



# FIBRO-MONTÉRÉGIE



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE – RÉGION MONTÉRÉGIE

Volume 5, n°1 Août 2009

## Le conte de la petite ratonne laveur qui avait plein, mais vraiment plein de désirs.

**L**i était une fois une ratonne laveur qui avait tout plein de désirs en elle. Et cela depuis très longtemps, depuis toute petite. Des désirs de toutes les couleurs, je veux dire des désirs dans toutes les directions, dans tous les domaines. Et surtout des désirs qui ne correspondaient pas du tout à ceux de ses parents. Ce qu'il y avait d'épouvantable dans cette situation, c'est que les parents avaient, eux aussi, tout plein de désirs, mais différents de ceux de la petite ratonne laveur. Totalement différents, aux antipodes de ceux de leur fille.

Aussi avait-elle eu le sentiment que chaque fois qu'elle avait un désir, c'était comme une agression pour ses parents! Comme une violence qu'elle leur faisait. Elle avait donc eu honte, durant très longtemps, de ses désirs. Une honte profonde, toute rouge, partout au fond d'elle, au creux du ventre, dans les fesses et même dans les genoux. C'est douloureux, une honte dans les genoux d'un raton laveur qui se déplace beaucoup! Et savez-vous comment on voyait qu'elle avait honte, quand elle avait des désirs différents de ceux des personnes qu'elle aimait? Eh bien, elle produisait des verrues!

Oh! Pas très grosses, pas noires comme certaines verrues, mais des petites verrues roses, blanches ou légèrement brunes! Plein de petites verrues sur ses pattes de devant. Au début elle n'avait pas fait attention à ces verrues. Elles apparaissaient, puis disparaissaient, revenaient ..... comme cela. Et plus tard, bien plus tard, devenue une grande ratonne laveur, quand elle s'était mariée, au début elle n'avait pas remarqué non plus qu'elle n'osait pas avoir de désirs différents de ceux de son mari. Elle s'ajustait sur les désirs de son partenaire, ne donnant pas d'existence aux siens. Mais elle ne se sentait pas très heureuse. Après beaucoup de malentendus, elle décida de le quitter, de vivre seule. Elle décida ainsi de respecter ses désirs, ses élans, ses enthousiasmes, ses projets à elle. Elle n'eut plus de verrues.

*(Suite en page 2)*



### Dans ce numéro :

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| MOT DU PRÉSIDENT                    | 3  |
| CAFÉ RENCONTRE<br>GROUPE D'ENTRAIDE | 4  |
| CONFÉRENCES                         | 8  |
| SELON VOUS...                       | 12 |
| AFFIRMATIONS CRÉATIVES              | 14 |
| ACTIVITÉS D'AUTOMNE                 | 17 |
| MIEUX DORMIR EST-CE<br>POSSIBLE?    | 18 |
| SANTÉ                               | 20 |

FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 5, n° 1 Août 2009

## RECHERCHE ET RÉDACTION

Pierrette Paré  
Marie-Claude Saindon  
Annie Jacob

## COLLABORATEURS

Richard Gélneau  
Membres participants

## CONCEPTION

Annie Jacob 450 928-1261

## RÉVISION

Marie-Claude Saindon

Le bulletin *Fibro-Montérégie* est publié trois ou quatre fois par an et est édité par L'AFRM.

Toute correspondance doit être adressée au :  
1278, rue Papineau  
Longueuil (Québec) J4K 3L1  
Téléphone : 450 928-1261  
Sans frais : 1 888 928-1261  
Télécopieur : 450 670-7667  
Courriel : fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca

## Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2009

Imprimé au Québec.  
Tous droits réservés.

Malgré l'effort d'assurer l'exactitude du contenu, l'éditeur et la rédaction de *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.

(Suite)



Un jour, elle rencontra un autre raton laveur, il venait d'un pays différent du sien. Ils n'avaient pas les mêmes habitudes. Elle, par exemple, elle avait des désirs de tendresse plein les pattes et le museau, plein le ventre et le dos et lui, c'était comme si la tendresse lui faisait un peu peur. Lui, il était très adroit avec sa queue de raton laveur. Il lui apprenait plein de choses nouvelles qu'elle n'avait jamais faites. Et quelques mois après leur rencontre.... Les verrues revinrent. Elle s'interrogea. « Je suis heureuse, j'aime ce raton laveur, j'ai plein de plaisir avec lui....Qu'est-ce qui ne vas pas? » Ce qu'elle n'avait pas encore repéré, c'est que dans cette nouvelle relation, elle n'avait pas respecté quelques-uns de ses désirs les plus importants. Elle en avait refoulé, nié, rejeté quelques-uns. Alors les verrues se déchaînèrent....comme des verrous. Plein les pattes, oui, au moins, dix-huit. Elle pouvait les compter et les recompter. Dix-huit, le même nombre que les années qu'elle avait passées avec son premier mari. Cela l'interpella si fort qu'elle décida de respecter mieux ses désirs, surtout avec son nouvel ami. Nous croyons savoir que les verrues disparurent comme par enchantement. Il en resta une dernière, qu'elle remercia: « Petite verrue merci, tu m'as fait prendre conscience que je mettais des verrous à ma vie. Si jamais je me laissais aller à recommencer, n'hésite pas à revenir....pour m'avertir. » Ainsi se termine le conte de la petite ratonne laveur, qui, devenue grande, apprit à respecter ses désirs, en ne les verrouillant plus par des verrues.

*Texte de Jacques Salomé*  
*Conte à guérir*





## Mot du président

**B**onjour à vous tous et toutes, La période estivale tirera bientôt sa révérence et les membres de votre conseil d'administration se sont déjà remis au boulot lors de la première réunion qui s'est tenue le 27 juin dernier. Cette rencontre était en fait la première avec les personnes proposées lors de l'assemblée générale du 3 juin dernier et ces personnes constituent votre nouveau conseil d'administration. En tant que président, j'aimerais personnellement les féliciter et les remercier individuellement pour leur implication au sein de votre association.

Je voudrais profiter de l'occasion qui m'est offerte pour vous présenter ces personnes qui ont le désir de faire avancer les choses pour le mieux-être des personnes atteintes de la fibromyalgie.

Mesdames Pierrette Paré, Micheline Gaudette et Marie-Claude Saindon illustrent à leur façon l'effet du don sur le développement de votre association. Ces dames qui vous représentent ont accompli un travail gigantesque au cours de la dernière année et elles continuent

malgré leur condition de santé à se donner de tout cœur à faire grandir votre association. Chacune d'elles se démarquent par la qualité de leur engagement dans différents domaines à l'intérieur de votre association et leurs actions répétées font en sorte que celle-ci est de plus en plus dynamique.

Le sens du leadership communautaire, tel qu'elles l'exercent, revêt une réelle importance, car dans leur engagement auprès de l'association, c'est-à-dire en donnant et cela sans compter de leur temps, de leurs énergies et de leurs ressources personnelles, elles prouvent d'une manière convaincante que le don de soi et la générosité de cœur sont des valeurs bien réelles et concrètement vécues.

Leurs engagements pour le mieux-être des personnes fibromyalgiques montrent que l'on ne peut pas vivre pleinement sa vie si l'on considère qu'on est tout seul sur cette terre. En effet, il y a les autres qui ont souvent besoin d'une main aidante et réconfortante et Pierrette, Micheline et Marie-Claude sont là pour vous.

En tant que président, je suis choyé de pouvoir compter sur ces personnes qui font preuve de courage, de disponibilité et qui, par leurs actions contribuent à la renommée grandissante de l'Association de la Fibromyalgie-Région Montérégie.

Je tiens en toute simplicité et avec une profonde sincérité à leur exprimer toute ma gratitude d'être ce qu'elles sont aux yeux des membres et des autres personnes qui regardent l'association avec un œil interrogateur pour ne pas dire envieux.

En terminant, j'aimerais vous mentionner, qu'à l'aube de ma cinquième année au sein de votre association, dont quatre à titre de président, je déborde d'énergie et suis prêt en entreprendre celle-ci, avec beaucoup d'optimisme et de conviction afin de travailler à ce que votre situation particulière soit reconnue par les organismes responsables, dans une perspective de trouver le ou les traitements qui vous permettront de retrouver une qualité de vie acceptable, ce dont toute personne est en droit de s'attendre.

Au plaisir de vous servir.

*Richard Gélinau*

## Le café rencontre, la porte d'entrée à l'AFRM

Ça commence par un café-rencontre dans ton secteur, affiché, publié, très souvent et régulièrement piloté par la coordonnatrice régionale.

C'est là que tu reconnais des personnes un peu timides, curieuses, atteintes elles aussi de la fibromyalgie, venant voir ce qui se passe dans les cafés-rencontres.

On y retourne, une deuxième fois, une troisième..... parfois on parle de tout et de rien. A un moment un leadership se dessine, des appuis s'inscrivent et ça y est, on se reconnaît, on veut aller plus loin, on veut s'investir...

**S'INVESTIR POUR MIEUX COMPRENDRE ET SE COMPRENDRE!!!**



## Le groupe d'entraide, l'activité par excellence

Le groupe d'entraide, même embryonnaire, dit et se dit souffrante fibromyalgique, fatigue chronique. PRÉCIEUX RENDEZ VOUS À METTRE À VOTRE AGENDA.....POUR ÉCOUTER, SANS JUGER, SENTIR L'AUTRE DANS SA DOULEUR, SA DÉTRESSE, PRENDRE LE TEMPS D'ASSUMER SA PANIQUE s'il y a lieu. Que la répondante animatrice ait choisi de travailler un thème, un sujet qui convienne, qui soigne, qui guérissent, petit à petit, c'est l'instant vrai qui passe et qui s'attarde qui fait du bien.

Combien est important, la préparation de ces heures de rencontre. La responsable peut s'inspirer de grands auteurs, de textes accrocheurs, de lectures enrichissantes, coupées

de discussions, de partage, d'exercices de réflexion.

Au groupe d'entraide, on s'y attache, on s'identifie. Cela devient presque un besoin à combler. À certains moments, selon les sujets apportés et avec la concentration requise on en vient à oublier la souffrance.

Il se passe aussi des moments de rire et de fou rire qui appellent à la confiance. Et là, c'est un pas vers une sorte de guérison, quelque peu intérieure et c'est cette magie qui diminue la souffrance, la douleur, comme il en est ainsi lors de certains exercices adaptés, ou des jeux bien choisis.

L'ultime exigence c'est la conviction du VRAI..

L'invitation, que dis-je l'incitation à la création, est salutaire, épanouissante, vivifiante. Il peut se faire suivant le cheminement de chaque participante, un exercice créatif passant de la « Mandala », aux Cartes à souhaits, des Bijoux, des Articles de décoration, de la Poésie etc...

La mesure créatrice produira un effet soulageant, indéniable et valorisant.

ENFIN! LE GROUPE D'ENRAIDE RÉUSSIT À MAXIMISER UNE QUALITÉ DE VIE, MALGRÉ LA MALADIE.....

Ajouterait Nicole Légaré....

*Pierrette Paré*

Membre investie au groupe d'entraide Saint-Bruno



## SOYEZ LES BIENVENUS!!!

### CAFÉ RENCONTRE

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Longueuil</b>    | À VENIR   |
| <b>Beloeil</b>      | À VENIR   |
| <b>St-Bruno</b>     | Vendredi au 3 semaines de 14h00-16h00<br>1402, Roberval, St-Bruno<br><br>Début: 4 septembre   |
| <b>Marieville</b>   | À VENIR   |
| <b>St-Constant</b>  | 3 <sup>ième</sup> Mardi du mois de 12h00-14h00<br>130, St-Pierre, St-Constant<br>Resto L'Exeptionnel<br>Francine Avena 450-638-3005 |
| <b>Boucherville</b> | À VENIR   |
| <b>St-Jean</b>      | Dernier lundi du mois de 13h30-15h30<br>735, boul. Iberville, St-Jean<br>Resto Le Normand<br>Nicole Charbonneau 450-248-7934        |
| <b>St-Hubert</b>    | À VENIR   |
| <b>St-Hyacinthe</b> | À VENIR   |
| <b>Châteauguay</b>  | À VENIR   |

### GROUPE D'ENTRAIDE

|  |
|--|
| 1 <sup>er</sup> jeudi du mois de 13h30-15h30<br>700, Préfontaine, Longueuil<br>Sous-sol de l'Église Le Bon Pasteur<br>Début: 3 septembre |
| 2 <sup>ième</sup> jeudi du mois de 13h30-15h30<br>347, Duvernay, Beloeil<br>Centre de la Femme   |
| Vendredi au 3 semaines de 13h30-16h30<br>1666, Montarville, St-Bruno<br>Sous-sol de l'Église St-Bruno<br>Début: 7 août                   |
| 3 <sup>ième</sup> jeudi du mois de 13h30-15h30<br>146 Chemin Russeau-Barré, Marieville   |
| À VENIR  |
| 2 <sup>ième</sup> jeudi du mois de 13h30-15h30<br>560 Marie Victorin, Boucherville<br>Paroisse St-Famille                                |
| À VENIR  |
| Dernier vendredi du mois de 13h30-15h30<br>3339, Grande Allée, St-Hubert<br>Centre d'action Bénévole                                     |
| Tous les vendredis de 13h00 à 14h30<br>1955, Pratte<br>Guy Perron 450-278-7481<br>Début: 11 septembre                                    |
| À VENIR  |

L'Association est à la recherche de bénévoles afin de s'occuper d'un groupe d'entraide ou d'un café rencontre  
Dont ceux de Marieville — Longueuil — Châteauguay — Boucherville — St-Hubert.  
Contactez Annie Jacob au 450-928-1261

## MERCI MONSIEUR GÉLINEAU D'AVOIR DONNÉ LA PAROLE À LA FIBROMYALGIE

Le texte ci-dessous fait suite au texte écrit dans le bulletin de mars 2009, par Monsieur Richard Gélinau, président du conseil d'administration.

Comme cela fait du bien de voir la fibromyalgie prendre forme en dehors de moi!!!

De regarder son vrai visage, son côté dévastateur et de ne ressentir aucune culpabilité. Mon identité ne se résumant plus qu'à être cet aspect sombre de ma vie. J'ai laissé ma colère s'exprimer et ma peine aussi. Je n'aime pas être atteinte de ce fantôme qui prend possession de mon corps quand bon lui semble. Avec le temps et Dieu sait qu'il en faut, j'essaie de le déjouer en prenant soin de moi du mieux que je peux, avec respect, en faisant des exercices, en m'accordant des périodes de repos. En rechutant aussi plusieurs fois, voulant en faire trop et surtout en goûtant au plus grand nombre de choses qui nourrissent mon corps et mon cœur d'un grand bien être. Rencontrer mes **\*\*semblables\*\*** partager et rigoler. Témoigner auprès de ceux et celles qui ignorent et jugent si facilement...

Après le texte de Mr. Gélinau j'ai écrit un message personnel afin de le partager avec mes connaissances. Mon mari m'a fait la surprise de le scanner et de l'envoyer par courriel à tout notre carnet d'adresses.

Voici le message que j'avais écrit de ma main

« Des examens du cerveau démontrent une activité différente du centre de la douleur etc. Je vous demande donc de la compréhension et de la compassion. Il m'arrive de perdre suffisamment d'énergie, d'être tellement souffrante que j'oublie que le soleil brille aussi pour moi. Acceptez-vous de faire la différence? Si oui.....Un immense merci de m'accueillir telle que je suis, maintenant... »

L'espoir de vivre!

J'ai reçu de nombreux témoignages très réconfortants.

La plus belle surprise!

Des gens venaient pour la première fois de prendre conscience de cet état qu'est la fibromyalgie et de tous ses aspects envahissants....

Des cœurs se sont ouverts pour notre plus grand bien!

*Ginette Missette*

Membre



## QUE DIRAIS-TU D'ÊTRE MOINS SOUFFRANT(ES) AUJOURD'HUI!

J'étais plus particulièrement souffrante au cours du dernier mois. J'écoutais la météo.....  
 « Ah! Encore une journée de pluie! C'est sûr que demain sera une journée exécration pour mon corps. »

Et de fait, il a plu le lendemain et inévitablement cloîtrée entre les 4 murs de mon petit coin de paradis de condo; toutes les cellules de mon corps gémissant, je ne cessais de penser à mes symptômes agresseurs de ma personne. « C'est vrai que j'ai encore mal à la tête cet après midi. Ah tiens tiens.....un engourdissement ici, un élanement par là. Je me sens écrasée... »

J'étais attentive au moindre signal de détresse de mon soma. Et plus j'y portais attention, plus j'avais mal et que les symptômes, les uns après les autres, assommaient le peu d'énergie que j'avais. « Ah me dis-je, en plus d'avoir un corps maudit, voilà que même mon cerveau ajoute de la douleur à la douleur et me rappelle l'obligation fibromyalgique que je dois être souffrante aujourd'hui. C'est assez j'en peux plus, j'en veux plus.

Faisant appel à mon petit moi intérieur bienfaisant j'en viens à me conditionner qu'un petit peu

d'activité à la mesure de mes capacités et même un peu cran supplémentaire, me ferait du bien. Oui c'est ça, m'activer, me divertir, me changer les idées. Ainsi, j'ai sorti mon livre de recettes pour vraiment prendre la peine de me préparer un repas de reine. Moi qui le mérite bien pour tout le courage démontré au cours des derniers jours. Dans un autre élan, pour enjoliver mon refuge, j'ai enfin posé sur mon mur de salon, les cadres de mes photos favorites. « Ah mais quel délice était ce repas et mon Dieu que mon salon regarde plus élégant.... »

Ma trouvaille du jour:  
**cherchons nous une passion qui changera le mal de place.** J'ai donc hier été faire une promenade à Baie d'Urfé voir les bernaches et les oies blanches et capter avec l'œil de ma caméra leurs grosses bedaines d'amour. Et savez-vous quoi? Pour le temps de l'activité, je n'ai jamais été aussi exempte de souffrance alors que mon attention se portait sur quelque chose de plaisant. J'ai enfin compris que plus je pensais à mon corps meurtri, plus je m'attendais à être une fibromyalgique de pure race, et qu'à la fin de la journée, j'en avais perdu le compte de mes douleurs multiples

Vous écrire ce petit mot, envoyer un courriel ou une carte à quelqu'un que j'aime, et bien cette douleur est bien loin de mes pensées pendant ce temps de diversion. J'ai en tête demain d'aller aider ma chum à planter ses fleurs. Mais attention c'est pas un marathon. La modération a toujours meilleur goût. C'est bien entendu qu'une petite sieste et un petit massage de mes muscles contestataires ajouteront une touche finale à une autre journée. J'ai peut être trouvé un chemin vers une moindre souffrance: Petites activités plaisantes. Même les raideurs matinales en seront amoindries si je prend plaisir à une petite marche si minime soit-elle. Oui c'est ça! Mettre à mon agenda de récidiver dans l'action plus souvent.

*Plume de Phénix*



## Un petit coup d'œil sur les conférences présentées à l'AFRM

### Conférence sur — La méthode Feldenkrais

Le 21 mai dernier, Madame Nicole Aubry, praticienne de la méthode, nous entretenait sur le sujet et nous démontrait de par quelques enseignements posturaux comment favoriser un bien être corporel.

Moshe Feldenkrais, le fondateur, en utilisant des informations issues de la physique, de la psychologie, de l'anatomie, de la neuro-physiologie entre autre a développé une méthode qui stimule le système nerveux dans sa capacité d'apprendre le mieux être.

Notre conférencière nous a expliqué qu'il s'agissait d'une méthode qui a pour but de s'utiliser avec un maximum d'efficacité et le minimum d'effort. C'est un peu comme tirer le meilleur parti de nos capacités actuelles ou à les retrouver de façon la plus complète et maximale possible. Les exercices et mouvements posturaux enseignés nous permettent de bouger de notre corps avec de plus en plus d'aisance afin de réduire considérablement, parfois éliminer les douleurs qui nous affligent depuis longtemps. Finalement il nous amène à redécouvrir un sentiment de bien être et de détente. C'est un peu comme si nous apprenions à percevoir différemment nos perceptions sensorielles tout en se donnant le droit de penser à des sensations

de plaisir et non plus de douleur.

La méthode Feldenkrais nous apprend à améliorer notre équilibre, notre démarche, nos positions corporelles en nous enseignant à faire des mouvements de façon si douce et si facile, tout en ayant du plaisir à découvrir le mieux être nouvellement acquis. Madame Aubry nous fait part qu'il s'agit d'exercices autres que ceux que nous connaissons généralement et qui nous permettent d'être à la fois détendus et stimulés de façon à favoriser notre habileté de fonctionner au quotidien. La technique peut tout autant nous apprendre à respirer de façon à élargir notre corps, comme adopter des postures où la tête, le tronc et les membres fonctionnent en harmonieuse coordination.

Pour de plus amples informations sur cette méthode, consulter le site de l'Association Feldenkrais Québec au [www.feldenkrais.qc.ca](http://www.feldenkrais.qc.ca)



*Marie-Claude Saindon*

### VIDÉOS À VOIR (concernant la fibromyalgie)

Comme les sites Web sont en évolution constante, ces adresses ont été vérifiées au moment de la rédaction de ce bulletin, mais sont sujets à tout changement sans aucun préavis de la part de l'Association.

- ⇒ [Vidéo.vulgaris-medical.com](http://Vidéo.vulgaris-medical.com)
- ⇒ [www.dailymotion.com/video/x42ya-fibromyalgie-delarue-ca-se-discute\\_life](http://www.dailymotion.com/video/x42ya-fibromyalgie-delarue-ca-se-discute_life)
- ⇒ [www.mooveon.net/article\\_4124452722042](http://www.mooveon.net/article_4124452722042)

*L'Association n'a aucune prétention de favoriser le contenu d'un site plutôt qu'un autre. Vous êtes l'unique juge de ce qui vous convient ou non. Ces sites n'ont pour but que de vous informer.*

## Conférence sur — La douleur



À fin de nous aider à mieux comprendre et gérer notre douleur Dr. Aline Boulanger, directrice de 2 cliniques anti-douleur au CHUM de l'Hôtel Dieu et de l'hôpital Sacré Cœur de Montréal est venue nous entretenir le 31 mars dernier sur le sujet:

La douleur est de 2 types. Elle peut être aiguë, alors qu'un tissu est atteint par une lésion comme par exemple à la suite d'une chirurgie ou elle peut être chronique et que la douleur persiste au delà de la période de guérison. Une lésion à un nerf en serait un autre exemple.

La douleur peut d'ailleurs se classifier en 2 catégories: Les douleurs inflammatoires telles celles d'une fracture, d'arthrose, d'angine et d'urticaires sont des douleurs inflammatoires de type viscéral et ces inflammations peuvent être traitées avec de l'acétaminophène, des relaxants musculaires et des opioïdes

Les douleurs non inflammatoires sont de type neuropathique ou plus rarement psychologique. La fibromyalgie fait partie de cette catégorie alors que le système nerveux est bombardé par la douleur, que les mécanismes de contrôle de la douleur sont insuffisants et que l'hyper sensibilité à cette même douleur est accrue. On parle alors de dommage au système nerveux. Ainsi donc les anti inflammatoires sont complètement inefficaces à soulager e type de douleur.

La douleur neuropathique est souvent décrite comme une sensation de brûlure, de choc électrique et est intense. En plus de la fibromyalgie; le zona, la névralgie dentaire et les migraines sont classer dans cette catégorie. Ce sont souvent des douleurs que l'on ressent en fin de journée puisque les neuro transmetteurs ont fonctionné à profusion tout au cours de la journée.

Les types de traitement disponibles sont de 4 sortes. En premier lieu il y a l'approche physique tel la mobilisation des muscles et des articulations, les étirement musculaires et la modulation thermique (alternance du chaud et du froid), le TENS (Neuro stimulation électrique tran), l'acupuncture et l'ergothérapie en sont d'autres moyens.

L'approche psychologique comme moyen de traitement est essentiellement une gestion du stress par la relaxation, la psychothérapie, l'hypnose, le biofeedback, l'approche cognitive behaviorale et la méditation. Les approches interventionnistes tel les infiltrations et les neuro implants sont moins communs et utilisés pour la fibromyalgie. Et finalement il y a en quatrième lieu, l'approche médicamenteuse. Pour les douleurs neuropathiques de type fibromyalgique, les médicaments de première ligne consistent en l'administration d'antidépresseurs et des anticonvulsants puisqu'ils changent la sensibilité à la douleur en augmentant notre seuil de tolérance à cette même douleur.

Dr. Boulanger nous affirme que l'on peut soi-même contribuer à notre bien être en faisant de l'exercice ou en faisant usage des médecines douces, en vérifiant auprès du médecin ou du pharmacien la compatibilité avec la médication déjà prescrite. Faire un genre d'auto hypnose, tel la visualisation créatrice et la gestion du stress complètent le tableau. Pour ce qui est de l'activité physique notre conférencière nous suggère d'y aller à notre propre rythme et surtout de respecter ses limites. Une activité de 30 minutes devrait par exemple être divisée en bloc de 3x10 minutes. Dernier conseil: ne vous isolez pas. Visitez des amis, la famille ou encore faites un peu de bénévolat.

**(Note prise par Marie-Claude Saindon à partir de la présentation PowerPoint de la conférencière)**



### COMMENT SE PRÉPARER À UNE VISITE CHEZ LE MÉDECIN

#### **Choisissez votre médecin et changez au besoin**

Comme tout service, vous devez être satisfait(e) du médecin que vous consultez! N'hésitez pas à « magasiner » pour trouver la personne qui vous écoutera et qui vous soignera bien. Une bonne relation patient-médecin est faite de confiance!

#### **L'attitude positive**

Ce que je retiens de mes nombreuses visites chez le médecin et autres spécialistes de la santé et que je considère comme très important, c'est que rien ne rebute le plus un médecin qu'une personne qui arrive avec des vues pessimistes, passives ou amorphes. Un juste milieu s'impose!

#### **Soyez préparé(e)**

Apportez-vous un document — genre curriculum vitae qui résume votre bilan de santé de façon chronologique.

- a) Les symptômes depuis le début
- b) Les spécialistes consultés, les tests passés et les résultats
- c) Vos symptômes actuels

Cela ne prendre que quelques minutes par jour mais cela peut s'avérer très révélateur. Cet exercice vous servira, de plus, à remarquer qu'il y a souvent des cycles, des périodes de l'année, des changements climatiques ou des événements quotidiens dans votre environnement qui peuvent être des éléments déclencheurs de certains de vos symptômes, de vos crises et de vos rechutes. Étant mieux informé(e) vous sert à même de pouvoir changer les façons de voir ou de faire qui influenceront sur votre état de santé mentale et physique et du même coup sur votre qualité de vie.

#### **Soyez accompagné(e) au besoin**

Rien de tel qu'une présence rassurante à vos côtés si vous vous sentez fatigué(e) ou que vous prévoyez être indisposé(e) ou intimidé(e) d'une façon quelconque par un spécialiste de la santé.

#### **Posez des questions**

Là encore vous pouvez vous préparer à l'avance pour ne pas oublier, dans l'émotion du moment, de poser des questions pertinentes sur des points auxquels vous voulez obtenir des réponses. Emportez votre bout de papier. Quelques questions intéressantes :

- a) Existe-t-il des nouveautés sur la maladie?
- b) Pourquoi ces douleurs, ces symptômes, qu'est-ce qui se passe dans mon corps?
- c) Les médicaments, quels sont les effets secondaires? D'autres alternatives?
- d) Les tests à passer, le pourquoi?

***N'oubliez jamais qu'une personne pro-active et intéressée stimule le médecin.***

*Les plus que 10 commandements  
de la fibromyalgie et de la fatigue chronique!*

1. La fibromyalgie, cette maladie, tu te renseigneras le plus souvent pour ton enrichissement. . .
2. Des douleurs d'un peu partout, tu soulageras précautionneusement. . .
3. À des conférences, tu assisteras et en profiteras pour ton meilleur être presque gratuitement. . .
4. De ton engagement dans les groupes d'entraide, tu t'investiras hebdomadairement. . .
5. Aux assemblées, tu assisteras pour faire valoir ton point de vue, précieusement. . .
6. Positif(ve) malgré tout, tu seras, cela t'aidera assurément. . .
7. Tes exercices, si petits soient-ils, tu feras quotidiennement. . .
8. Ton sommeil, subtilement, tu prépareras pour éviter l'insomnie passagèrement. . .
9. De certains aliments, tu éviteras, selon les recommandations de Louise Clément, évidemment. . .
10. À ton association, tu seras membre annuellement. . .
11. Tes médicaments bien dosés, vérifiés, tu prendras sur recommandation médicalement. . .
12. De tes expériences, de tes lectures sur la maladie, tu en feras profiter les autres généreusement. . .
13. Des activités, certaines récréatives, tu participeras pour ton équilibre et ta santé mentale, assurément. . .
14. Tes talents, tes aptitudes diverses, tu développeras pour ton épanouissement, ton enrichissement au sein de ta famille, de ton groupe d'amis mesurement. . .
15. ...

*Pierrette Paré*



## SELON VOUS...

Cette section est conçue pour VOUS, vous offrant la possibilité :

- De **partager** une information concernant la fibromyalgie - résultat d'une recherche, un truc, un petit plaisir, un état d'âme...
- De **commenter** un événement (activité, conférence, rencontre,...), ou une lecture...
- Ou encore **VOUS EXPRIMER** tout simplement...

ALORS Écrivez-nous !

*Nous nous réservons le droit d'adapter ou d'abréger un texte selon l'espace disponible.*



*George Gordon  
Lord Byron*

## Souriante et maquillée!

**L**ors d'une de mes dernières visites mensuelles chez le spécialiste (physiatre) qui m'accompagne dans mes démarches depuis bientôt deux ans, à peine venais-je de franchir le seuil de la porte de son bureau, qu'il m'annonça d'un air découragé qu'il ne voulait plus s'occuper de mon cas.

Malgré le fait qu'il s'était toujours senti démuné face à ma situation problématique, car mon corps réagissait négativement à toutes (ou presque) médications prescrites, mon humeur n'en subissait pas pour autant les conséquences et demeurait toujours positive et optimiste.

Après un court silence, je lui demandai donc ce qui l'avait incité à prendre une décision si catégorique. Consterné, il me regarda et me dit : « Madame, avec tous les problèmes et les douleurs que vous éprouvez, il est pour moi impossible de concevoir que vous entriez dans mon bureau, souriante et maquillée »

Alors, d'un réflexe qui ne ment pas, le physiatre s'est rué sur le téléphone afin d'y contacter mon médecin de famille. Il avait l'intention de se renseigner sur la sincérité de mon attitude de « patiente ». Mais lorsque mon médecin de famille, qui me connaît depuis plus de 20 ans, lui a confié que je ne jouais pas la comédie, et que malgré mon état physique, j'avais toujours été de nature soignée. Le physiatre s'est ravisé et m'a fixé un nouveau rendez-vous.

Tandis que l'handicapé visible de l'extérieur n'a point de misère à se faire comprendre et aider, en raison de l'évidence même de ses handicaps; le fibromyalgique, lui, qui subit ses douleurs de l'intérieur demeure souvent incompris. Comme quoi, seuls les gens en santé devraient avoir le droit de sourire.....

*Diane Bourget  
Nouvelle membre*

## Voici un autre regard et heureusement qu'il y en a!!!

**P**our ma part, visitant mon médecin de famille. Son premier bonjour fut : « Il faut que je vous le dise. Vous m'impressionnez! Chaque fois, vous arrivez; joviale,

souriante, élégante, maquillée et bien coiffée. Vous me faites du bien! Et pourtant, je sais que vous êtes très souffrante. »

*Pierrette Paré  
Membre*

## La fibromyalgie et la famille

Bonjour à vous tous!

Dans le petit texte qui suit, je vais vous raconter une situation que j'ai vécue dernièrement pour vous démontrer que les gens qui nous entourent peuvent évoluer et changer d'avis par rapport à notre fibro. Les choses ne changent pas du jour au lendemain mais graduellement. Si ça m'est arrivé, ça doit certainement arriver à d'autres personnes et je voudrais que ces personnes sachent qu'ils ne sont pas les seules dans cette situation et qu'il ne faut pas désespérer.

C'est en 2002, alors que j'avais 28 ans que Depuis ce jour, ma vie a beaucoup changé. avait plutôt un comportement négatif et ne ma maladie. Elle a toujours cru que la n'affecte que le psychologique. Malgré tout cette maladie comporte également un côté croyait pas du tout. Elle me répétait sans pour aller mieux ma fille et tu te sentiras re des douleurs physiques très intenses et



le diagnostic de fibro est tombé. Jusqu'à tout récemment, ma mère plein de faussetés en ce qui concer-fibromyalgie était une maladie qui mes efforts pour lui expliquer que physique très important elle n'y arrêta. « Conditionne-toi mentalement mieux ». Elle niait le fait que j'endu-incapacitantes. Elle me disait souvent

que tout le monde a ses problèmes de santé, que ça devait pas être si pire que ça et que je devais ne pas trop en parler car cela dérangeait les gens. C'est très blessant et décevant de se faire traiter de la sorte par sa propre mère. Elle croyait que je me plaignais simplement pour attirer l'attention. Assez insultant, non? C'est peut être parce que la vérité lui était trop pénible et que c'était plus facile pour elle d'éviter et de fuir le problème mais le résultat était le même, elle me faisait énormément de la peine. J'avais plutôt le sentiment qu'elle me faisait des reproches.

Heureusement, tout a changé le mois dernier. Ma mère m'a accompagnée à un rendez-vous chez le rhumatologue et elle était présente pour l'examen. Elle n'a donc pas eu le choix de se rendre à l'évidence. Elle voyait bien que je grimaçais de douleur pendant l'examen et que j'avais les larmes aux yeux tellement c'était douloureux.

Après le rendez-vous, rien de spécial ne s'est produit mais une semaine plus tard, ma mère m'a téléphonée et m'a dit: « J'ai beaucoup réfléchi depuis notre visite chez la rhumatologue et j'ai des excuses à te faire ma fille. J'ai passé la dernière semaine à repenser à tout ça et à pleurer car ça m'a vraiment fait quelque chose de te voir comme ça. Je n'ai pas été correcte avec ma noire. Je me suis bien rendue compte que ta maladie n'était pas juste dans ta tête. Tu as vraiment de grandes douleurs physiques et je refusais de le croire. C'est très difficile pour moi d'imaginer que ma fille de 34 ans souffre autant. Je m'excuse de mon comportement ».

Je dois vous dire que ça m'a fait le plus grand bien d'entendre ces mots dans la bouche de ma mère. Finalement, elle avait compris et elle s'excusait d'avoir douté de moi. Ce fut un très grand soulagement pour moi.

Alors voyez-vous, oui c'est très pénible d'essayer de faire comprendre aux gens qui nous entourent tout ce que nous endurons avec notre fibro mais ça vaut la peine de continuer à se battre. C'est avec ses batailles qu'un jour les gens comprendront vraiment notre situation et qu'ils arrêteront de nous tasser dans un petit coin pour oublier notre existence dérangeante. Nous devons nous accrocher et persévérer pour mieux faire connaître cette maladie sournoise qu'est la fibromyalgie. Évidemment, je souhaite à tous les malades souffrants de fibro que cette situation leur arrive un jour, car c'est vraiment très soulageant de voir ses proches enfin comprendre notre situation.

Si ça m'est arrivé, ça peut vous arriver aussi. Continuons nos efforts pour sensibiliser les gens à cette cause et faire évoluer les choses! Depuis cet événement, je me sens libérée et beaucoup plus légère. C'est un stress pesant que je n'ai plus à porter sur mes épaules.

*Nancy Thériault*  
Membre



### LES AFFIRMATIONS CRÉATRICES

**I**l y a quelques années alors que la fibromyalgie me frappait avec sa pleine force, une amie m'a parlé de la visualisation créatrice comme moyen de programmer mon esprit, se mobiliser pour guérir le corps, la dépression l'échec. Ces techniques offrent des moyens pour entretenir ou améliorer la santé entre autre, car du moins en partie, l'état de notre santé dépend de nos attitudes mentales. C'est pourquoi en changeant notre mentalité et nos relations avec nous-mêmes nous pouvons stimuler les mécanismes de recouvrement d'une meilleure santé. Voici donc les affirmations visuelles dont je me suis régulièrement pour soulager mes symptômes et mettre en œuvre les mécanismes d'auto guérison.

- \* À chaque jour j'améliore ma capacité de composer avec ma maladie
- \* Je suis une personne radieuse, plein d'amour envers moi et les autres
- \* Ma vie s'épanouit dans un maximum de perfection et de vitalité
- \* Je suis maître de ma vie
- \* J'ai déjà en moi tout ce dont j'ai besoin
- \* Mon cœur renferme une sagesse parfaite
- \* Je m'aime et m'apprécie comme je suis
- \* J'accepte tous mes sentiments comme faisant partie de moi
- \* Plus je m'aime, plus mon corps en éprouve du soulagement et bien être
- \* Chaque cellule de mon corps vivent en harmonie me donnant une meilleure santé
- \* J'ai toute l'énergie nécessaire pour remporter de petites et belles victoires et être plus fonctionnelle
- \* J'apprécie pleinement chaque petit plaisir de la vie
- \* Ma vie est un libre flot d'infinies richesses
- \* Je peux jouir de la vie dans la bonne humeur et je le fais
- \* Je suis relaxe et détendue. J'ai tout mon temps pour accomplir mes objectifs
- \* Je savoure pleinement chacune de mes actions
- \* Cette nuit mon sommeil sera plus reposant et réparateur
- \* Ma paix intérieure me met en contact avec la Puissance Supérieure, source de guérison
- \* La lumière qui m'habite accomplit des miracles dans ma vie, ici et maintenant
- \* Les techniques de mise en forme faites en douceur m'apportent force et souplesse
- \* Désormais je reconnais, j'accepte et je me conforme au plan divin de ma vie, tel qu'il m'est révélé jour après jour
- \* L'univers est une corne d'abondance auquel je peux y puiser plein de petits plaisirs, savourer sa simplicité ressourçante et en soutirer toute la force intérieure pour faire face a ma journée.



*Mandala de la création*

Lisez ces affirmations de pouvoir et de santé au quotidien régulièrement, Imprégnez-vous et ayez foi en leur pouvoir d'influence. Imaginez chaque cellule de votre corps pousser ces cris de ralliement vers une meilleure santé. Chassez les douleurs et imaginez votre mental soumettre à sa volonté chaque cellule de votre corps à se réactiver et se mobiliser pour vous faire connaître une meilleure santé et de faire taire toujours un peu plus cette souffrance et cet épuisement si éprouvant.

*Marie-Claude Saindon*

## LA SORTIE DU 28 JUIN C'ÉTAIT PRESQUE PARFAIT



La Brasserie Saint-Antoine-Abbé, c'est un lieu choisi, enchanteur, accueillant, chaleureux et confortable.

Les participants heureux profitent du soleil qui est au rendez-vous, des chaises aux coussins moelleux, de la convivialité du propriétaire qui s'amène pour la dégustation.

Se racontant, M. Gérald Héneault capte l'attention de tous. On s'exclame en ces mots: je la veux plus sucrée, ah, je préfère la 2ième et pourquoi pas la bière pamplemousse, Enfin pour terminer, j'aime mieux la rousse!

Puis, la visite guidée de la brasserie, par M, Hénault lui-même. Le groupe se fait très attentif, aux notions d'une brasserie artisanale. Le visuel, l'olfactif, et les questions et les réponses qui s'entendent, confirment l'intérêt et l'appréciation des visiteurs.

Tout ça, donne la faim!!! Vers 17hres, invitation à passer dans la boutique pour faire quelques achats alors que Pierrette accueille les invités dans la jolie et champêtre salle à manger. On apprécie le décor et l'impeccabilité de la table. Potage très chaud devancé par du pain sortant du four, contentent les appétits trop dévorants. Le feuilleté au poulet et aux champignons rassasie les plus affamés. On apprécie tout autant sa compagnie de gauche à droite.

Le dessert glacé vient combler l'appétit mais un tintement suivi d'un silence, laisse entrer une grande dame de part et son large chapeau et foulard Berburry qui amusera de ses propos les convives et leur offrira en souvenir un produit-cadeau Adrien Gagnon. Une présence remarquée par la surprise originale et créative. Ah!, toujours pleine de surprises cette dame!...

Chaque convive prend le temps de remercier et d'apprécier tant le propriétaire et sa compagne Chantal de LA BRASSERIE SAINT-ANTOINE-ABBÉ AINSI QUE L'ORGANISATRICE ET LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION.

On reprendra la route quelque peu sinueuse et combien remarquable par toutes ces maisons fières et fleuries de la région montréalaise.

**CELA AURAIT ÉTÉ PLUS QUE PARFAIT.....SI VOUS.....**



*Une participante pleine de satisfaction!*

**nb. 3 personnes ont gagnées un prix de participation gratuite. Tirage fait par le c.a.**

**FÉLICITATION!**

*Pierrette Paré  
Vice présidente*

## Vivre sa vie.....malgré la maladie

Patricia Turcotte  
Saint-Georges de Beauce

De nombreuses personnes, autrefois actives sur le marché du travail, ont dû désespérément quitter leur emploi à cause de la maladie.

Au premier coup d'œil, la douleur sévère et chronique n'est pas toujours perceptible chez les collègues de travail, les voisins, les amis et même les proches. Rien n'est vraiment facile dans la vie, même lorsqu'une personne jouit d'une excellente santé. Imaginez ce que devient la vie au quotidien pour les personnes qui vivent du jour au lendemain avec un rythme beaucoup plus ralenti qu'autrefois. Les maladies physiques et mentales ne prennent pas rendez-vous avant de frapper à la porte de leurs nouvelles victimes.

Hélas, bien des êtres humains se sentent complètement inutiles lorsque la maladie, la douleur ou un handicap frappe à leur porte. Il faut se donner du temps, faire preuve de patience et de persévérance parce que la vie quotidienne se trouve, à ce moment-là. Entièrement transformée. L'empathie est la qualité la plus importante pour les proches de la personne qui reçoit un diagnostic de maladie importante. Rien n'est vraiment facile à vivre moralement, autant pour la personne malade que pour son entourage.

On découvre dans cette nouvelle vie qui nous est plutôt imposée qu'il y a plein d'œuvres de bénévolat qui n'attendent que de braves personnes courageuses pour s'impliquer sagement dans de nouvelles tâches auprès d'un organisme communautaire, ou une fon-

dation quelconque. Il y a aussi quelques avantages ou bons côtés à découvrir, même à travers la maladie, de la douleur et de la souffrance, tout comme avec la retraite.

Essayons, quand cela est possible évidemment, de regarder les gens qui souffrent avec les yeux de notre cœur sans toujours essayer de comprendre leurs situations. Cela semble ridicule peut-être, mais vous leur transmettez alors, discrètement mais sûrement, un nouveau courage pour mieux surmonter un jour à la fois, leurs nombreuses souffrances et limitations. Un outil extrêmement important à ne pas oublier, autant pour les personnes frappées par la maladie, que pour leur entourage: l'humour et le rire. Ce sont les meilleurs médicaments complémentaires, même si les professionnels de la santé n'ont pas toujours le temps de les inscrire sur les ordonnances médicales.

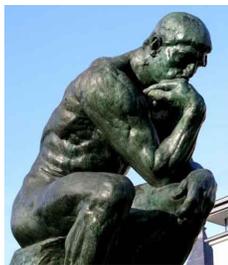
L'important est de se souvenir que nous ne sommes jamais seuls, même lorsque surviennent des périodes plus difficiles à traverser. Des millions d'êtres humains souffrent énormément dans le monde entier, et bien souvent, ils habitent à côté de nous.

La souffrance n'est pas toujours inscrite sur notre front, surtout lorsqu'une personne choisit consciemment de conserver sa bonne humeur et son sourire, quand cela est possible, bien sûr. C'est sur une petite phrase que j'adore beaucoup que je termine cet article:

*La souffrance ne se compare pas, mais elle se partage. ©*



## RÉFLEXION



Le Penseur  
Rodin

C'est l'histoire de 4 individus :  
Chacun, Quelqu'un, Quiconque et  
Personne.

Un travail important devait être fait et on avait demandé à Chacun de s'en occuper. Chacun était assuré que Quelqu'un allait le faire. Quiconque aurait pu s'en occuper. Mais Personne ne l'a fait. Quelqu'un s'est emporté

parce qu'il considérait que ce travail était la responsabilité de Chacun. Chacun croyait que Quiconque pouvait le faire, mais Personne ne s'était rendu compte que Chacun ne le ferait pas. À la fin, Chacun blâmait Quelqu'un du fait que Personne n'avait fait ce que Quiconque aurait dû faire.....

*Lamartine*

## COUP D'ŒIL SUR LES ACTIVITÉS D'AUTOMNE

### NOUVEAUTÉ (Méthode Feldenkrais)

À compter du 9 septembre 2009

Formation sur la Méthode Feldenkrais (15 rencontres)

Formatrice: Madame Nicole Aubry

Lieu: Chalet Bellerive, 845 rue Maple, Longueuil

Quand: Tous les mercredis du 9 septembre au 16 décembre

Heure: 11h00 à 12h00

Matériel requis: Vêtements confortables, 2 serviettes (1 de plage et 1 ordinaire)

Coût: 40\$ (membre) - Coût: 60\$ (non-membre)

Une formation comme celle-ci est estimée à 225\$ pour 15 séances

*Inscription requise*

*Les places sont limitées*

\* \* \* \* \*

### UN INCONTOURNABLE (Atelier sur la nutrition)

À compter du 13 octobre 2009

Atelier sur la nutrition (8 rencontres)

Formatrice: Madame Louise Clément n.d. (naturopathe/ massothérapeute)

Lieu: 1278, rue Papineau, Longueuil (salle du Cîteau Rouge)

Quand: Tous les mardis du 13 octobre au 1 décembre 2009

Heure: 19h00 à 21h00

Coût: 20\$ (membre) - Coût 40\$ (non membre)

*Inscription requise*

\* \* \* \* \*

### CONFÉRENCES

Le 26 octobre à 19h00

Au 1226, rue Green

Madame Kahina Benzaid

**PHARMACIENNE**

---

Le 16 novembre à 19h00

Au 1226, rue Green

Madame Mitra Javanmardi

**NATUROPATHE**

**ENTRÉE: MEMBRE et AUXILIAIRE (2\$) – NON MEMBRE (5\$)**



**Dr. Moshe Feldenkrais**



### ACTIVITÉ SPÉCIALE (Noël)

Endroit: Restaurant Le Kapetan

Adresse: 576, rue Victoria, St-Lambert

Date: 6 décembre 2009

Heure: 16h30

**Covoiturage possible  
Offre et demande 450-928-1261**

## AVIS DE RECHERCHE...

L'Association de la Fibromyalgie – Région Montérégie est présentement à la recherche de locaux dans les régions afin d'y tenir des rencontres telles les Groupes d'entraides.

Si vous connaissez un endroit où il serait agréable de nous rencontrer dans une atmosphère agréable, veuillez nous en faire part le plus tôt possible.

De même, si vous avez en tête des idées au sujet de l'animation, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

**Courriel :** fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca

**Courrier :** 1278 Papineau, Longueuil, (Québec) J4K 3L1

## Mieux dormir est-ce possible ?

1. Créer un rituel d'activités calmes et relaxantes ( marcher au grand air, un bon bain chaud, lecture légère, écouter une musique douce.
2. Baisser la température de la pièce. L'idée pour dormir serait une température entre 18 degré et 20 degré c.
3. Manger très légèrement avant le coucher. Éviter les protéines après le souper (arachides, viandes....)
4. L'exercice favorise la détente avant le coucher en autant qu'il soit fait de 2 à 4 heures avant d'aller au lit. Évitez les exercices trop rigoureux.
5. Consommer des aliments alcalins au souper comme des légumes et hydrates de carbone (céréales) car ils sont moins lourds à digérer.
6. S'abstenir de penser a ses soucis. La rumination des pensées négatives créent de l'insomnie et un sommeil agité. Faites vous plutôt un journal des activités et pensées positives de la journée.
7. Évitez la lumière vive, et ce, 90 minutes avant

de vous coucher. En effet, un éclairage trop intense donne des signaux à la glande *pinéale* (qui régularise les états d'éveil et de sommeil) de rester éveillé comme durant le jour.

8. Évitez toute forme de caféine, après 16 heures. Cela inclus le café, thé, cola et chocolat.

9. Faites l'expérience d'un oreiller orthopédique cervical afin de réduire la tension dans les zones du cou et des épaules.

10. Prenez un bon bain chaud de 15 à 30 minutes avant d'aller dormir. À la sortie de votre bain votre corps baisse de température donnant un signal d'endormissement à votre organisme.

11. Pratiquer la visualisation créatrice une fois que vous vous mettez au lit. Vous pouvez tout aussi bien écouter de la musique relaxante.

Si le sommeil tarde à venir : faites de la lecture tout en buvant une tisane de camomille ou un lait chaud en attendant que l'endormissement revienne.

*Marie –Claude Saindon*



Il fait grand bien aux fiévreux de voir des peintures représentant; fontaines, rivières et des cascades. Si quelqu'un, la nuit, ne peut trouver le sommeil, qu'il se mette à contempler des sources et le sommeil viendra.

*Leon Battista Alberti*

## EN VRAC...



### SONDAGE

L'Association tient à remercier tous ceux et celles qui ont répondu au sondage qui a eu lieu en mars dernier.

Vos suggestions et vos commentaires seront pris en considération étant donné qu'il est importants pour nous d'améliorer nos services.

N'hésitez surtout pas à nous faire part de vos idées et commentaires.

### PUBLICITÉ

Réservez  
votre espace publicitaire dans  
la prochaine édition  
du bulletin en communiquant  
au 450 928-1261

⇒

#### AGA

**C'EST LE 5 JUIN QU'A EU LIEU LA RENCONTRE ANNUELLE DE L'ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE— RÉGION MONTÉRÉGIE**

Nous avons discuté des prochains objectifs, du budget ainsi que de la planification pour l'année en cours.

De plus, nous avons réélu tous les membres déjà en poste. Félicitation!

⇒

#### LE FIBRO-DOC

L'Association vous invite au bureau afin que vous puissiez consulter les livres qui sont à la disposition de ses membres. Ce service vous appartient alors vous êtes les bienvenus(es).

De plus, n'hésitez pas à consulter le document intitulé « *fibro-doc* » qui vous donne toute la collection dont l'association dispose.

⇒

#### INFORMATIONS ACTIVITÉS

Vous trouverez dans vos journaux locaux, et/ou sur la boîte vocale de votre Association, toutes les activités à venir.

⇒

#### DON

#### **MERCI!!!**

Tous les dons sont les bienvenus.

Pour les dons de 20\$ et plus, l'Association vous remettra un reçu pour fin d'impôt.

⇒

#### À VENIR

Un site web conçu spécialement pour vous

⇒

#### À NOTER

Le renouvellement des cartes de membres se fera au mois de septembre de chaque année.

#### Objectifs de l'association

1. Offrir de l'information sur la nature du syndrome de la fibromyalgie et du soutien aux personnes qui en souffrent;
2. Sensibiliser l'entourage des personnes atteintes de fibromyalgie ainsi que la population en général;
3. Offrir des services diversifiés aux personnes atteintes afin qu'elles puissent améliorer leur qualité de vie quotidienne au moyen de: conférences, exercices, activités de détente, de croissances personnelles, de loisirs, groupes d'entraides, café rencontre, le bulletin; ainsi que tout autre activité pouvant répondre à leurs besoins particuliers.
4. Travailler en collaboration avec l'Association québécoise de la Fibromyalgie à la reconnaissance de la fibromyalgie auprès des professionnels de la santé et des instances gouvernementales.

## SANTÉ – NUTRITION

### L'ASPARTAME

#### Savez-vous ce qu'est l'aspartame?



**C'**est un édulcorant de synthèse (une substance sucrée, fabriquée en laboratoire). Il est très populaire dans les régimes hypocaloriques car il donne une saveur sucrée aux aliments tout en fournissant très peu de calories.

Pour une même quantité d'aspartame et de sucre, l'aspartame est 200 fois plus sucré que le sucrose et il est 3 fois moins dispendieux. Donc, il faut en consommer parcimonieusement.

Depuis 1981, l'aspartame est accepté comme additif alimentaire dans les boissons gazeuses diètes, les jus, les yogourts, les céréales, les gommes à mâcher. C'est sous l'appellation Egal qu'on le retrouve dans les supermarchés et aux restaurants.

Est-ce que l'aspartame est aussi inoffensif qu'on le prétend?

Lorsque l'aspartame est utilisé en cuisine et que la température dépasse les 30 degrés Celsius, il se produit une réaction chimique. Le méthanol de l'aspartame se change en formaldéhyde. Cette dernière est aussi toxique que le cyanure et l'arsenic. La formaldéhyde s'accumule dans les cellules grasses de notre organisme.

De même, plus nous consommons de produits à base d'aspartame, plus notre corps a besoin de féculent et plus nous engraissons. Ce qui peut être considéré

comme un non sens si nous voulons perdre du poids.

Selon la FDA, 92 symptômes seraient reliés à la consommation d'aspartame. L'aspartame réagit avec les médicaments, les vaccins et plusieurs autres substances. Il serait responsable de certaines maladies auto-immunes comme la sclérose en plaque, le lupus et la fibromyalgie. En plus de causer des déficiences neurologiques et cardiaques chez le fœtus. Il est aussi pointé du doigt dans les cas de cancer de la vessie, de leucémie et de lymphomes.

Pour terminer, je vous conseille la prudence avec l'aspartame. Lire les étiquettes des produits que nous consommons serait la première chose à faire pour déceler l'apport d'aspartame dans notre alimentation. Et rappelez-vous que la modération a meilleur goût. La consommation de fruits frais demeure une alternative intéressante.

Si vous désirez plus d'information, vous pouvez me contacter à l'adresse courriel suivante :

*Louise Clément*

*Naturopathe, technicienne en diététique.*

[lclementnd@hotmail.com](mailto:lclementnd@hotmail.com)

Tél. : 450-656-5388

## SANTÉ – POÉSIE



**Mon cœur a de la valeur!  
L'amour c'est comme le yogourt  
Ça se savoure.  
Mon cœur déborde de bonheur!  
L'amour c'est doux comme le velours  
L'Amour court  
Il est dans les alentours.  
Aimer la beauté  
C'est la vérité  
Aimer  
C'est pour l'éternité**



**Xavier Marchi (11<sup>1/2</sup> ans)**

## SANTÉ – BIEN ÊTRE

### TÉMOIGNAGE

**O**n m'a diagnostiqué la fibromyalgie au printemps 2005.

Comme tout le monde, je suis toujours à la recherche de traitements pouvant soulager mes douleurs.

L'automne dernier, j'attendais l'engagement d'une nouvelle massothérapeute à l'endroit que je fréquentais habituellement et un centre *Vita-Santé* s'est ouvert tout près.

J'ai acheté un forfait me permettant de varier les services selon les besoins et je fus agréablement et rapidement surprise d'en retirer des effets bénéfiques.

Que ce soit la cuve thermique (infrathérapie), la pressothérapie ou le spa ionique (bain électrolytique), tous ces outils ont permis d'améliorer ma situation au quotidien.

La cuve thermique me permet de relaxer, à la chaleur, de diminuer mes tensions musculaires et nerveuses et, par conséquent, mes douleurs reliées à la fibromyalgie.

Le spa ionique a permis à mon corps de se purifier au fur et à mesure des semaines. Il est intéressant de suivre le processus d'élimination des toxines selon les textures et les couleurs de l'eau durant le traitement. Il est difficile de dire le contraire, car c'est directement relié à ce qu'on vit (stress, foie engorgé, infection, articulations douloureuses, etc.).

La pressothérapie travaille au niveau du drainage lymphatique, auquel je devais recourir dans un autre centre dans une autre ville.

Je continue d'aller en massothérapie. Souvent, j'y vais immédiatement après la cuve thermique, car mon corps est déjà préparé et je suis relaxée. Nous avons constaté que mon corps répond beaucoup mieux au traitement de cette façon.

Il y avait longtemps que je n'avais ressenti un tel bienfait à l'automne avec ses changements de température et de douleurs. J'aime bien cette approche, car les résultats sont immédiats dès la première séance et durent pour quelques jours.

Que ce soit au niveau cellulaire, rétention d'eau, système lymphatique, énergie ou réduction des inflammations, *Vita-Santé* a beaucoup amélioré ma vie.

*Louissette Raymond*  
*Membre*



**ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE - RÉGION MONTÉRÉGIE**

1278, rue Papineau

Longueuil (Québec) J4K 3L1

Téléphone : 450 928-1261 Télécopieur : 450-670-7667

Courriel : fibromyalgiemonteregie@bellnet.ca

**FORMULAIRE D'ADHÉSION ou de RENOUELEMENT**

Je désire adhérer en tant que :

- MEMBRE ACTIF (personne atteinte de fibromyalgie) **20 \$** pour un an  
 MEMBRE AUXILIAIRE (conjoint(e), membre de la famille, ami(e)) **10 \$** pour un an

NOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

VILLE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_

SIGNATURE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_

Je suis intéressé (e) à recevoir le bulletin distribué gratuitement aux membres  OUI  NON

Par la poste

Par courrier électronique

Je désire adhérer en tant que :

- MEMBRE ACTIF (personne atteinte de fibromyalgie) **20 \$** pour un an  
 MEMBRE AUXILIAIRE (conjoint(e), membre de la famille, ami(e)) **10 \$** pour un an

**2<sup>e</sup> adhésion (conjoint(e), membre de la famille, ami(e),...) etc..**

NOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

VILLE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_

SIGNATURE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_

**PAIEMENT ET DON** à l'ordre de l'**AFRM**: 1278, rue Papineau, Longueuil (Québec) J4K 3L1

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_\$

Je désire faire **un don** par chèque à l'ordre de l'**AFRM** au montant de :

10 \$

20 \$

40 \$

Autre : \_\_\_\_\_\$

**L'Association délivrera un reçu fiscal pour tout don de 20 \$ et plus.**

**MERCI de vos encouragements!**