et de mieux vivre avec les sensations de son corps, le yoga représente une façon efficace de soulager la douleur et, lorsqu'elle persiste, à ne pas la laisser prendre le contrôle de sa vie.

Contenu : Le DVD propose différents exercices à insérer dans une routine quotidienne. Développés par une professeure de yoga et validés scientifiquement et médicalement par un médecin spécialisé en gestion de la douleur chronique, ils aident à garder ou retrouver une belle forme physique pour se sentir bientôt rempli d'une nouvelle énergie!

SANTE-006



QUAND LA VIE SE FRAGILISE : UN GUIDE POUR VOUS ET VOS PROCHES AIDANTS

France Cardinal Remete
Éditions MultiMondes, 2016
xvii, 311 p.
ISBN 978-2-8954-4491-6

Résumé : Quand la vie se fragilise est un guide de référence et d'accompagnement unique, qui s'adresse aux personnes aux prises avec une maladie grave et à leurs proches aidants. Il fournit une multitude d'informations utiles sur divers aspects à considérer pour faciliter l'adaptation à cette épreuve. Divers outils aident également à ajuster son plan de vie, effectuer des choix judicieux et optimiser son mieux-être. Entre autres, le lecteur y apprendra :

Comment...

- s'adapter aux émotions suscitées par l'annonce d'une maladie grave
- aller chercher l'aide qui permettra de préserver son autonomie et son bien-être de façon optimale
- faire valoir ses choix et protéger ses proches
- profiter au maximum de l'instant présent et

préserver sa qualité de vie

- se définir autrement et rebondir
- redonner un sens à sa vie.

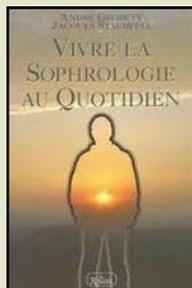
Quels sont...

- les droits et les obligations à assumer;
- les meilleures façons de s'affirmer face aux décisions qui le concernent;
- les obstacles à contourner;
- les parcours privilégiés pour gagner du temps.

À propos de l'auteure : France Cardinal Remete a été gestionnaire de programmes en CLSC et en Centres d'hébergement. Elle a cumulé des responsabilités de cadre supérieur pendant plus d'une dizaine d'années en soins à domicile, en centre d'hébergement pour les aînés et, tout récemment, en santé publique au CSSS de l'Ouest de l'Île.

Note : Bien que la fibromyalgie ne soit pas une maladie qui mène aux soins palliatifs, comme le cancer, le contenu de ce livre apporte tout de même une multitude d'informations sur les aspects à considérer quand l'autonomie et la qualité de vie sont ébranlées. Les conseils apportés peuvent facilement être transposés à la réalité des personnes atteintes de fibromyalgie et de leurs proches.

REALI-021



VIVRE LA SOPHROLOGIE AU QUOTIDIEN

André Grobéty et Jacques Staempfli
Éditions du Roseau, 1998
Collection Mieux-être
192 p.
ISBN 978-2-8946-6007-2

Présentation : La sophrologie tire

ses origines du yoga, du bouddhisme et du zen, et intègre différents préceptes, issus de l'Orient, au savoir occidental afin de créer une harmonisation de la conscience, une unification du corps et de l'esprit. Cette démarche très concrète, reposant sur une technique de Relaxation Dynamique, s'adresse à tous ceux - sans distinction d'âge, de formation ou de statut - qui aspirent à retrouver calme, confiance, concentration et dynamisme.

REALI-022**GRANDIR : AIMER PERDRE ET GRANDIR**

Jean Monbourquette
Novalis, 1994
Éd. revue et augmentée
175 p.

ISBN 2-89088-654-9

Contenu : Grandir est un livre fait de poèmes, de récits et de réflexions respectueuses du vécu des lecteurs. L'auteur offre aussi des conseils pratiques

leur permettant de sortir de leur épreuve ennoblis et enrichis. Les propos contenus dans cet ouvrage se déroulent à la façon d'un rituel qui vient favoriser la guérison et la croissance du lecteur.

À propos de Jean Monbourquette : Prêtre olat, psychologue, il est aussi professeur à l'Institut de pastorale de l'Université Saint-Paul, à Ottawa. Conférencier recherché et animateur de groupes de deuil, il accompagne depuis plusieurs années nombre de personnes blessées par diverses pertes et les aide à reprendre goût à la vie et à grandir.

REALI-023**LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME**

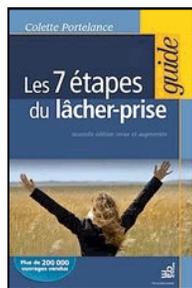
Lise Bourbeau
Éditions E.T.C. et Pocket, 2000
Collection : Pocket Évolution ; n° 15171
248 p.
ISBN 978-2-266-22948-7

Au dos du livre : Le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice : cinq blessures fondamentales à l'origine de nos maux, qu'ils soient physiques, émotionnels ou mentaux. Lise Bourbeau, grâce à une description très détaillée de ces blessures, nous mène vers

la voie de la guérison. Car de la compréhension de ces mécanismes dépend le véritable épanouissement, celui qui nous conduit à être enfin nous-mêmes. Un guide simple et pratique pour transformer tous nos petits problèmes quotidiens en tremplin pour grandir.

À propos de Lise Bourbeau : Auteure de nombreux best-sellers traduits dans le monde entier, elle est la fondatrice des éditions E.T.C. - Écoute Ton Corps -, devenue la plus grande école du développement personnel au Québec.

Pour aller plus loin : Pour en apprendre davantage sur l'école Écoute ton corps consulter le site Internet officiel de Lise Bourbeau : <https://www.lisebourbeau.com/fr/>

REALI-024**LES 7 ÉTAPES DU LÂCHER-PRISE : GUIDE - 2E ÉDITION REVUE ET AUGMENTÉE**

Colette Portelance
Éditions du CRAM, 2014
Collection : Psychologie
103 p.
ISBN 978-2-89721-044-1

Au dos du livre : Lâcher-prise : un mot qu'on entend très souvent ces temps-ci; un mot passe-partout qui semble avoir l'effet magique de transformer l'impuissance en ouverture sur tous les possibles; un mot abstrait qu'on prononce comme une promesse de libération et de soulagement de tous les maux. Néanmoins, dans la réalité concrète, nous ne lâchons pas prise aussi facilement que nous le voudrions. L'accès à ce moyen de libération est plus une question d'ouverture au changement et de consentement à

percer les mystères du monde intérieur qu'une question de magie ou de volonté. Il ne suffit pas de vouloir lâcher prise pour que tout se mette en place et que nos souffrances soient immédiatement soulagées. En réalité, le lâcher-prise s'inscrit dans un processus qui comprend plusieurs étapes toutes aussi importantes les unes que les autres. Dans ce guide pratique, ces étapes sont présentées de façon à ce que vous puissiez les appliquer directement et sans effort à une situation difficile que vous vivez en ce moment. Au fur et à mesure de votre lecture, vous serez guidé vers l'intérieur de vous-même par des moyens simples et accessibles qui vous donneront le pouvoir de résoudre vos problèmes et de trouver la paix.

À propos de l'auteure : Auteure de plusieurs best-sellers, psychothérapeute de renom, conférencière internationale et fondatrice du CRAM, Centre de relation d'aide de Montréal, elle s'est acquis un public d'une grande fidélité au cours de sa carrière.

« Si vous pensez que vous êtes trop petit pour changer quoi que ce soit, essayez donc de dormir avec un moustique dans votre chambre ! »

Dalaï-Lama



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 aux prises 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



CONNAISSEZ-VOUS LA TECHNIQUE NIA® ?



Le NIA est une méthode de mobilisation corporelle tonique, ludique, unique et rythmée. L'AFRM en a entendu parler par les collègues de l'Association de l'Estrie qui l'offre à ses membres depuis un bon moment – c'est leur activité la plus populaire!

Les entraînements de groupe traditionnels, comme la danse, l'aérobic, la zumba ne sont pas conçus pour tous. En effet, les répétitions de mouvements contrôlés ne sont pas la tasse de thé pour plusieurs d'entre nous. Une alternative intéressante se nomme la technique NIA. Cette technique est accessible à tous, peu importe l'âge ou la condition de santé et l'effet relaxant est garanti! C'est un programme de remise en forme et de développement personnel qui permet d'être à l'écoute de son corps pour se connecter à sa force et à sa créativité, créant une harmonisation entre le corps, le mental et l'esprit.

L'origine :

Dans les années 80, les adeptes de l'aérobic ressentent de plus en plus de blessures à cause des sauts et des mouvements saccadés et constamment répétés. Deux professeurs américains, Debbie et Carlos Rosas, sentant leur corps crier la douleur, vont à la rencontre de maîtres en arts martiaux, de danseurs et même de chamans afin de développer une nouvelle pratique complète et ludique qu'ils appelleront Technique Nia; c'est une merveilleuse rencontre entre le monde occidental et la sagesse orientale. Ils assurent par la suite son développement et son évolution jusqu'à aujourd'hui.

Le nom NIA provient initialement de l'acronyme anglais *Non Impact Aerobic*, puisqu'à cette époque l'un des objectifs principaux était de fournir un travail en aérobic sans impact, afin de minimiser les blessures. Avec les années et l'évolution de la technique, les créateurs ont modifié l'acronyme pour Neuromuscular Integrative Action.

Son inspiration :

La Technique NIA, qui s'adresse au corps et à l'esprit, s'inspire de 9 disciplines :

Des arts martiaux avec :

- Le taï chi pour sa fluidité;
- Le taekwondo pour sa précision, sa force et sa vitesse;
- L'aïkido pour se connecter à la puissance du Hara et aux énergies circulaires.



Des arts de la danse avec :

- La danse moderne pour ses mouvements de liberté dans l'espace;
- Le jazz pour son sens du spectacle et de l'audace;
- La danse d'Isadora Duncan pour contacter l'insouciance et la joie de son enfant intérieur.

De la prise de conscience corporelle avec :

- Le yoga pour l'équilibre et la flexibilité;
- La méthode Feldenkrais® pour prendre conscience de chaque partie du corps;
- La technique Alexander pour le mouvement du corps dirigé par la tête.

Ses buts :

C'est une technique qui vise avant tout le plaisir de bouger et la maîtrise de ses capacités personnelles. L'objectif de la technique, telle qu'enseignée aujourd'hui, est avant tout de ressentir le plaisir des mouvements. Elle vise la santé et permet d'améliorer la forme physique par le travail cardiovasculaire et musculaire, l'harmonie entre le corps et l'esprit, basée sur l'écoute et le mouvement et l'atteinte d'un mieux-être physique et psychologique. La technique permet de se libérer des tensions physiques et du stress, de lâcher le mental, de retrouver ou de renforcer la confiance et l'estime de soi et la joie de vivre. Elle améliore la souplesse, la mobilité, l'équilibre, la coordination, l'énergie et la circulation et l'effet de relaxation et de mieux-être suivant les séances est remarquable. Elle permet de mieux se connaître au travers d'une prise de conscience corporelle par le mouvement et permet de dépasser ses limites.

Le comment :

Les professeurs de cette technique ont pour mandat de concevoir des cours où tous ont le potentiel de s'améliorer. Le Nia propose des mouvements innovants, amusants, expressifs et facilement adaptables à tous; l'adaptabilité à votre niveau de forme physique est essentielle. Le rythme des leçons est très varié. Les cours débutent avec des exercices lents, se poursuivent avec des mouvements dynamiques et se terminent par des étirements associés à de la relaxation, le tout exécuté sur des musiques variées, inspirantes et stimulantes qui plongent les participants dans des sensations et des vibrations multiples.

La technique consiste en 52 mouvements de base, qui se décomposent en plusieurs variations. Le pro-

fesseur propose trois niveaux d'intensité pour chaque mouvement, et un choix infini de gestuelles expressives. Chacun est libre d'accentuer ou de diminuer le rythme, l'intensité ou encore l'amplitude des gestes et des déplacements, sans jugement, sans compétition, juste en suivant son intuition et son inspiration, pour le plaisir. Le NIA se pratique les pieds nus, de façon à mieux sentir le travail des pieds.

Alors, si l'apprentissage de cette technique vous

intéresse, dites-le nous! Qui sait, elle pourrait s'ajouter à notre calendrier pour l'automne!

<https://danelavienia.wordpress.com/nia/>

http://www.nianow.fr/?page_id=8

<http://www.csle.qc.ca/uploaddir/files/ARLPPE/>

Presentation/

Guide_des_ressources_en_sport_et_en_activite_physique_adaptées.pdf

<https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/habitudes-de-vie/activite-physique/suggestions-dactivites/technique-nia/>

COUP DE CŒUR

Retour sur les dernières conférences



CONFÉRENCE SUR LA SOPHROLOGIE—ROUSSILLON

Quand on est percluse de douleurs, qu'on ressent une fatigue presque constante et que le manque de sommeil nous cloue au lit pendant des journées entières, il est difficile de voir la lumière au bout du tunnel et d'imaginer la vie autrement. On doit faire preuve d'ouverture d'esprit et de beaucoup de courage pour essayer « autre chose ».

Pour rendre notre vie plus agréable ou même acceptable, plusieurs méthodes non pharmaceutiques nous sont proposées. À mon avis, chaque personne choisit ce qui fonctionne pour elle, les besoins étant différents d'une personne à l'autre; d'où l'importance d'en essayer plusieurs et de faire preuve de ténacité quand notre choix est fait.

J'ai expérimenté moi-même plusieurs approches et j'aimerais vous parler de l'une d'entre elles qui nous a été présentée en avril par Sylvie Girouard, sophrologue et intervenante psychosociale en santé mentale. Sylvie est une personne très inspirante car elle a su transcender son état, ses peurs et ses douleurs malgré la condition extrêmement invalidante avec laquelle elle compose depuis sa naissance, elle est atteinte de spina-bifida¹.

Une grande partie de sa conférence relatait les similitudes entre cette maladie et la fibromyalgie, surtout du point de vue des moyens pour accéder à

nos ressources intérieures, de réagir sainement devant un obstacle ou de relever des défis. Nous devons apprendre à gérer nos signaux d'inconfort ou de douleurs musculo-squelettiques, de fatigue etc.

La sophrologie demeure un moyen privilégié pour maintenir l'état d'équilibre physique et mental souhaité, par ses actions préventives et curatives. Ce dont nous avons tellement besoin quand nous vivons avec la fibromyalgie.

Malheureusement, Sylvie n'a pas eu le temps de nous faire vivre une expérimentation de cette approche, mais j'ai confiance que ces exercices jumelant la respiration contrôlée, le relâchement musculaire, la concentration de la pensée et l'imagerie mentale sauront nous aider à activer le reflexe volontaire pour vivre le lâcher-prise, la relaxation et le soulagement des tensions.

Suite à cette conférence et aussi de son témoignage, j'espère vivement avoir la chance de vivre cette expérience au cours de la prochaine année. Grâce à notre Association, nous sommes mis(es) en contact avec une multitude d'avenues possibles et c'est à nous seul(e) de choisir celles qu'on veut expérimenter.

Ghislaine Giroux

1-Le spina-bifida est l'une des malformations du tube neural les plus sévères qui ne compromettent pas la survie de l'enfant. C'est aussi l'une des anomalies congénitales les plus fréquentes (1/2500) Il est le plus souvent diagnostiqué pendant la grossesse ou pendant les tout premiers jours de vie du nourrisson. Vient du latin signifiant « colonne vertébrale divisée », le spina bifida réfère à la fermeture incomplète de la colonne vertébrale lors du développement fœtal. Cette anomalie est retrouvée le plus souvent au niveau des régions thoracique inférieure, lombaire et sacrée, affectant de trois à six vertèbres à la fois. Bien que l'étiologie reste inconnue, cette maladie est associée à un faible taux d'acide folique chez la mère lors de la grossesse. Le degré d'atteinte des nourrissons est variable.

Tiré de : Atteintes et pathologies vécues fréquemment par les personnes suivies en réadaptation
<http://infocom.ca/rea-pathologies/spina-bifida/>



SE SOIGNER AUTREMENT

CES PLANTES QUI NOUS FONT DU BIEN

Avertissement



L'Association n'a aucune prétention de favoriser un traitement plutôt qu'un autre. Les articles qui suivent n'ont pour but que de renseigner et susciter la réflexion chez le lecteur.



Par Zina Manoka

Depuis la nuit des temps, au-delà même de l'antiquité, l'histoire de l'humanité est étroitement liée à celle des plantes. L'homme s'est toujours nourri et soigné par les plantes, en les utilisant dans leur intégralité, feuilles, écorces, racines, fleurs, pollens, sèves, fruits, graines, bourgeons, etc. En effet, la nature a toujours été généreuse pour l'homme (*l'aspirine provient de l'écorce de saule blanc et la reine-des-prés, la morphine et la codéine sont extraites du pavot, etc.*), comme nous le démontre l'histoire de la médecine antique et moderne.

Les premiers textes écrits sur la médecine par les plantes sont gravés sur des tablettes d'argile en caractères cunéiformes et datent de la civilisation sumérienne, 3000 ans av. J.-C. Les sumériens utilisaient des plantes telles le myrte, le chanvre, le thym et le saule en décoctions filtrées. Le Papyrus Ebers, du XVI^e siècle av. J.-C. est le premier recueil connu consacré aux plantes médicinales. De loin le plus volumineux de l'Égypte ancienne, il fait référence à de plus anciens documents citant des dizaines de plantes accompagnées d'un mode d'utilisation. La médecine des anciens Égyptiens remonte à plus de quatre millénaires. Elle était en avance sur le temps. Elle jouissait d'une immense renommée et, comme le phare d'Alexandrie, elle illumina le monde antique.

En Inde, les Veda, des poèmes épiques rédigés eux aussi vers 1500 av. J.-C., contiennent des témoignages de la connaissance des plantes dès cette époque. Vers 400 av. J.-C., le Charaka Samhita suc-

cède aux Veda. Écrit par le médecin Charaka, ce traité décrit avec précision quelque 350 plantes médicinales. Parmi celles-ci, l'auteur mentionne la khella, originaire du Moyen-Orient, qui a récemment prouvé son efficacité dans le traitement de l'asthme, et l'hydrocotyle asiatique qui a longtemps servi à soigner la lèpre.

En occident, ce sont les Grecs qui ont donné son essor à la médecine par les plantes avec les plus célèbres médecins comme Hippocrate (460-377 av. J.-C.), Théophraste (370-285 av. J.-C.) Dioscoride (I^{er} siècle apr. J.-C.), Galien (v. 131-v. 201) et le romain Pline l'ancien (23-79) qui utilisaient couramment les plantes. On peut retrouver les références dans divers ouvrages consacrés à la médecine. L'ouvrage de Dioscoride *Sur la matière médicale* (De materia medica), qui décrivait tous les médicaments en usage à son époque, demeura l'une des sources les plus consultées par les médecins jusqu'à l'aube du XIX^e siècle.

Actuellement, 80% de la population mondiale se soigne avec les plantes : Asiatiques, Africains, Océaniens et les Sud-Américains¹. Fort de leurs riches expériences accumulées depuis les temps les plus anciens, ils ont acquis une solide connaissance des plantes et de leurs propriétés thérapeutiques. Cependant, si certaines pratiques médicales paraissent étrangères et relèvent de la magie, d'autres semblent plus fondées et plus efficaces. Pourtant tous ont pour objectif de vaincre la souffrance et d'améliorer la santé des hommes.

Entre le XIX^e et XX^e siècle, la médecine tradition-

1-Chinoise, indienne, sud-américaine, africaine.

2-La phytothérapie, c'est l'emploi de plantes ou de médicaments à base de plantes (poudres, préparations en ampoules, infusions...) pour soigner naturellement les différents maux du corps humain.

nelle (la médecine par les plantes), communément appelée la phytothérapie², a été reléguée au second plan comme des «remèdes de grand-mère» aux vertus incertaines. Encore largement utilisées après la Seconde Guerre mondiale, elle fut ensuite supplantée par les médicaments de synthèse plus simples d'emploi. Sa mise à l'écart n'a été que de courte durée : les effets secondaires de certains médicaments de synthèse se sont révélés néfastes pour la santé de l'homme (*augmentation des maladies chroniques*) et on a recommencé à s'intéresser aux plantes.

Au XXI^e siècle, l'efficacité de la médecine «par les plantes» est reconnue et démontrée scientifiquement. Ses bienfaits incontestables pour notre santé et sa dimension naturelle ont permis à la phytothérapie d'entrer dans notre vie au quotidien. De nombreux chercheurs ont commencé à étudier scientifiquement les plantes traditionnelles. Certaines utilisations ont été confirmées et les principes actifs isolés. Mais il reste un travail important à faire pour pouvoir mettre sur le marché parallèlement aux médicaments dits «modernes», des plantes bien analysées sur le plan toxicologique et pharmacologique.

Aujourd'hui, la phytothérapie représente un marché (solide) mondial en croissance pour les laboratoires pharmaceutiques (aux perspectives attrayantes). On évalue ce marché à des millions et des millions de dollars. Malgré cela, un certain nombre de laboratoires mondialement connus restent frileux pour investir dans la recherche tout bonnement parce que les plantes ne peuvent pas être brevetées, d'où un manque d'intérêt financier. Il a été approuvé que 22% des médicaments vendus en pharmacie contiennent des extraits de plantes. Dans ce cas, pourquoi certains médecins et pharmaciens s'opposent-ils encore sur l'utilité des plantes dans la médecine moderne ? Parce que, la phytothérapie est une chimie de la nature, la nature est imprévisible (*la récolte, le climat, la conservation, etc.*), et que toutes les plantes ne renferment pas les mêmes quantités de principes actifs (*chaque plante renferme entre 200 et 250 familles de principes actifs, soit des dizaines, voire des centaines de milliers de molécules et elles agissent en synergie, et que certaines d'entre elles ont un rôle prééminent*). Par ailleurs, il est impossible d'isoler un principe actif des autres, ce qui peut causer des effets secondaires indésirables. On dispose aujourd'hui de peu d'essais cliniques sur les plantes. Bon nombre de pharmaciens, médecins ont peu de connaissance, voire de formation sur la phytothérapie (*dosage, posologie adaptée aux besoins du patient*).

La révolution de la phytothérapie suit son cours

Un bon usage des plantes médicinales repose sur le respect des consignes suivantes : en cas de troubles importants ou de maladies de longue durée, il faut toujours consulter un médecin ou un pharmacien. Il est alors particulièrement dangereux d'établir son propre diagnostic et de pratiquer l'automédication car une mauvaise utilisation ou la prise de plantes inadaptées peut causer des effets secondaires graves voire très graves.

Les modes de préparations des plantes sont tout aussi nombreux : infusion, décoction, macération, crème, gel, extrait de plantes fraîches, huile essentielle, baume, onguent, cataplasme, compresse, etc.

Quelques plantes qui peuvent soulager les symptômes de la fibromyalgie!

À noter que ces plantes auront peut-être pour effet d'atténuer la douleur en les rendant peut-être plus supportables. Mais ils doivent être associés avec les autres traitements médicaux, thérapies (psychologue, etc.), alimentation, etc.

Ces plantes peuvent vous aider (sous certaines conditions) à :

- Améliorer la qualité de sommeil;
- Réduire le fibrobrouillard;
- Réduire les symptômes de la dépression;
- Réduire la douleur;
- Atténuer la rigidité des articulations;
- Diminuer les inflammations;
- Réduire l'anxiété;
- Combattre légèrement la fatigue.

LE PAVOT SOMNIFÈRE (PAPAVER SOMNIFERUM)

Les Égyptiens, mais aussi les Grecs connaissaient «la plante qui amène l'oubli». Homère en témoigne. On prétend que le népentès qu'Hélène verse dans le vin de Télémaque afin d'apaiser ses chagrins serait du suc de pavot. Le pavot a aujourd'hui une réputation bien sulfureuse. C'est oublier les bienfaits anesthésiants de cette jolie fleur, fort utile dans le traitement contre la douleur. L'industrie pharmaceutique exploite différents alcaloïdes, dont la morphine, antalgique, et la codéine, antitussive.



Description

Plante annuelle à tige épaisse, à feuilles nombreuses vertes mates et à fleurs isolées rosés, violettes ou blanches à capsules globulaires (1 m de haut).

Habitat et culture

Originaire d'Asie Mineure, le pavot officinal est aujourd'hui cultivé dans le monde entier, d'une part, pour la fabrication de morphine et de codéine, d'autre part, pour la production illicite d'opium et d'héroïne. On récolte les capsules en été, afin de recueillir et de faire sécher le latex blanc qu'elles contiennent.

Partie utilisée

Le latex (opium)

Constituants principaux du pavot

Le pavot officinal contient plus de 40 alcaloïdes de l'opium, dont la morphine (jusqu'à 20%), la narcotine (près de 5%), la codéine (environ 1 %) et la papavérine (environ 1 %). Il comprend également de l'acide méconique, du mucilage, des sucres, de la résine et de la cire.

Histoire

Le pavot a été introduit en Grèce il y a près de 3 000 ans, avant de s'implanter dans toute l'Europe. Il apparaît en Chine vers le VIIe siècle. Le médecin grec Dioscoride (40-90 apr. J.-C.) avait déjà constaté que «si l'on buvait et se versait sur la tête une décoction de feuilles et de fleurs de pavot, on obtenait le meilleur des somnifères. Des têtes concassées mélangées à de la fane (feuilles) donnent un onguent idéal contre les inflammations et l'érysipèle».

Effets et usages

La morphine est l'un des analgésiques les plus efficaces; elle est couramment prescrite par la médecine moderne contre la douleur, notamment en phase terminale (soins palliatifs) de certaines maladies. La codéine est un analgésique plus léger, employé contre les maux de tête et autres douleurs, ainsi que dans le traitement de la diarrhée. La consommation d'opium génère un état de dépendance important. L'opium (le latex séché) a des propriétés narcotiques, analgésiques et antispasmodiques particulièrement puissantes, soulageant tous les types de douleur. Dans la plupart des phytothérapies, il est considéré comme un remède puissant et «froid», capable de réduire les fonctions organiques et d'atténuer, voire de supprimer l'activité nerveuse, la douleur et la toux. Comme il comporte des risques d'accoutumance, on ne le recommande qu'après avoir épuisé tous les autres analgésiques disponibles.

ATTENTION N'utiliser que sur avis médical. Le

pavot officinal appartient à la législation des stupéfiants.

MILLEPERTUIS OU HERBE DE LA SAINT-JEAN

Le millepertuis soulage la tristesse, le découragement, les dépressions légères, antidépresseurs; anxiolytique; antiviral; antioxydant; cicatrisant; anti-inflammatoire

Le millepertuis est une plante herbacée vivace, aux fleurs jaune vif groupées en panicules (jusqu'à 80 cm de haut), originaire de l'Europe.

Histoire

Le Millepertuis était utilisé autrefois pour prémunir des maladies et des mauvaises influences. On le préconisait pour soigner les blessures et «l'abattement de toutes sortes». Abandonné au XIXe siècle, le millepertuis a été récemment réhabilité grâce à des recherches qui ont démontré son efficacité dans le traitement de la fatigue nerveuse, de la dépression et des troubles nerveux cycliques.

Recherche en cours

Des études cliniques menées depuis 1970 montrent que le millepertuis est un antidépresseur efficace. Selon une étude autrichienne récente, 67 % de patients souffrant d'une dépression nerveuse modérée ont vu leur état s'améliorer après avoir absorbé un extrait de millepertuis. Des études de 1998 montrent que l'hyperfonction joue un rôle clé dans l'action antidépressive de la plante. Au Moyen Âge, le millepertuis traitait les cas de démence.



CAPSICUM ANNUUM OU POIVRE DE CAYENNE

Le *Capsicum annuum* soulage les douleurs musculaires lorsqu'utilisé sous forme de pommade. Le poivre de Cayenne est un sous-arbrisseau buissonnant pouvant atteindre 0,5 à 1 m de haut, à feuilles ovales lancéolées. Les fleurs sont de couleur blanc sale. Le fruit est jaune-brun brillant, rouge ou rouge-brun, comme vernissés de 1 à 7 cm de long. Originaire d'Amérique du sud tropicale et notamment du Brésil. De nos jours il est cultivé sous diverses formes et variétés dans toute la ceinture tropicale du monde.

Principes actifs

Capsaïcine¹; caroténoïdes; acide ascorbique.

Partie(s) utilisée(s)

Le fruit mûr desséché.



1-La capsaïcine (8-méthyl-N-vanillyl-6-nonénamide) est un composé chimique de la famille des alcaloïdes, composant actif du piment (*Capsicum*).

Le poivre de Cayenne lorsqu'il est fait comme une base de pommade et appliqué sur les zones douloureuses du corps permettra de soulager la douleur instantanément. Des crèmes, lotions ou onguents contenant de la capsaïcine, le composé actif du cayenne, se sont avérés efficaces pour soulager les douleurs rhumatismales. Par ailleurs, la Commission E (maintenant American Botanical Council) reconnaît l'usage externe du poivre de Cayenne pour soulager les douleurs musculaires logées aux épaules, aux bras et à la colonne vertébrale. L'effet des préparations à base de capsaïcine chez les personnes atteintes de fibromyalgie n'est pas encore bien connu. Une étude préliminaire regroupant 45 sujets âgés de 18 ans à 70 ans a toutefois démontré que l'application d'une crème (concentrée à 0,025 % en capsaïcine) quatre fois par jour soulageait les tensions musculaires plus efficacement qu'un placebo. La capsaïcine exercerait son effet antidouleur en épuisant les réserves de substance P.

CROCUS SATIVUS

Il est utilisé pour traiter la dépression, la baisse de moral et les déséquilibres émotionnels.

Histoire

Le crocus se développe dans un climat sec et aride proche du climat méditerranéen. La fleur de *Crocus sativus* possède 3 stigmates, qui sont séchés et pulvérisés pour fabriquer le précieux safran. Le safran est certainement l'épice la plus chère du monde car pour faire 200 g de safran il faut environ 150 000 fleurs de *Crocus*, et l'extraction des 3 stigmates par fleur doit se faire manuellement. La couleur safran – le vermillon des longues robes caractéristiques des moines hindous et bouddhistes – est obtenue à partir des stigmates de *Crocus sativus*.

Un formidable antidépresseur naturel.

La tradition le disait porteur de gaieté et il est couramment utilisé dans la médecine persane pour traiter les états dépressifs. Cet usage traditionnel a été confirmé par de récentes études cliniques qui en font aujourd'hui l'égal d'un des plus célèbres antidépresseurs chimiques : la fluoxétine (Prozac). Naturel, aussi efficace et sans effets indésirables, le *Crocus sativus* est une plante de choix pour éviter les manifestations dépressives et garder le moral en toutes circonstances. Riche en huile essentielle, et en vitamines, il agit positivement sur le système nerveux et calme également les douleurs digestives et menstruelles. Le safran est aussi un produit qui est très fréquemment falsifié, le plus souvent en le coupant avec du curcuma ou du paprika. Choisir le *Crocus sativus* est donc un gage de qualité. Il arrive



aussi parfois que le safran soit confondu avec la «colchique des prés» (*Colchicum autumnale*) qui peut être toxique et qui d'un point de vue botanique est très proche du *Crocus sativus*.

CURCUMA LONGA

Le curcuma est utile pour traiter les troubles digestifs et il agit comme antioxydant et anti-inflammatoire.

Partie utilisée

Le rhizome.

L'utilisation de cette plante originaire de Java à des fins alimentaires ne saurait faire oublier ses propriétés médicinales, connues des populations d'Inde et d'Asie du Sud-Est depuis des temps très anciens. La plante aux mille et une vertus. Grâce à son pouvoir antioxydant, le curcuma piège les radicaux libres avec une des meilleures efficacités jamais décrites. La synergie des effets anti-inflammatoire et antioxydant de la plante permet de neutraliser les substances cancérigènes apportées par l'alimentation ou résultant d'un «comportement à risque» (fumeur...). Le curcuma agit d'autre part sur le syndrome du «côlon irritable» en stimulant de façon très sensible la production et la qualité du mucus gastrique. Celui-ci va alors tapisser la paroi intestinale et combattre les irritations, favorisant également une bonne rééducation du transit intestinal et une atténuation des douleurs abdominales. De par son action anti-inflammatoire et antioxydante, l'intérêt du curcuma dans la prévention des cancers a été démontré par de récentes études. L'efficacité du curcuma est également renforcée en présence de bromélaïne (actif issu de la tige d'ananas) ou de pipérine (actif issu du poivre).



EUPHAUSIA SUPERBA

Partie utilisée

L'huile extraite du krill.

Huile de Krill

Arthrose, anti-inflammatoire, mémoire, antioxydant, cholestérol.

Le Krill est un nom générique pour désigner les petites crevettes des eaux froides de la famille des Euphausiacées. *Euphausia superba* est la principale espèce du Krill présente dans l'océan austral (Antarctique) et constitue par là même la nourriture des cétacés, calmars, mammifères marins et autres poissons. D'origine marine, l'huile extraite du Krill est naturellement très riche en acides gras essentiels (que l'organisme doit puiser dans son alimentation) notamment en oméga 3





du type EPA, DHA. Cette haute teneur en acides gras oméga-3, lui permet de soulager les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde et d'améliorer la souplesse des articulations en cas d'arthrose notamment. Par ailleurs, cette huile renferme également l'un des plus puissants antioxydant marin

connu sous la forme d'un complexe naturel de bioflavonoïdes marins et d'astaxanthine (une forme marine de vitamine A) qui est responsable de la couleur rouge caractéristique de l'huile de Euphausia superba. L'astaxanthine a un pouvoir antioxydant plus de 34 fois supérieure au coenzyme Q10. D'après de très récentes études scientifiques, cet antioxydant jouerait un rôle majeur dans les résultats observés avec l'huile de Krill sur le ralentissement du processus inflammatoire chronique en cas de douleurs articulaires, sur la baisse du cholestérol et l'amélioration des fonctions cognitives (source d'oméga 3 indispensable pour le bon fonctionnement du cerveau).

LITHOTHAMNIUM CALCAREUM



Cette algue est utile pour le rhumatisme, l'arthrose et traiter l'acidité gastrique.

Partie utilisée

Le thalle

Le lithothamne est une algue rarissime, évoluant dans des zones pourvues de calcaire en milieu marin, notamment dans les

zones profondes environnant l'archipel des Glénan et sur les côtes de Bretagne. Cette algue, d'environ 2 cm, devient un des produits phares en phytothérapie à la suite de la découverte de ses bienfaits innombrables, les effets secondaires étant minimes. Il s'agit d'une espèce végétale riche en minéraux et en oligo-éléments, ce qui lui confère des propriétés reminéralisantes uniques. Les études paléontologiques évoquent que l'existence de cette algue remonte à l'ère géologique des crétacés, soit entre 145,5 à 65,5 millions d'années, caractérisée par une température extrêmement élevée de l'océan.

Description

Le lithothamne est une petite algue calcaire qui a la propriété de cristalliser sur son thalle les éléments minéraux contenus dans l'eau de mer, essentiellement du calcium mais aussi du magnésium, du fer et des oligo-éléments grâce à sa richesse en carbonate de calcium sous une forme parfaitement assimilable. On y trouve aussi des traces de cuivre qui intervient dans l'oxygénation de l'organisme, dans le métabolisme et dans la synthèse de globule rouge et des enzymes. Le cuivre, issu du milieu

marin se caractérise par ses propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques. Ainsi, le lithothamne est souvent indiqué pour traiter rhumatisme et gingivite. Par ailleurs, cette algue marine permet de régulariser la thyroïde et de favoriser la fabrication de vitamine B12 par l'organisme grâce au cobalt dont elle est pourvue. Elle contient en outre du sodium, une substance nécessaire au maintien de l'équilibre osmotique cellulaire et au bon fonctionnement du système nerveux. Ces deux pouvoirs, antiacide et reminéralisant, font du lithothamne un produit de base en rhumatologie.

CAMOMILLE



La camomille (herbe) a des propriétés relaxantes. Elle contribue à induire le sommeil et provoque principalement la restauration de la veille Rapid Eye Movement (REM). Elle se compose de grandes quantités de zinc, de sélénium et d'autres minéraux qui aident à la stimulation du système immunitaire et la réduction de l'anxiété.

GINSENG



Le ginseng (herbe) est l'une des herbes anciennes utilisées pour le traitement de la fibromyalgie via sa puissante propriété immunitaire stimulant le système. Le ginseng aide le corps à agir ou à lutter contre le virus et les bactéries empêchant toutes sortes d'infections. Il augmente également le niveau de l'énergie du corps et soulage efficacement le stress.

FLEUR DE LA PASSION



La fleur de la passion contient plusieurs composés qui jouent un rôle crucial dans la réduction de la fibromyalgie. Elle aide aussi dans le traitement de tous les symptômes classiques de la fibromyalgie comme la tension, le stress, l'anxiété, l'insomnie, etc.

L'échinacée

stimule le système immunitaire rendant efficace le corps à agir activement contre les infections et les douleurs. Par conséquent, il peut être administré pour la fibromyalgie facilement.

ECHINACEA



CALENDULA



Le Calendula est un antioxydant et anti-inflammatoire puissant qui aide pour toutes les affections douloureuses dont la fibromyalgie.

La lavande est une herbe qui aide à soulager l'insomnie, la dépression, les maux de tête, etc.

LAVANDE



HYDRASTE



L'hydraste agit comme détoxifiant et anti-inflammatoire. Il est efficace pour des conditions telles que l'arthrite, la fibromyalgie, etc.

La valériane a des

VALÉRIANE



répercussions importantes dans le traitement des troubles du sommeil et la tension musculaire ou de la myalgie. Fondamentalement, la valériane est une plante sédatrice naturelle qui augmente le sommeil des patients fibromyalgiques. Elle augmente également la concentration et l'attention de la personne et aide à réduire le brouillard de cerveau qui se produit souvent chez les patients atteints de fibromyalgie.

ASTRAGUS



L'astragale aide à la construction du système immunitaire.

Cette herbe est riche en 5-HTP, un analgésique naturel. Ainsi, l'administration de **Griffonia** aide à soulager la douleur sévère qui se produit chez les patients souffrant de fibromyalgie.

GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA



Sources :

Précis de phytothérapie Le meilleur de la nature au service de votre santé
Larousse Encyclopédie des plantes médicinales
Mémoire de fin de formation pour obtenir le Certificat Hippocratus de Phyto-aromathérapie et plantes médicinales
Martial MINGAM, Ostéopathe D.O. 2008

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

DVD

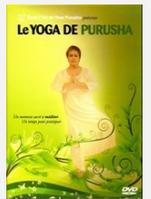
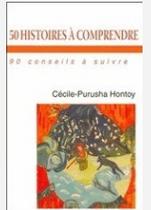
- *La fibromyalgie pas à pas : un film-documentaire qui vous fera enfin voir la fibromyalgie autrement (DVD)*, Association de la fibromyalgie de l'Estrie, \$15

CD

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

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



**« Nous sommes comme des livres!
La plupart des gens ne voient que
notre couverture...
Au mieux, ils lisent notre résumé,
ou bien se fient à la critique
que d'autres en font.
Mais ce qui est certain,
c'est que très peu d'entre eux connaissent
vraiment notre histoire. »**

Woody Allen

LE CANNABIS MÉDICINAL-RÉTROSPECTIVE

Par Anne Marie Bouchard

JUILLET 2001

C'est en juillet 2001 que Santé Canada mettait en place le Règlement sur l'accès à la marijuana à des fins médicales (RAMFM). Deux catégories de patients sont alors éligibles pour l'accès au cannabis thérapeutique :

- La catégorie 1 concerne tous les individus qui souffrent de douleurs aiguës, de nausées violentes et/ou autres symptômes sérieux causés par les conditions suivantes : sclérose en plaques, lésion de la moelle épinière, maladie de la moelle épinière, cancer, sida/infection au VIH, formes graves d'arthrite et/ou épilepsie».
- La catégorie 2 regroupe les personnes qui présentent des symptômes pathologiques graves autres que ceux décrits dans la catégorie 1¹.

Toute demande doit être appuyée par un médecin. C'est Santé Canada qui s'assure de la provenance du cannabis. Toutefois, Santé Canada permet à l'utilisateur éligible, de cultiver ses propres plants pour consommation personnelle.

Les centres Compassion peuvent distribuer dorénavant du cannabis médical aux patients. En 2010, la province du Québec en comptait cinq : quatre à Montréal et un à Québec.

JUIN 2013

Le gouvernement du Canada a mis en œuvre le Règlement sur la marijuana à des fins médicales (RMFM). Les personnes ayant un besoin médical et ayant **déjà** obtenu l'autorisation d'un professionnel de la santé, peuvent maintenant avoir accès au cannabis de trois façons : soit en s'enregistrant auprès des producteurs autorisés; soit en s'inscrivant auprès de Santé Canada afin de produire une quantité limitée pour leurs propres fins médicales, ou en désignant une personne qui le produira pour elles.

Les personnes qui n'ont pas encore l'autorisation pour le cannabis thérapeutique doivent discuter avec leur professionnel de la santé. Celui-ci devra remplir un document médical s'il considère que le cannabis constitue une bonne option de traitement pour son patient. Par la suite, l'utilisateur devra utiliser ce document pour s'enregistrer auprès d'un producteur autorisé pour obtenir de la marijuana fraîche ou sèche, ou de l'huile de cannabis. Il peut aussi s'inscrire auprès de Santé Canada afin de pouvoir produire lui-même une quantité limitée de cannabis ou désigner une autre personne pour la produire pour lui. En date d'août 2016, il y avait 34 producteurs autorisés. Peu importe la façon dont l'utilisateur obtient du cannabis, sa limite de possession est le moindre d'un approvisionnement de 30 jours ou 150 grammes de marijuana séchée ou le montant équivalent pour toute autre forme.

MARS 2014

La rhumatologue montréalaise Dre Mary-Ann Fitzcharles de l'Université McGill et ses collègues étudiaient l'efficacité du cannabis pour soulager les personnes atteintes de maladies rhumatismales comme l'arthrite, le lupus et la fibromyalgie. Selon la Société canadienne de l'arthrite, en 2013, plus de 65 % des autorisations émises pour possession de cannabis médical, l'était pour soulager des douleurs reliées à différentes formes d'arthrite.

À cette époque les chercheurs constataient l'absence de recherches à court ou à long terme, prouvant l'efficacité du cannabis pour soulager toutes formes de douleurs rhumatismales, néanmoins, ils conclurent que le cannabis était inefficace contre ce type de douleurs et s'inquiétaient de la sécurité du produit et de ses effets secondaires.

L'efficacité des cannabinoïdes² à soulager les douleurs neuropathiques ou cancéreuses est prouvée. Mais ceci ne veut pas dire qu'elle le soit pour les douleurs rhumatismales puisque les mécanismes



1-https://fr.wikipedia.org/wiki/Cannabis_m%C3%A9dical#Canada

2-Les cannabinoïdes sont un groupe de substances chimiques qui activent les récepteurs cannabinoïdes présents dans le corps humain et chez les mammifères. (Wikipédia-En ligne)

physiologiques mis en cause dans ce type de douleurs sont différents. À cette époque, on parlait essentiellement de cannabis inhalé dont l'effet est plus rapide que si ingéré. Le problème avec le fait de fumer un joint, c'est que s'y rajoute tous les effets dommageables pour les poumons causés par les hydrocarbures, le goudron, le monoxyde de carbone incluant tous les risques cancérigènes qui y sont associés.

Le cannabis, de son nom scientifique *Cannabis sativa*, est composé de divers types de molécules, les plus connues étant le THC¹ et le CBD². C'est le CBD



qui a des vertus analgésiques. Les plants de cannabis contiennent des taux de THC variant de 33 % selon le plant et les taux d'absorption de 2 % à 56 % d'où l'inquiétude des chercheurs face aux risques associés à sa consommation et à ses effets secondaires. Ceux-ci peuvent affecter à la fois les capacités cognitives et psychomotrices du consommateur. Les effets pour une consommation à long terme peuvent aller de la dépendance à la toxicomanie et engendrer des problèmes de mémoire et de santé mentale telle que la dépression.

C'est pour toutes ces raisons (manque de données probantes, multiples effets secondaires dommageables et nocivité du produit) que l'équipe du Dr Fitzcharles, en 2014, ne recommandait pas l'utilisation du cannabis médical pour les personnes atteintes de maladies arthritiques (dont la fibromyalgie fait partie).

SEPTEMBRE 2015.

Mathieu Perreault, journaliste du journal *La Presse* rapporte les résultats d'une étude menée par le Dr Mark Ware du département d'anesthésie de l'Université McGill sur les bienfaits du cannabis pour soulager les douleurs chroniques. Les résultats de cette étude furent publiés dans le *Journal of Pain*.

Cette étude, d'une durée d'un an, portait sur la sécurité du cannabis médical sur des patients atteints de douleurs chroniques non-cancéreuses. Les participants ont été sélectionnés dans 7 cliniques canadiennes. Le groupe «cannabis» comptait 215 individus (dont 141 consommaient déjà du cannabis et 58 qui en avaient déjà consommé) et 216 individus faisaient partie du groupe témoin (aucun d'eux n'étaient utilisateurs de cannabis, ils étaient traités avec des médicaments antidouleurs). Les deux groupes souffraient de douleurs chroniques semblables. Le but était d'observer les effets secondaires mineurs et majeurs ainsi que l'efficacité sur le contrôle de la douleur, l'humeur, la fatigue, la qualité de vie et les autres symptômes habituellement associés à la fibromyalgie. Les risques associés à l'usage du produit devaient être minimes au niveau de la fonction pulmonaire et des fonctions neurocognitives, ainsi que pour les fonctions biochimiques, hématologiques, rénales, hépatiques et endocriniennes.

Au terme de l'étude, l'équipe de chercheurs a stipulé que les effets secondaires du cannabis étaient semblables à ceux des médicaments antidouleur habituellement prescrits; cependant, l'équipe a observé davantage d'effets secondaires ressentis chez le groupe «cannabis» que chez le groupe témoin, avec un usage quotidien de 2.5 gr de cannabis séché contenant 12.5 % de THC. Le but premier de l'étude n'étant pas d'évaluer l'usage sécuritaire du cannabis médical, l'équipe a toutefois conclu que l'usage d'un produit de qualité contrôlée, utilisé par des habitués de la drogue et pour une recherche d'une durée d'une année, s'est avéré suffisamment sécuritaire.

À la fin de cette étude, les chercheurs ont constaté que le cannabis médical a un effet analgésique comparable aux médicaments antidouleur sans toutefois avoir d'effets secondaires sérieux mettant la vie en danger. Le groupe «cannabis» a noté plus d'effets secondaires légers (818) que le groupe témoin (581). Pour les effets secondaires sérieux, ils étaient comparables dans les deux groupes (40 pour le groupe «cannabis» vs 56 pour l'autre groupe). Les effets secondaires étaient comparables aux analgésiques courants : les plus fréquents rapportés furent : maux de tête, étourdissements, fatigue et nausées, de légères à modérées. Certains participants du groupe «cannabis» ont noté des symptômes respiratoires, sans grandes altérations

1-Le Δ -9-tétrahydrocannabinol, plus communément appelé THC, est le cannabinoïde le plus abondant et le plus présent dans la plante de cannabis. (Wikipédia-En ligne)

2-Le cannabidiol (CBD) est un cannabinoïde présent dans le cannabis. Il est le deuxième cannabinoïde le plus étudié après le THC et a une concentration de 0,1-2,9 %. Il est présent dans trois médicaments : le Sativex, l'Epidiolex et le Cannador. (Wikipédia-En ligne)

de la fonction pulmonaire; M. Ware mentionne ici que souvent les utilisateurs de cannabis inhalé sont aussi des fumeurs.

Finalement les participants du groupe «cannabis» ont noté une meilleure amélioration de leur douleur que le groupe témoin, cependant les participants du groupe «cannabis» avaient un niveau de douleur moindre au départ, une grande partie d'entre eux (les 2/3) consommaient déjà du cannabis avant le début de la recherche (seulement 7 % n'en avait jamais consommé). Ce groupe consommait aussi moins d'antidépresseurs et d'opioïdes que le groupe témoin. Le groupe «cannabis» a aussi noté une amélioration de leur qualité de vie, de leur capacité cognitive et de leur fonctionnement en général.

Les chercheurs ont noté chez le groupe «cannabis» un risque plus élevé (de 1,51 à 2,74 fois plus) d'effets secondaires légers de nature neurologique, psychiatrique, respiratoire, ou de nature infectieuse par rapport aux médicaments antidouleur. La liste des effets secondaires potentiels devrait aider les praticiens à prescrire ou non le cannabis.

NOVEMBRE 2016

FIBROMYALGIE :

DES TIMBRES TRANSDERMIQUES AU CANNABIDIOL POUR SOULAGER LA DOULEUR

Paraît dans le Culture Magazine un article, écrit par Jacob Cannon, concernant la création de deux nouveaux timbres transdermiques à base de cannabinoïdes (CBC). Malgré que le cannabis n'ait pas d'usages médicaux reconnus par le Drug Enforcement Administration des États-Unis, les compagnies pharmaceutiques poursuivent leurs recherches et élaborent des médicaments qui prouvent le contraire.

Cannabis Science Inc, un institut américain qui se spécialise sur la recherche de traitements à base de cannabinoïdes a développé deux timbres transdermiques spécifiquement conçus pour les personnes atteintes de neuropathies diabétiques et de fibromyalgie. Cette annonce rapportée par l'association australienne, ME/CFS Australia, spécialisée dans la fibromyalgie, montre enfin la reconnaissance de cette pathologie et le besoin de trouver un traitement approprié. Le cannabidiol, une des principales molécules actives du cannabis, est d'ailleurs déjà utilisé dans le traitement de nombreuses pathologies.

La fibromyalgie est de plus en plus diagnostiquée, elle touche le système nerveux central et les petites fibres nerveuses. Les personnes qui en sont at-

teintes ressentent des douleurs chroniques diffuses et une intolérance douloureuse à la pression. Chaque individu est atteint différemment en fonction des nerfs touchés.

Ces nouveaux timbres contiennent un puissant extrait de cannabinoïde, le cannabidiol (CBD) en forte concentration. Ces molécules sont absorbées au travers de la peau, puis vers la circulation sanguine pour rejoindre le système nerveux central. Les timbres libèrent le CBD de façon contrôlée et continue. Le CBD a de nombreuses vertus curatives : anticonvulsives, anti-inflammatoires et analgésiques. Il n'a pas d'effet psychoactif comme le THC, l'ingrédient euphorisant et «planant» du cannabis. L'intérêt des chercheurs pour le cannabis médicinal est que le corps humain possède un système cannabinoïde assez étoffé, incluant des molécules et des récepteurs qui agissent sur de nombreuses fonctions dont la modulation de la douleur. Les chercheurs connaissent de mieux en mieux l'interaction de ces deux puissantes molécules avec le système endocannabinoïde et deux récepteurs endogènes CB1 et CB2.



Ces nouveaux timbres transdermiques pourraient apporter aux patients souffrant de fibromyalgie un soulagement au niveau des sites les plus douloureux.

DÉCEMBRE 2016

LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE L'ARTHRITE FINANCE UNE ÉTUDE SUR LE TRAITEMENT DE LA FIBROMYALGIE AVEC LE CANNABIS MÉDICINAL

Le 19 de ce mois, à Toronto, la Société de l'arthrite offrait une subvention de trois ans à Mark Ware, chercheur de l'Université McGill, pour mener un essai clinique sur les effets des cannabinoïdes oraux sur les symptômes de la fibromyalgie. C'est plus de 520 000 Canadiens, majoritairement des femmes qui sont atteints de cette maladie chronique. Mark Ware a soumis son projet de recherche à un jury composé de bénévoles experts et impartiaux qui l'ont sélectionné parmi divers autres projets d'envergure. Mentionnons ici que l'Université McGill est reconnue mondialement pour ses recherches sur la gestion de la douleur. Une subvention avait déjà été accordée en 2015 pour un projet semblable sur les bienfaits du cannabis médicinal sur les douleurs causées par l'arthrite. Ces molécules de cannabinoïdes sont différentes de celles du cannabis inhalé.

La fibromyalgie affecte le système nerveux central. Les personnes qui en sont atteintes ressentent de la douleur dans tout le corps, en plus d'une multitude de symptômes variant d'un individu à l'autre tels que fatigue, troubles du sommeil et de la mémoire, symptômes gastro-intestinaux, troubles de l'humeur et de la concentration, etc. La Société canadienne de l'arthrite rapporte que plusieurs personnes atteintes de fibromyalgie constatent une diminution de leurs symptômes avec l'usage du cannabis. Cependant encore aucun essai clinique à grande échelle ne vient confirmer ces faits. Le but de cette étude servira aussi à mieux renseigner les professionnels de la santé et les utilisateurs sur les bienfaits et les risques du cannabis médicinal sur la fibromyalgie.

C'est bien connu, la fibromyalgie affecte chaque individu de manière différente. Certains sont soulagés avec les analgésiques courants (ibuprofène, acétaminophène, anti inflammatoires de type AINS) ou avec un arsenal plus lourd comme les opioïdes (morphine, oxycodone, codéine, etc.) mais tous ces médicaments ont des effets secondaires importants surtout à long terme. M. Ware est conscient du peu de solutions que les professionnels de la santé ont à offrir aux personnes vivant avec cette maladie, aussi il espère que cette étude permettra de découvrir si les cannabinoïdes oraux peuvent améliorer leur qualité de vie.

Le Gouvernement canadien prévoit mettre en œuvre dès juillet 2018 sa législation sur le cannabis à usage récréatif; la Société de l'arthrite veut s'assurer que les besoins des personnes faisant l'usage du cannabis à des fins médicales ne soient pas oubliés, car plus des deux tiers qui l'utilisent ainsi le font pour soulager la fatigue, la douleur et d'autres symptômes de maladies reliées à l'arthrite.

LE CANNABIS MÉDICINAL SELON SANTÉ CANADA

Sur son site Web à la page **Renseignements pour le consommateur - Cannabis**, Santé Canada commence avec cet énoncé :

«Le cannabis n'est pas un produit thérapeutique approuvé, et la présentation de l'information qui suit ne doit pas être interprétée comme un appui à son utilisation à des fins médicales, ou à son utilisation de façon générale par Santé Canada.»



On peut donc en déduire que Santé Canada, tout en légalisant l'usage thérapeutique du cannabis en 2001, émet des réserves quant à son utilisation et son efficacité.

L'organisme gouvernemental poursuit ainsi : «L'utilisation du produit comporte des risques pour la santé, dont certains pourraient ne pas être connus ou entièrement compris. Les études qui soutiennent l'innocuité et l'efficacité du cannabis à des fins médicales sont limitées et ne respectent pas la norme établie par le Règlement sur les aliments et drogues relativement aux médicaments offerts sur le marché canadien.»

Santé Canada déconseille l'usage du cannabis si :

- vous avez moins de 25 ans;
- vous souffrez d'allergies à n'importe quel cannabinoïde ou à la fumée;
- vous êtes atteint d'une grave maladie du foie, des reins, du cœur ou des poumons;
- vous avez des antécédents personnels ou familiaux d'un grave trouble mental, comme la schizophrénie, la psychose, la dépression ou le trouble bipolaire;
- vous êtes enceinte, prévoyez devenir enceinte ou allaitez;
- vous êtes un homme qui désire fonder une famille;
- vous avez des antécédents de dépendance ou d'abus d'alcool ou de drogues.

Interactions

Le cannabis peut interagir avec plusieurs médicaments, il faut donc être prudent si vous utilisez des médicaments qui ralentissent le système nerveux central ou causent de la somnolence tels que somnifères, tranquillisants, antidépresseurs, certains antihistaminiques, certains médicaments contre le rhume, contre la douleur, ou pour les crises d'épilepsie. Certains antibiotiques, antifongiques, antirétroviraux, les inhibiteurs de sécrétion d'acide gastrique, certains médicaments pour le cœur et le millepertuis peuvent aussi avoir des interactions avec le cannabis.

Les effets du cannabis¹

Le THC agit sur les récepteurs cannabinoïdes dans le corps, quant au CBD, il peut avoir d'autres cibles que ces récepteurs. On retrouve des récepteurs cannabinoïdes dans l'ensemble du corps, dans la plupart des tissus et dans les organes, mais ils sont particulièrement nombreux dans le cerveau et le système nerveux. «Ces récepteurs participent à la régulation de nombreuses fonctions du corps_ y

1-Renseignements pour le consommateur - Cannabis. <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/marihuana/info/cons-fra.php>

compris l'activité cérébrale du système nerveux, le rythme cardiaque et la pression sanguine, la digestion, l'inflammation, la fonction immunitaire, la perception de la douleur, la reproduction, les cycles d'éveil et de sommeil, la régulation du stress et de l'état émotionnel parmi d'autres.»

Selon le site Web des Club Compassion, les bienfaits d'un cannabis bas en THC, et élevé en CBN/CBD sont multiples. En plus de réduire la douleur et relaxer les muscles, le cannabis aide au sommeil, réduit l'inflammation, les nausées, l'anxiété, le stress, la pression intraoculaire, atténue les spasmes et la fréquence des convulsions. Il stimule l'appétit, soulage les maux de têtes et les migraines et agit comme broncho-dilatateur et expectorant.

Les effets secondaires varient en fonction :

- De la quantité consommée et de la concentration de cannabinoïdes dans le produit;
- De la fréquence d'utilisation du produit;
- De l'âge du patient, et de son état de santé;
- De son expérience antérieure à l'égard de l'utilisation de cannabis ou de cannabinoïdes;
- De l'utilisation conjointe de médicaments sur ordonnance ou en vente libre.

En cas d'effets indésirables, cessez immédiatement de consommer le cannabis et consultez votre professionnel de la santé.

Les plus fréquents :

- Étourdissements, somnolence, sentiment de faiblesse ou de vertige, fatigue, mal de tête;
- Altération de la mémoire et perturbation de la faculté d'attention et de concentration, et de la capacité de penser et de prendre des décisions;
- Désorientation, confusion, sensation d'ivresse, sensation anormale ou pensées anormales, sentiment d'être trop « high », sentiment d'irréalité, sentiment de ralentissement extrême de la perception temporelle;
- Méfiance, nervosité, épisodes d'anxiété ressemblant à une crise de panique, paranoïa (perte de contact avec la réalité), hallucinations (voir ou entendre des choses qui ne sont pas réelles);
- Déficience de la motricité et de la perception, altération des perceptions corporelles, perte du plein contrôle des mouvements du corps, chutes;
- Bouche sèche, gorge irritée, toux;
- Aggravation des crises d'épilepsie;
- Réactions d'hypersensibilité (dermatite de contact/urticaire);
- Augmentation ou diminution des concentrations de certains médicaments dans le sang;
- Nausées, vomissements;

- Rythme cardiaque rapide.

Consommer du cannabis à long terme peut :

- Augmenter le risque de déclencher ou d'aggraver des troubles psychiatriques ou de l'humeur (schizophrénie, psychose, anxiété, dépression, trouble bipolaire);
- Augmenter le risque de développer des infections respiratoires ou une toux chronique (lorsque la fumée est inhalée);
- Diminuer le nombre, la concentration et la mobilité des spermatozoïdes et altérer la morphologie du sperme;
- Nuire au développement comportemental et cognitif de l'enfant né d'une mère qui a consommé du cannabis pendant la grossesse;
- Nuire aux fonctions cognitives (capacité de penser et de prendre des décisions);
- Diminuer les effets du médicament avec le temps (tolérance);
- Entraîner des symptômes de sevrage lorsque l'usage est réduit ou arrêté brusquement, par exemple : colère ou agressivité, irritabilité, anxiété, cauchemars ou rêves étranges, insomnie ou difficulté à dormir, état de besoin, maux de tête, inquiétude, perte d'appétit ou de poids, humeur dépressive, frissons, maux d'estomac, tremblements et transpiration;
- Causer une dépendance psychologique (accoutumance) caractérisée par une perte de contrôle à l'égard du cannabis, l'usage compulsif, la continuation de l'usage malgré les effets néfastes et un état de manque.

Une surdose peut survenir si un usager consomme du cannabis par inhalation de la fumée ou par vaporisation en même temps que des cannabinoïdes administrés par voie orale (thés, produits de boulangerie-pâtisserie ou d'autres produits).

Les symptômes d'une surdose sont : somnolence, confusion, désorientation, maladresse ou perte de coordination, évanouissement, étourdissements, douleur à la poitrine, rythme cardiaque rapide, lent ou plus fort, crise de panique, perte de contact avec la réalité et crise d'épilepsie.

«En cas de surdose, obtenez immédiatement des soins médicaux, particulièrement en présence de douleurs à la poitrine, d'une crise de panique, d'une perte de contact avec la réalité ou d'une crise d'épilepsie».

Comment consomme-t-on le cannabis ?

Le fumer est de loin la méthode la plus simple de consommer le cannabis. Les effets sont rapidement ressentis, dès la première minute, et sont à



leur maximum 5 à 15 minutes après l'inhalation. Durée de l'effet : de 30 minutes à 5 heures. Il est conseillé d'inhaler 1-2 fois et attendre 15 minutes pour trouver le dosage approprié et diminuer les risques d'irritation respiratoire.

La vaporisation consiste à porter le cannabis à une température à peine sous le point de combustion, mais suffisamment haute pour séparer les composantes actives de la matière organique. La vaporisation offre les avantages du dosage, et élimine les effets néfastes de la combustion de la matière organique.



Les produits cuisinés : Les cannabinoïdes peuvent être mélangés dans un corps gras comme l'huile ou le beurre et consommés. Les effets sont ressentis de 30 minutes à 2 heures après la consommation, un peu plus si l'estomac est plein et peuvent durer de 2 à 8 heures. Les effets varient selon le métabolisme de la personne et selon la variété utilisée dans la préparation. Ils ont tendance à être plus sédatifs et beaucoup plus psychoactifs que pour les autres méthodes. Il faut consommer les préparations en commençant par une petite bouchée. Attendre une heure ou deux et augmenter le dosage durant la journée.



Les teintures : Les cannabinoïdes sont extraits dans un alcool puis utilisés dans la préparation de teintures sous forme de gouttes. On peut les diluer dans du jus ou de l'eau. Prendre 3 gouttes et attendre une heure. Ajuster le dosage au besoin. Les effets sont semblables à ceux des produits cuisinés et varient selon les variétés utilisées.



Les capsules Cannabrex sont fabriquées à partir de la poudre de résine extraite du cannabis, mélangée à un corps gras. Les effets sont semblables à ceux des produits cuisinés et peuvent varier selon les variétés utilisées.



Sources :

Juillet 2001

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/medicaments-et-produits-sante/comprendre-nouveau-reglement-sur-acces-au-cannabis-fins-medicales.html>
https://fr.wikipedia.org/wiki/Cannabis_m%C3%A9dical#Canada

Mars 2014

Herbal cannabis not recommended for rheumatology patients. https://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-03/w-hcn022714.php
Fibromyalgie, polyarthrite rhumatoïde, lupus : le cannabis pour le traitement de la douleur ?
<http://www.psychomedia.qc.ca/arthrite/2014-03-03/fibromyalgie-polyarthrite-lupus-cannabis>

Septembre 2015

Cannabis for the Management of Pain: Assessment of Safety Study (COMPASS). [http://www.jpain.org/article/S1526-5900\(15\)00837-8/abstract](http://www.jpain.org/article/S1526-5900(15)00837-8/abstract)
Les bienfaits du cannabis médicinal (Publié le 30 septembre 2015 à 09h15 | Mis à jour le 02 octobre 2015 à 16h56) <http://www.lapresse.ca/sciences/medecine/201509/30/01-4905233-les-bienfaits-du-cannabis-medicinal.php>

Novembre 2016

ME/CFS Australia 8 November 2016 New CBD Patches Combat Nerve Pain And Fibromyalgia
http://sacfs.asn.au/news/2016/11/11_08_new_cbd_patches_combat_nerve_pain_and_fibromyalgia.htm
Le nouveau patch au cannabidiol qui soulage la douleur-innovation. <http://blog.santelog.com/2016/11/27/fibromyalgie-le-nouveau-patch-au-cannabidiol-qui-soulage-la-douleur-innovation/>

Décembre 2016

La société de l'arthrite finance une autre recherche sur le cannabis médicinal dans la foulée des conjectures sur la légalisation. <http://arthrite.ca/nouvelles-et-medias/communiqués-de-presse/la-société-de-l-arthrite-finance-une-autre-recherche-sur-le-cannabis-medicinal-dans-la-foulee-des-co>

Renseignements pour le consommateur - Cannabis Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/marihuana/info/cons-fra.php>
Club Compassion : http://www.clubcompassion.org/cannabis_ccm.htm

Images

Timbre : <http://weedrecommend.com/486/colorado-students-approved-marijuana-patch-in-schools>
Fumer : http://www.toxquebec.com/livre_drogues/fr/images/cannabis2.gif
Vaporisation : Comment vaporiser le cannabis ? <https://www.vaporisateur-cannabis.fr/conseil-bien-vaporiser-weed>
Les produits cuisinés : <https://grubylol.com/>
Teinture: Tout ce qu'il faut savoir sur la teinture de cannabis <https://weedseedshop.com/fr/blog/tout-ce-qui-faut-savoir-sur-la-teinture-de-cannabis/>
Capsule :
Coconut Oil and Cannabis Capsule – A Medical Miracle? <http://www.thealternativedaily.com/coconut-oil-cannabis-medical-miracle/>



TÉMOIGNAGE D'UNE MEMBRE UTILISATRICE DU CANNABIS MÉDICINAL

Je fus diagnostiquée en 2010 mais la fibromyalgie était présente depuis 2004. J'ai pris de nombreux médicaments, qui pour moi, tout en ayant de multiples effets secondaires n'apportèrent pas un soulagement notable. Je me suis tournée vers les médecines alternatives plus précisément vers la médecine ortho moléculaire qui est en fait la prise de suppléments. J'ai dû aussi cesser les produits contenant du gluten et les produits laitiers et je fais des exercices régulièrement.

Après avoir pris de la morphine pour essayer de diminuer la douleur, j'ai finalement essayé de fumer du cannabis (pot) médicinal. À ma grande surprise ça m'aide! Il y a plusieurs façons d'utiliser le cannabis : le fumer, en vaporisation, en l'ajoutant à certains mets, en huile CBD, en timbres appliqués sur la peau. Au départ, j'étais hésitante à l'essayer car je ne voulais pas me retrouver «high!» J'ai alors appris que le pot médicinal est très bas en THC, la molécule qui rend «high» et est plus élevé en CBD, la molécule qui soulage les douleurs. Donc si le niveau de CBD est plus élevé et que le niveau de THC est bas je ne pourrai pas être «high». Et de plus, je n'ai pas d'effets secondaires. C'est important de se renseigner. J'aurais utilisé le *pot* médicinal plus tôt si j'avais su que je ne pouvais être «high» en utilisant celui contenant des niveaux élevés de CBD et bas de THC. C'est efficace pour la fibromyalgie, l'arthrite, l'épilepsie, la sclérose en plaques et plusieurs autres problèmes de santé.

Je souhaite à tous une année remplie de ce que vous avez besoin et plus encore.

S.L.

LE CAISSON HYPERBARE

Qu'est-ce qu'un caisson hyperbare ?

Le caisson hyperbare, communément appelé chambre de décompression, est une installation étanche dans laquelle s'installent des personnes qui seront exposées à une pression d'air supérieure à la pression atmosphérique. Le taux d'oxygène à l'intérieur du caisson reste à 21 %, cependant les personnes traitées respireront de l'oxygène à 100 % via un masque facial. L'augmentation de la pression a pour but de favoriser une meilleure oxygénation des tissus. La thérapie hyperbare permet en effet d'envoyer une concentration élevée d'oxygène rapidement et en profondeur dans les parties du corps affectées; ainsi, l'augmentation de la pression à l'intérieur du caisson forcera l'oxygène respiré via le masque facial à pénétrer dans tous les liquides corporels (plasma sanguin, lymphes, liquide céphalo-rachidien) et tous les tissus, organes et cellules. L'oxygène est l'essence même du corps humain, sans lui les cellules meurent, il alimente les mitochondries (centrale de production d'énergie dans chaque cellule), active le métabolisme et favorise la régénération de tout l'organisme. La durée et le nombre de traitements sont ajustés en fonction de chaque patient.

Les résultats d'une étude portant sur les bienfaits de l'oxygénothérapie hyperbare pour les patients atteints de fibromyalgie ont été publiés dans la revue PLoS One de mai 2015. Cette thérapie est couramment utilisée pour traiter entre autres l'embo-

lie, les intoxications au monoxyde de carbone, la maladie de décompression chez les plongeurs et les brûlures. Elle aide aussi à la cicatrisation des plaies difficiles à guérir. Le caisson hyperbare expose les patients à de l'oxygène pur, à une pression plus élevée que celle de l'atmosphère, permettant notamment l'augmentation du taux d'oxygénation du sang.

Les chercheurs, sous la direction du Dr Eshel Ben-Jacob, étudiaient les effets de l'oxygénothérapie hyperbare sur les victimes de commotion cérébrale lorsqu'ils se sont rendu compte que cette thérapie aidait aussi au traitement de la fibromyalgie, certains de leurs patients souffrant des deux problèmes. L'équipe a alors mené une seconde étude




OFFICE OF THE CLERK OF THE HOUSE OF COMMONS
CANADA

Alexandra Mendès
Députée fédérale / Member of Parliament
Brossard—Saint-Lambert

225 - 6955, boul. Taschereau
Brossard, QC
Tél / Tel: 450-466-6872
Alexandra.Mendes@parl.gc.ca

avec 60 femmes diagnostiquées depuis au moins deux ans. Parmi celles-ci, 24 ont reçu 40 séances de 90 minutes 5 jours par semaine pendant 2 mois. Le groupe témoin, composé des 36 autres patientes, a reçu le même traitement mais avec 2 mois de décalage.



Les deux groupes ont obtenu les mêmes améliorations : tout d'abord, une réduction significative de la médication contre la douleur et même, dans certains cas, un arrêt complet, puis une forte réduction des symptômes associés à la maladie. Les chercheurs ont observé, à l'aide de scans du cerveau effectués avant et après les traitements, des changements d'activité dans certaines zones cérébrales. Ces conclusions suggèrent donc que le caisson hyperbare pourrait faire davantage que réduire les symptômes, il pourrait signifier un moyen de venir à bout de la maladie.

Toutefois, soyez prudent car certaines cliniques privées prétendent qu'elles peuvent aussi traiter diverses maladies allant de la sclérose en plaques aux migraines, en passant par le cancer et le sida. Prenez soin de bien vous informer auprès de votre médecin; des études se font régulièrement sur cette approche. C'est un traitement très onéreux, et vous pourriez dépenser beaucoup d'argent inutilement pour des traitements hyperbares inefficaces pour une maladie non répertoriée.

«Santé Canada a étudié les données scientifiques relatives à la chambre hyperbare. Celles-ci montrent que la chambre est efficace pour traiter 13 états pathologiques reconnus par la *Undersea and Hyperbaric Medical Society*. Santé Canada a donc émis des permis autorisant le traitement de ces 13 états en chambre hyperbare, mais n'a accordé aucun permis autorisant l'utilisation de la chambre hyperbare à d'autres fins.»

Santé Canada reconnaît que l'oxygénothérapie hyperbare a fait ses preuves pour traiter les treize états pathologiques suivants :

- Embolie pulmonaire ou cérébrale;
- Empoisonnement au monoxyde de carbone;
- Gangrène gazeuse;
- Lésion par écrasement, syndrome de loge et autres problèmes traumatiques graves réduisant le débit sanguin;
- Mal de décompression (plongeur);
- Cicatrisations lentes telles que l'ulcère plantaire diabétique;
- Perte sanguine importante;
- Abscesses intracrâniens;
- Infections nécrosantes du tissu mou (maladie mangeuse de chair);
- Ostéomyélite;
- brûlure par irradiation qui apparaît après la radiothérapie;
- Greffes cutanées qui sont lentes à guérir;
- Brûlures thermiques.

Hyperbaric oxygen therapy can diminish fibromyalgia syndrome – Prospective clinical trial, PLoS One, 26 mai 2015.

Fibromyalgie : un caisson pour en venir à bout
<https://blog.santelog.com/2015/06/08/fibromyalgie-un-caisson-hyperbare-pour-en-venir-a-bout-plos-one/>

Fibromyalgie : le caisson hyperbare réduit la douleur par Julie Levallois
<http://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/10973-Fibromyalgie-le-caisson-hyperbare-reduit-la-douleur>

Vie saine : oxygénothérapie hyperbare.
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/hyper-fra.php>



REVIENS VITE

**J'aimerais tellement revivre au printemps
Tout comme la nature, enlever mon manteau blanc
Et en dessous trouver une vie nouvelle
Où je me sentirais en forme et toute belle.**

**On voit poindre les nouvelles fleurs
On sent qu'elles nous inonderont de couleurs.
J'espère juste que cette année encore
J'aurai le bonheur de tout voir éclore.**

**À chaque rayon de soleil, j'essaie de m'exposer,
Pour jusqu'à l'intérieur enfin me réchauffer.
Mes os ont si froid avec l'hiver qui s'étire
Que j'ai failli ne plus croire que j'éviterais le pire.**

**À chaque début de printemps, c'est la même chanson.
Je me pose toujours l'éternelle question :
Serais-je capable, encore une fois cette année,
De retourner la terre, de la fertiliser et de semer?**

**Doux printemps ne me laisse pas tomber,
J'ai tellement hâte d'à ta douceur me réchauffer.
Il me semble qu'année après année,
Mon besoin de toi est renforcé.**

**Je sais qu'à cause de l'humanité
Ton retour est de plus en plus perturbé.
Je fais mon possible pour que tu reviennes,
Malgré les erreurs qui furent souvent les miennes.**

**Si chacun pouvait se sentir responsable
Du cycle des saisons qu'on croyait immuable,
On pourrait se sentir en sécurité
Et de nouveau recommencer à espérer.**

**Ne nous laisse surtout pas tomber,
Parce que nos os n'en finissent plus de craquer.
On a beau se dire que tu es toujours revenu,
Mais chaque journée maussade nous enfonce de plus en plus.**





EFFICACITÉ DE LA STIMULATION MAGNÉTIQUE TRANSCRÂNIENNE ?

«Le traitement par stimulation magnétique transcrânienne consiste à utiliser un champ magnétique pour induire un courant électrique (alternatif) de faible intensité dans certaines régions du cerveau afin de modifier l'excitabilité des neurones».

Une méta-analyse a été réalisée par Mikhaïl Saltychev et Katri Laimi de l'Université de Turku (Finlande). Les résultats ont été publiés en décembre 2016 dans l'International Journal of Rehabilitation Research (IJRR).

En conclusion, les chercheurs affirment que la « stimulation transcrânienne répétitive (SMTr) n'est pas plus efficace qu'un traitement simulé (placebo) pour réduire la sévérité de la douleur. Ils remettent donc en question la pertinence de la recommandation, souvent de routine, du moins en Finlande, de ce traitement pour la fibromyalgie ».

Fibromyalgie : Le traitement par stimulation magnétique transcrânienne est-il efficace ? Psychomédia, 20 décembre 2016.

<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2016-12-20/traitement-stimulation-magnetique-transcranienne>

Effectiveness of repetitive transcranial magnetic stimulation in patients with fibromyalgia : a meta-analysis / Saltychev, Mikhail; Laimi, Katri. - International Journal of Rehabilitation Research, December 13, 2016. doi: 10.1097/MRR.000000000000207. (Abstract accessible sans abonnement)

<http://journals.lww.com/intjrehabilres/pages/articleviewer.aspx?year=9000&issue=00000&article=99578&type=abstract>

FIBROMYALGIE : MALADIE DE FEMMES ?



On estime que 10 millions de personnes dans le monde sont atteintes de fibromyalgie et que 75 à 90% de ces personnes sont des femmes. Il est donc tout fait naturel que des chercheurs se soient interrogés sur la question du rôle des hormones

sexuelles (œstrogène et progestérone) dans le développement de cette maladie. Quelques études n'ont identifié aucune association. Par contre, d'autres ont révélé «que des niveaux trop faibles d'œstrogène pourraient être en cause».

Une recherche publiée dans la revue Pain a confirmé l'influence des niveaux hormonaux «dans la modulation de la perception de la douleur, en particulier dans les troubles musculo-squelettiques comme la fibromyalgie». Beaucoup de femmes fibromyalgiques remarquent une hausse de leurs symptômes au moment de la période prémenstruelle ou à l'apparition des règles.

Fibromyalgie et hyperalgésie

Tel que l'on sait, la fibromyalgie se manifeste par une hypersensibilité aux stimuli, et particulièrement aux stimuli douloureux. Chez les patientes atteintes de fibromyalgie, il est donc conséquent que les douleurs liés au cycle menstruel se retrouvent ainsi amplifiées.

Fibromyalgie et ménopause

Plusieurs femmes atteintes de fibromyalgie constatent que leurs symptômes se sont exacerbés après la ménopause. Les auteurs d'une étude présentée en 2009 dans la revue Clinical Rheumatology suggèrent que «la ménopause précoce et l'hystérectomie peuvent faire partie des facteurs favorisant le développement de la fibromyalgie».

Fibromyalgie et grossesse

Peu d'études se sont intéressées à cette éventuelle association. Néanmoins, une étude récente (2011) publiée dans le Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine «suggère que les femmes atteintes de fibromyalgie sont plus susceptibles d'avoir de petits bébés ou à faible poids à la naissance». Elle démontre également qu'il existe un risque légèrement plus élevé de restriction de croissance intra-utérine, de fausses-couches avec récurrences et de diabète sucré gestationnel. «En revanche, chez ces patientes, les naissances prématurées sont plus rares».

Hormones et fibromyalgie

«Une petite étude présentée dans le Scandinavian Journal of Rheumatology a abordé les effets des événements de reproduction et des modifications des taux d'hormones sexuelles au cours de la vie des femmes, sur le risque et les symptômes de la fibromyalgie». La très grande majorité des participantes confirment «une aggravation des symptômes de fibromyalgie pendant la grossesse, le der-

nier trimestre étant décrit comme le pire». Dans les 6 mois qui suivent l'accouchement, il a été constaté une augmentation des symptômes de la fibromyalgie ainsi qu'une augmentation de la dépression et de l'anxiété post-partum. Néanmoins, il n'a été constaté «aucun effet néfaste de la fibromyalgie sur l'issue de la grossesse ou sur la santé du bébé». La fausse-couche, l'utilisation de contraceptifs hormonaux et l'allaitement ne semblent pas avoir de répercussion sur l'intensité des symptômes. Cependant, une exacerbation des symptômes prémenstruels est à nouveau signalée...

En résumé, toutes ces études démontrent que la fibromyalgie vient exacerber les «symptômes courants des grandes étapes de la vie reproductive des femmes», mais il en ressort que le rôle précis des hormones sexuelles dans le développement de la fibromyalgie et de ses symptômes reste mal compris et nécessite de plus amples recherches.

Fibromyalgie : Pourquoi c'est surtout une maladie de femmes - Journal of maternal-fetal and neo-natal medicine. - Santé blog : le blog des professionnels de la santé, publié le 18 décembre 2016.

<http://blog.santelog.com/2016/12/18/fibromyalgie-pourquoi-cest-surtout-une-maladie-de-femmes-journal-of-maternal-fetal-and-neo-natal-medicine/>

Pregnancy outcome in patients with fibromyalgia syndrome / Zioni T. et al. - J Matern Fetal Neonatal Med., 2011 Nov.; 24 (11) : 1325-8. doi: 10.3109/14767058.2010.551152. (Abstract) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21284491>

Self-reported flaring varies during the menstrual cycle in systemic lupus erythematosus compared with rheumatoid

arthritis and fibromyalgia / Colangelo K. et al. - Rheumatology (Oxford), 2011 Apr, 50(4):703-8. doi: 10.1093/rheumatology/keq360. <http://rheumatology.oxfordjournals.org/content/50/4/703.full>

Increased frequencies of hysterectomy and early menopause in fibromyalgia patients : a comparative study / Pamuk ON, Dönmez S, Cakir N. - Clin Rheumatol, 2009 May; 28(5):561-4. doi: 10.1007/s10067-1087-1. (Abstract)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19169621>

Sex hormones and pain in regularly menstruating women with fibromyalgia syndrome / Okifuji A, Turk DC. - J Pain, 2006 Nov; 7(11):851-9. doi: 10.1016/j.jpain.2006.04.005. (Abstract)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17074627>

The variation in chronic widespread pain and other symptoms in fibromyalgia patients. The effects of menses and menopause / Pamuk ON, Cakir N. - Clin Exp Rheumatol, 2005 Nov-Dec; 23(6):778-82. (Abstract)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16396694>

Menstrual cycle influences on pain and emotion in women with fibromyalgia / Alonso C. et al. - J Psychosom Res, 2004 Nov; 57(5):451-8. doi: 10.1016/j.jpsychores.2004.05.003. (Abstract)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15581648>

Menstrual cycle modulation of tender points / Hapidou EG, Rollman GB. - Pain, 1998 Aug; 77(2):151-61. (Abstract)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9766833>

The effect of reproductive events and alterations of sex hormone levels on the symptoms of fibromyalgia / Ostensen M, Rugelsjoen A, Wigert SH. - Scand J Rheumatol, 1997; 26(5):355-60. (Abstract)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9385346>

PRÉVALENCE DE LA FIBROMYALGIE ET SON ÉVOLUTION AVEC L'ÂGE

Des chercheurs turcs ont étudié la prévalence de la fibromyalgie chez les personnes âgées et ses répercussions sur leur qualité de vie. 100 personnes âgées de 65 à 80 ans ont été choisies au hasard. 31 d'entre elles ont été retenues dans le groupe de personnes atteintes de fibromyalgie et les 69 autres ont fait partie du groupe sans, selon les critères de diagnostic de l'American College of Rheumatology (ACR). Les chercheurs ont évalué la sévérité des symptômes habituels de la maladie selon l'échelle Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ), le nombre de points sensibles (TPC), la qualité de vie (Nottingham Health Profile ou NHP) et la douleur (Visual Analog Scale ou VAS).

Le groupe atteint présentait des scores plus élevés de douleur, d'isolement social, de troubles du sommeil et émotionnels que le groupe non-atteint signifiant, une moins bonne qualité de vie. Le sexe des participants n'influait pas les résultats mais les

paramètres étaient directement proportionnels à l'âge; plus la personne était âgée, plus les symptômes étaient sévères, d'où l'importance d'établir un diagnostic précoce. En conclusion, malgré que la fibromyalgie soit une maladie touchant les personnes d'âge moyen, sa prévalence augmente avec l'âge, dégradant ainsi la qualité de vie. Selon les auteurs, l'arthrose, souvent ressentie par les personnes âgées, peut nuire au diagnostic de la fibromyalgie; celle-ci doit être envisagée en cas de douleur intense incompatible avec les résultats cliniques et radiologiques.

Fibromyalgie : une maladie liée à l'âge? - Agri Pain / Santé blog : le blog des professionnels de la santé, publié le 5 février 2017.

<https://blog.santelog.com/2017/02/05/fibromyalgie-une-maladie-liee-a-lage-agri-pain/>

Prevalence of fibromyalgia in Turkish geriatric population and its impact on quality of life / Yesim Garig, Dilek Özataş, Tuba Gökler. - Agri, 28 (4) : 165-170, 2016.

FIBROMYALGIE : LA MÉTÉO A-T-ELLE UNE INFLUENCE SUR LES DOULEURS ?

C'est bien connu, les personnes souffrant d'arthrite et de rhumatismes voient leurs douleurs influencées par la météo; mais en est-il de même pour les personnes atteintes de fibromyalgie ? Cette maladie complexe, dont on comprend encore mal les facteurs déclenchant les symptômes, est difficile à diagnostiquer en raison, entre autres, de la grande variabilité des symptômes dans le temps. C'est pour cette raison que des chercheurs australiens de la Monash University se sont penchés sur la relation entre la météo et la gravité des symptômes.



Méthodologie peu orthodoxe, il faut le dire! ils ont analysé le contenu de messages échangés sur Twitter par des personnes atteintes, pour voir si une tendance ressortait entre les conditions météorologiques et la gravité des symptômes répertoriés. Ils voulaient aussi mieux comprendre comment les réseaux sociaux servent de plateforme de communication pour les patients atteints.

À l'aide d'un programme informatique, ils ont compilé et noté les scores de sentiments négatifs et les variables climatiques. La date, l'heure et la localisation des tweets ont servi pour déterminer les conditions de la météo au moment des tweets. Ils ont d'abord analysé la fréquence des termes utilisés et la gravité des symptômes en fonctions des données météo, puis ont développé un algorithme permettant d'identifier les communautés d'utilisateurs.

L'analyse de 140 000 tweets entre 2008 et 2014 a permis de conclure :

- que les caractéristiques climatiques ont peu d'influence sur la gravité des symptômes, «si ce n'est une sensibilité au temps qu'il fait et seulement pour un sous-groupe spécifique»; ou que cet effet probable varie grandement d'une personne à l'autre;
- qu'il existe une très faible corrélation positive entre l'humidité et les niveaux de sentiments négatifs ou de symptômes exprimés liés à la maladie;
- que les mots douleurs et douleurs chroniques furent les plus répertoriés.

Investigating subjective experience and the influence of weather among individuals with fibromyalgia: a content analysis of Twitter. / Pari Delir Haghighi et al. - JMIR Publications, v.3 no 2, Jan-Mar 2017. Publié le 19 janvier 2017. <https://publichealth.jmir.org/2017/1/e4/>

Fibromyalgie : La météo y est-elle pour quelque chose ? - JMIR. - Santé blog : le blog des professionnels de santé. Publié le 28 janvier 2017. <https://blog.santelog.com/2017/01/28/fibromyalgie-la-meteo-y-est-elle-pour-quelque-chose-jmir/>

RÉGIME HYPOTOXIQUE ET ALIMENTATION VIVANTE

Par
Gabrielle Samson



OFFERT PAR L'ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE
RÉGION MONTRÉGIE
OUVERT AU PUBLIC

(MEMBRE : 25 \$, NON-MEMBRE : 30 \$, DÉGUSTATION INCLUSE)

Pour information : 450-928-1261

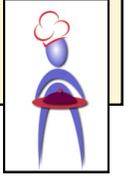


**Le 17 mai 2017
de 13h30 à 16h00**

À L'AFRM,
570, BOUL. ROLAND -THERRIEN,
SALLE DE CONFÉRENCE, 2E ÉTAGE

S'ALIMENTER SANTÉ

par Johanne Yale



CRACKERS PALÉO CROUSTILLANTS ET SAVOUREUX

Vous cherchez des biscuits apéritifs sains, croustillants et riches en goût ? Les voici!

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Quantité : 90 crackers environ



INGRÉDIENTS

- 240 g amandes
- 90 g fromage sec de brebis ou Parmesan
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à thé de vinaigre
- Quelques pincées de sel, poivre, épices au choix : Herbes de Provence, graines de courges, graines de cumin, sésame, origan, fleur de sel, etc. pour parsemer sur les crackers

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400°F.

Préparer les grilles avec des feuilles de papier sulfurisé

Mixer finement les amandes puis ajouter tous les ingrédients dans le robot mixeur.

Étaler la pâte (très friable, c'est normal!). Un conseil pour l'étaler sans trop de difficultés : la mettre entre 2 feuilles de papier sulfurisé et passer le rouleau dessus! Ainsi la pâte ne restera ni collée au plan de travail, ni au rouleau!

Badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et parsemer des graines/herbes ou épices de votre choix! (Ou pas! Nature c'est bon aussi!).

Découper en triangle, carrés ou la forme de votre choix! On peut utiliser un emporte-pièce également.

Disposer délicatement sur la plaque en les espaçant légèrement.

Enfourner pour 8 minutes (attention, ça brunit vite!). Si vos crackers sont un peu épais, il faudra peut-être les laisser 2 ou 3 minutes de plus.

À la sortie du four, les mettre à refroidir sur du papier absorbant (ils seront plus croustillants).

Attendre qu'ils refroidissent un peu avant de vous jeter dessus!

Ils se conservent quelques jours dans une boîte en aluminium!

Chef cuisinot: Blandine

www.bmoove.com/crackers-paleo/#ixzz4UvxB9Vt1

TARTARE DE SAUMON À L'AVOCAT

Préparation : 15 minutes

Portions : 2 à 4



INGRÉDIENTS

- 2 filets de saumon
- 1 avocat
- 1 lime
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 1/2 c. à thé de sauce soya
- 1 c. à thé d'huile de sésame
- 1 c. à thé de sauce mirin ou de vinaigre de riz ou de sirop d'érable
- Sauce Sriracha au goût
- 2 c. à thé d'échalote française finement ciselée
- 2 c. à thé de ciboulette émincée
- 2 c. à thé de gingembre frais émincé
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Sel et poivre au gout

PRÉPARATION

À l'aide d'une micro-râpe ou d'un zesteur, prélever le zeste de lime (il devrait y en avoir environ 1 c. à soupe). La couper en 2 et presser le jus (il devrait y en avoir environ 2 c. à soupe). Réserver.

Trancher l'avocat en deux, peler et couper en petits morceaux. Mélanger dans un bol avec le jus de lime.

Dans un autre bol, mélanger la mayo, la sauce soya, l'huile de sésame et le mirin. Réserver.

Enlever délicatement la peau des filets de saumon. Faire de fines tranches avec la chair, puis couper chacune des tranches en très petits cubes.

Combiner tous les ingrédients. Saler et poivrer au goût.

Servir avec des croûtons, des wontons frits ou des chips de maïs.

Bon à savoir :

Le saumon doit être le plus frais possible. C'est une bonne idée de le mettre au congélateur entre 30 et 45 minutes avant de le trancher. On ne veut pas le congeler, mais seulement le raffermir pour qu'il se coupe bien!

On a besoin d'un couteau bien aiguisé, sinon la chair du saumon va se déchirer.

Le tartare se prépare à la dernière minute si possible (mais c'est très rapide à faire!), et se mange le jour même.

Le mirin est une sauce asiatique claire au goût sucré. On pourrait le remplacer par du vinaigre de riz ou du sirop d'érable.



MOT MYSTÈRE

Mot de 5 lettres : _____

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

ANIMÉE	MILLEPERTUIS
AUTREMENT	MORPHINE
CAISSON	OPIUM
CAMOMILLE	PLANTE
CRÉER	PROPRIÉTÉ
DOULEUR	REINE DES PRÉS
ÉTUDE	SOIGNER
FOI	SOMMEIL
IDÉE	TRAITEMENT
INESTIMABLE	TROUBLES
INNÉE	
MÉDECINE	

SUDOKU/MOYEN

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

ANAGRAMMES

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

ISANNACB :
IETUISERPMLL :
DINAMÉICL :
EPERHARYB :
TERMETANU :
ILORDLIFOBAUBRR :
PAIEHÉRTOTYPH :
STACFIHCOSYP :
RACMUCU :
EECÉNAIHC :

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

Mark Twain

Solutions page : 36

GROUPES D'ENTRAIDE ET POINTS DE SERVICES



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

et puis tout simplement la vie....



ROUSSILLON

À Delson

Dîner-rencontre :
3^{ème} 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^{ème} 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^{ème} 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

AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

Vieux Longueuil

Groupe d'entraide :
1 jeudi sur deux
13h30-15h30

570, boul. Roland-Therrien,
suite 205, Longueuil

Répondante : Josée Théberge

LES MASKOUTAINS

À St-Hyacinthe

Groupe d'entraide :
2^{ème} et 4^{ème} vendredis du mois
13h30 à 15h30

Centre de bénévolat de Saint-
Hyacinthe
2270, avenue Mailhot
St-Hyacinthe

Répondante : Fabienne Pineault

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,

Sans frais 1-888-928-1261

L'équipe vous remercie!

SOLUTIONS DES JEUX



Mot-mystère : SANTÉ

Anagrammes

CANNABIS

MILLEPERTUIS

MÉDICINAL

HYPERBARE

AUTREMENT

FIBROBROUILLARD

PHYTOTHÉRAPIE

PSYCHOACTIFS

CURCUME

ÉCHINACÉE

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