



# FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 7, n° 2 Décembre 2012



Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

## Joyeuses fêtes



Décembre 2012

### Dans ce numéro :

MOT DE LA PRÉSIDENTE	1
CRÉDITS	2
LANCEMENT SITE INTERNET	3
CHEZ NOUS EN RÉGION	5
GROUPE D'ENTRAÏDE	9
CONFÉRENCE : « COMMENT J'AI VAINCU LA DOULEUR ET L'INFLAMMATION CHRONIQUE PAR L'ALIMENTATION »	
DE JACQUELINE LAGACÉ	10
QUOI DE NEUF?	12
BON À SAVOIR	13
À VOUS LA PAROLE	15
LE COIN DES JEUX	17
DOSSIER: LA FIBROMYALGIE ET LA SEXUALITÉ	18
PROGRAMME ACCORD: SEXUALITÉ ET DOULEUR CHRONIQUE	21
LA PAGE DES SPORTS	23
COUP DE CŒUR «LES SURGELÉS JLM»	24
SOLUTIONS	24
CUISINER SANTÉ	25
DES LIVRES, ENCORE DES LIVRES ET BEAUCOUP D'AUTRES CHOSES	26



## Mot de la présidente



J'ai l'habitude, depuis toujours, de traduire «en images» ce que je ressens. C'est souvent ainsi que j'arrive à mieux faire comprendre le type de douleurs ou le genre de fatigue qui m'accompagnent. Pour décrire ce qui se passe dans mon corps, l'analogie la plus proche serait celle d'un instrument à cordes qui, par moments serait... mal ajusté. Pas un violon, ni une guitare, mais plutôt une harpe. Entre autres, parce que cette dernière possède plusieurs cordes et le son peut en être harmonieux ou carrément cacophonique selon la façon dont l'instrument a été accordé ou... selon celui qui en joue. La harpe est un instrument fragile, elle va se dilater, se contracter, se rétracter. Les différences de température l'affectent et plus on en joue, plus elle se désaccorde rapidement.

Des cordes trop tendues occasionnent tensions, raideurs, fourmillements. Les plus lâches m'indiquent que perte d'attention et fibro-brouillard ont pris le dessus. Apprendre à jouer de cet instrument, c'est un peu comme apprendre à vivre avec la fibromyalgie. Équilibre des tensions, délicatesse avec l'instrument, émerveillement devant le résultat.

Je ne suis pas musicienne, mais je rêve du jour où je réussirai à créer ma propre harmonie personnelle. Il paraît que c'est un travail de tous les jours! Je suis toutefois entourée d'une belle équipe et ensemble, nous formons un très bel orchestre. Mieux faire connaître la fibromyalgie et offrir un maximum de services aux membres sont les objectifs que nous nous sommes donnés.

Je profite de ce numéro de décembre pour vous offrir, au nom de l'équipe de travail et du conseil d'administration, de très belles Fêtes. Prenez soin de vous, atteignez un bel équilibre dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Micheline Gaudette, présidente



Joyeux Noël et Bonne Année 2013

## RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka  
Annie Proulx  
Anne-Marie Bouchard  
Micheline Gaudette et Laurent Lanthier  
Ghislaine Giroux  
Jeanne-Mance Champagne, Danielle Fournier et Angèle Dionne  
Cécile Bergeron  
Carole Lamoureux et Doris Saint-Pierre  
Lucie Tremblay  
Sylvie Delorme

## CONCEPTION

Zina Manoka

## RÉALISATION

Zina Manoka

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

### Toute correspondance doit être adressée au :

150, rue Grant, bureau 202  
Longueuil (Québec) J4H3H6  
Téléphone : 450-928-1261  
Sans frais : 1-888-928-1261  
Télécopieur : 450-679-8784  
Courriel : [info@fibromyalgiemonteregie.ca](mailto:info@fibromyalgiemonteregie.ca)  
site Internet: [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

© 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.*

**longueuil**





## Lancement du site Internet de l'AFRM «Hommage»

C'est le 22 octobre dernier, que l'Association de la fibromyalgie-Région Montréal rendait son nouveau site Internet accessible à tous, membres et non-membres. Comptant plus de 200 pages, ce site est une mine d'or pour les personnes atteintes de fibromyalgie, leur famille ou toutes autres personnes touchées de près ou de loin par cette sournoise et invisible maladie. Diagnostiquée chez plus de 3.3 % de la population, majoritairement des femmes, la fibromyalgie reste malheureusement un bien grand mystère pour plusieurs intervenants de la santé.

Ce projet de site Internet a vu le jour, il y a un peu moins de trois ans dans la tête de notre présidente Micheline Gaudette. Aidée au début dans sa création et son élaboration par Doris Saint-Pierre, Carole Lamoureux et France Saint-Jean, Micheline a par la suite, passé des centaines et des centaines d'heures (sans aucune exagération !) seule à faire la recherche et à composer page après page. L'an dernier la rejoignaient dans sa folie, Zina Manoka et Annie Proulx de l'Association. Puis au tout début de l'été, j'ai rejoint le trio. J'ai ainsi pu constater le travail colossal, la méthodologie rigoureuse et la passion que Micheline y a mis.

Étant infirmière clinicienne, avec un bagage communautaire solide et «rat de bibliothèque » à mes heures, je peux affirmer que ce site est une ressource complète et à jour sur la fibromyalgie. Sans être lourd à lire, il regroupe les dernières données concernant la maladie, son diagnostic et son traitement : que ce soit par l'approche médicale traditionnelle ou par des approches complémentaires de soins : massage, relaxation, exercices, régimes alimentaires, etc. On y retrouve aussi dans la «Boîte à outils» une panoplie d'informations pour la prise en charge et pour améliorer sa qualité de vie. De nombreux liens facilitent la navigation à même les différentes pages, alors que d'autres vous dirigent vers divers sites utiles : tels que ressources juridiques ou gouvernementales, regroupements, services offerts, autres associations, forums, blogues et j'en passe. Bien entendu, concernant l'AFRM et ses différents points de service, vous y trouverez : les dernières nouvelles, les activités, les conférences, la liste des documents mis à votre disposition, les anciens fibro-bulletins etc.

Informez-vous en parcourant chacune de ses pages à l'adresse suivante : [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

En terminant, vous noterez que le visuel de la page d'accueil parle par lui-même. Les montagnes illustrent bien les hauts et les bas reliés à la maladie alors que l'arc-en-ciel nous prouve qu'après la pluie, vient le beau temps ! On dit aussi qu'au pied de chaque arc-en-ciel se trouve un chaudron rempli de pièces d'or; je crois plutôt qu'on y trouve une perle ... elle se nomme Micheline !

Micheline, je profite de cette tribune pour te remercier, au nom du conseil d'administration, des employées et au nom de tous les membres, pour **ton fabuleux travail !**

**Anne Marie Bouchard**, vice-présidente





## MERCI MICHELINE

Est-ce que le site Internet de l'AFRM devrait porter ton nom? Il est tellement facile d'y reconnaître ta signature puisque le site est à ton image : sobre mais très élégant, sans grande vague mais très stimulant par la diversité et la qualité de l'information, facile d'accès mais d'un contenu si riche et recherché. Sans toi, l'Association n'aurait toujours pas de site Internet.

Quel cadeau inestimable pour l'Association de la fibromyalgie-Région Montréal!

Ce fut vraiment un travail de longue haleine commencé par nous trois en février 2010. Heureusement, depuis le début, Micheline est au cœur de ce projet qui nous semblait si simple au départ.

Nous voulions faire un site Internet différent de ceux que l'on trouve dans la plupart des organismes communautaires. Des renseignements pertinents et ponctuels pour les membres de l'Association ainsi que pour les personnes sensibilisées à la fibromyalgie sont demeurés la priorité tout au long de ce long périple.

La création d'un site Internet requiert une montagne de connaissances et d'expériences connexes et nécessite d'importants apprentissages. Même à trois, beaucoup, beaucoup d'heures de réflexion, de consultations, de recherche et de rencontres furent nécessaires pour élaborer l'architecture du site. Micheline est vite devenue l'intermédiaire par excellence pour interagir avec ViGlob, la compagnie responsable du logiciel et de la mise en service du site. Malgré le dévouement de Micheline à faire que tout se passe à merveille, certaines difficultés d'ordre technique ont ralenti le processus de conception.

Il y avait tant à faire et tant à dire! Pas de congé pour le cerveau de Micheline!

Quand est venu le temps de passer au contenu, un comité de quelques personnes fut constitué pour la recherche et la rédaction des textes. Doris et Carole n'en faisaient pas parti. Il y avait aussi tant à faire au sein de l'Association! Pendant de nombreux mois, certains administrateurs ont dû palier à l'absence de l'adjointe administrative pour cause de maladie, seule employée à cette période. Nous étions également à organiser le 15ième anniversaire de l'AFRM.

Seule Micheline continuait à travailler au contenu du site Internet. Oui, à elle seule, elle a rédigé plus de 95% des textes et établi 100% des liens et référencement. Bien souvent elle y consacrait plus de 20 heures/semaine. Nous ne saurions toutefois oublier la collaboration de France St-Jean, (qui a aussi rédigé quelques textes), d'Anne-Marie Bouchard, de Zina Manoka et d'Annie Proulx qui, dans les derniers milles, ont donné leur avis, participé à la révision des textes, à l'insertion de différents documents, bulletins et autres ajouts pertinents.

Vous comprenez mieux maintenant les raisons pour lesquelles les administrateurs, les employées et tous les membres de l'AFRM qui ont consulté le site Internet de l'Association sont extrêmement reconnaissants envers Micheline Gaudette, présidente actuelle du conseil d'administration, pour cette réalisation qui fait preuve d'un immense talent et de détermination à toute épreuve.

Micheline a réalisé son objectif et l'Association a réalisé le sien de se doter d'outils de communication des plus efficaces et pertinents.

Nous souhaitons que le plus grand nombre de personnes atteintes ou non de fibromyalgie puisse profiter du merveilleux site internet de l'Association de la fibromyalgie-Région Montréal. Il n'en tient qu'à vous de l'enrichir par vos commentaires, actualités, idées nouvelles...

**DU FOND DU CŒUR, MERCI MICHELINE!**

**Carole Lamoureux et Doris Saint-Pierre**





## Chez nous en région...

**Vallée-du-Richelieu**

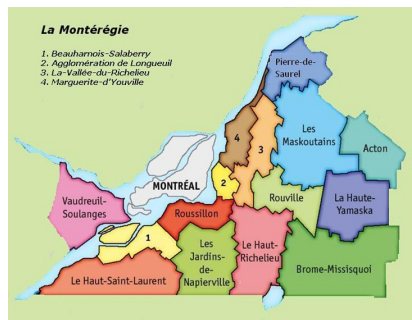
**Haute-Yamaska**

**Haut-Richelieu**

**Roussillon**

**Agglomération de Longueuil**

**Les Maskoutains**



### À McMasterville

Cet automne, nous avons été choyé(e)s côté nouveautés. Trois nouveaux membres ont rejoint notre groupe d'entraide et nous avons reçu trois conférenciers qui ont abordé différents thèmes.

#### **Mme Pierrette Parent, thérapeute.**

La présentation avait pour thème « La thérapie psychocorporelle et énergétique ». C'est une nouvelle approche thérapeutique qui vise la reconnexion de la personne à son essence propre. La thérapeute amène la personne à une conscience plus pure et naturelle d'elle-même. Elle l'accompagne vers une meilleure compréhension de son vécu à travers son corps physique et subtil, en invitant son essence propre à s'exprimer plus librement tout en favorisant son auto guérison. Pour ce faire, elle utilise différentes techniques de massage et de transfert d'énergie.

#### **Mme Nathalie Lemonde, pharmacienne-propriétaire.**

La conférence « Vos questions à votre pharmacienne » ouverte à tous fut un grand succès auprès des membres. Mme Lemonde a échangé et répondu aux questions des participantes portant sur la fibromyalgie et la médication, leurs bienfaits ou effets indésirables, etc.

#### **M. Mario Bissonnette, acupuncteur, membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec.**

Titre de la conférence : « L'acupuncture-Qigong ». L'acupuncture Qigong est une technique qui découle du Qigong, une gymnastique traditionnelle chinoise. Le Qigong est basé sur la science de la respiration qui est elle-même fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Elle associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Donc l'acupuncture-Qigong, souvent méconnue du grand public, permet une diminution de la douleur musculo-squelettique grâce à une meilleure circulation de l'énergie sur les différents méridiens. Cette circulation intensifiée finit par défaire une partie du blocage, ce qui réduit la douleur et améliore la qualité de vie.

Toutes nos activités furent très enrichissantes pour les membres. Il ne faut pas oublier les cinq ateliers d'Art-thérapie offerts par Madeleine Saint-Jean. Nous nous considérons comme un groupe très actif, enrichissant, motivé et motivant qui essaie d'apporter à chacun l'aide dont il a besoin afin de ramener un peu de joie de vivre dans son quotidien.

**Notre plus grand objectif « RÉUSSIR À ÊTRE BIEN DANS SA PEAU ».**

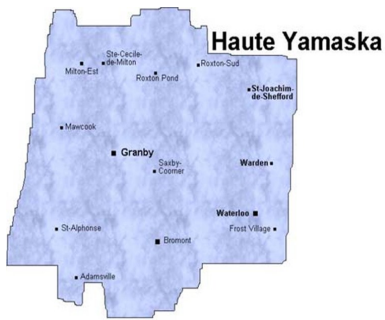
\*\*\*\*\*

### À Saint-Hyacinthe

Le groupe d'entraide se met en place, l'Association est fière d'offrir à ces membres un nouveau point de services dans la région. Les nouvelles vont arriver...







## À Granby

Un certain homme d'État a dit un jour « **En travaillant ensemble et en réunissant nos forces nous pouvons accomplir de grandes choses.** » Tel est le qualificatif que l'on peut attribuer au groupe d'entraide de Granby. La rentrée d'automne est marquée par l'arrivée de 2 personnes qui ont rejoint l'équipe de répondantes en place. L'une offre ses services pour les communications et l'autre pour l'accueil des membres lors des rencontres.

Plusieurs conférenciers ont été conviés lors des rencontres du groupe d'entraide et plusieurs thèmes ont été abordés.

### **Les conférenciers, vus par nos membres :**

**Mme Sophie Robidoux** nous donne des informations concernant le gluten et le lactose. Elle nous informe des symptômes reliés à une intolérance à ces produits. Le test cœliaque détermine si on a une intolérance à ces produits. Très belle conférence reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membre.

**Mme Louise O'Donnell-Jasmin**, éditrice et coauteur du livre «Faire équipe face à la douleur chronique », souffre elle aussi de douleur chronique; elle a réussi à cesser de prendre une grande quantité de médicaments. Elle a une meilleure qualité de vie et ne semble avoir pas trop de douleur. «*Bravo je la trouve très bonne, car moi, je serais incapable de faire ça*». Jeanne-Mance Champagne, Co-répondante Haute-Yamaska

Très belle conférence reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membres.

**M. Laurent Bégin** qui nous a présente le produit Immunocal. Ce produit augmente notre système immunitaire et aide nos cellules à se reproduire. Résultat : il prend ce produit depuis février 2011 et il se sent beaucoup mieux. Il a plus d'énergie et moins de douleurs diffuses. C'est une source naturelle de cystéine; précurseur de glutathion pour maintenir un système immunitaire fort. «*Cette conférence a été reçue avec beaucoup de réserves par les quelques personnes présentent. Dommage; car pour moi; ce produit m'aide vraiment beaucoup...*». Jeanne-Mance Champagne, Co-répondante Haute-Yamaska

### **Mme Marilyse Carbonneau, professeure de Taïchi Granby.**

Elle nous parle des bienfaits du Taïchi : apprendre à mieux se relaxer, à mieux respirer, à méditer et à mieux harmoniser notre énergie. Ce cours peut nous aider à acquérir un mieux-être et à mieux vivre, même avec la fibromyalgie. Très belle conférence reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membres.

**M. Sylvain Dupont**, organisateur communautaire. Il nous a donné l'atelier « Boite à outils». Très bonnes informations sur les services dont on peut bénéficier lorsqu'on est atteint d'une maladie quelconque. Ces ressources sont utiles pour tous. Très belle conférence reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membres.

### **M. Claude Gagné**, intervenant professionnel.

Claude nous a donné des informations concernant les deuils engendrés par la maladie. Très intéressant. Réviser nos priorités pour être mieux avec notre intérieur. Il renouvelle nos valeurs, notre estime de soi et nous donne des moyens pour « lâcher prise ». Très belle conférence reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membres.

### **Mme Alexandra Leduc** présente l'organisme «Centre de Soutien au Réseau Familial».

Ce réseau offre des services aux aidants naturels, il offre un soutien social. Le CSRF est un organisme communautaire de notre région Haute-Yamaska. Il peut nous donner des moyens et des outils, dans le but de prévenir l'épuisement des personnes aidantes et des personnes aidées. Encore une fois une très belle conférence qui a suscité beaucoup d'intérêts des membres et non-membres.



**Mme Diane Thibaudeau** nous parle de «Gymnastique Holistique». Sa présentation est sensiblement la même que celle parue dans le Bulletin de Septembre 2012. Très belle conférence reçue avec beaucoup d'intérêts des membres et non-membres.

**Mme Michèle Giard et son mari** nous offrent une dégustation «Des Aliments Surgelés JLM». Ce sont des repas-maison, congelés ou non et disponibles en petites portions pour 1 ou 2 personnes. Comme ce sont des produits-maison ils sont faits avec des ingrédients santé et avec des produits de la région. Ils peuvent préparer des repas adaptés à notre condition de santé : sans sel, sans épices ou avec sucre limité. Des portions familiales sont aussi disponibles si on reçoit des invités. Vraiment délicieux. Très belle conférence bien appréciée des membres et non-membres.

\*\*\*\*\*

### La fibro-danse: activité de financement



Une activité de financement s'est tenue le 10 novembre dernier à Granby. Organisée par les membres du point de services de la Haute-Yamaska. Quelle belle soirée rythmée par la musique des années 50 et 60.

Une membre nous raconte la soirée: «Une très grande réussite. Cette soirée était vraiment magique. Même nous, les personnes atteintes de fibromyalgie, on a dansé un peu, selon nos limites; ou peut-être un peu plus... Ces musiciens nous étonnent à chaque spectacle. On les a vus au Théâtre Palace de Granby et dans les campings. Ils sont très rassembleurs. Les danseurs (danseuses) ont pris place sur la piste de danse dès 20h00 et ce jusqu'à minuit. Ils semblaient très comblés. Ces mu-

siciens savent mettre une ambiance festive. Dès les premières notes une magie s'opère !!! J'ai pris quelques minutes pour expliquer les symptômes de la fibromyalgie, ainsi que le but de cette levée de fonds. (Avec une courte explication de l'utilisation de ces argents). Le maire de Granby, M. Richard Goulet était présent. On a donc dévoilé avec un faux chèque le montant des recettes de cette belle soirée. Sans oublier les remerciements très sincères pour l'équipe **THE REMINDERS**. Très belle soirée reçue avec beaucoup d'intérêts de tout le monde présent...». Confucius a dit un jour qu'une image vaut mille mots.

### La fibro-danse en images



Jeanne-Mance, Angèle, Danielle, France et Yvan



### Danser au profit de la fibromyalgie



Un soir on est aux prises avec deux douleurs chroniques aux muscles et aux articulations, une la fatigue devient un état épuisé, une soirée de danse apparaît comme une épreuve. C'est tout de même l'activité à laquelle vous convie l'Association fibromyalgie de la Montérégie. Ce samedi 10 novembre à 20h, à la salle du Mouvement action handispéc de Granby, une soirée de danse au profit de la fibromyalgie. Le coût de l'admission est fixé à 10\$, plus d'informations, communiquer avec Jeanne-Mance au 450 373-5481 ou Danielle au 450 373-3292.



**Invitation à participer à la fibro-danse**

**Le Plus**  
Agagner  
Trois forfaits  
VIP familiaux

«Les secrets»

Le personnel qui organise les événements participent souvent le week-end...  
Chantal White  
Les membres du groupe...  
Jeanne-Mance Champagne, Angèle Dione, Danielle Frenette, France Dablain











## Groupe d'entraide- Points de services

Il y a l'entraide, l'écoute, l'espoir



et puis tout simplement la vie....

Par Zina Manoka









Chaque personne, à un moment de sa vie, doit tenter de composer avec ce mal invisible qu'est la fibromyalgie afin de continuer à profiter de la vie...de SA vie...

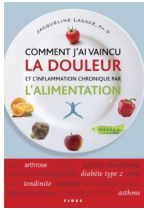
Quelles que soient les pertes encourues (son emploi, ses amis, ses activités, un conjoint, son rôle dans la société, un rêve, etc.) et malgré le fait que les circonstances soient différentes pour chaque personne, cette étape reste une épreuve lourde à surmonter. La souffrance corporelle et émotionnelle occasionnée par ce syndrome n'est malheureusement pas suffisamment reconnue dans notre société et le sentiment d'être seul au monde peut venir amplifier la situation.

Certaines personnes ont la possibilité de surmonter cette épreuve, qu'est l'adaptation à une maladie, par leurs propres moyens et/ou avec l'aide de leur entourage. D'autres toutefois, ont besoin d'un petit coup de pouce pour les aider à faire cette transition et parvenir à une nouvelle façon d'être. C'est pourquoi, l'Association de la fibromyalgie-Région Montréal a mis en place, il y a plusieurs années, des groupes d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie.

Ces groupes sont animés par des bénévoles, elles-mêmes atteintes de ce mal incompris du grand public. Aujourd'hui, il est peut-être trop tôt pour vous, mais si, dans quelques semaines ou quelques mois, vous éprouvez le besoin de rejoindre un groupe d'entraide, n'hésitez pas à nous contacter. En tout cas, il n'est jamais trop tard pour commencer à se faire du bien...

### Nous sommes là....

 <p><b>Agglomération de Longueuil</b> Longueuil <b>Répondantes :</b> Lucie Tremblay/Zina Manoka <b>Quand ?</b> Un jeudi sur deux De 13h30 à 15h30 <b>Où?</b> À « l'Association de la fibromyalgie », Local 203 au 150, rue Grant, Longueuil</p>	 <p><b>Vallée-du-Richelieu</b> McMasterville  <b>Répondante :</b> Cécile Bergeron <b>Quand ?</b> Un lundi sur deux de septembre à juin De 13h30 à 15h30 <b>Où?</b> Au « Marché IGA Pépin » au 20, boulevard Sir-Wilfrid- Laurier, McMasterville</p>
 <p><b>Haute-Yamaska</b> Granby <b>Répondantes :</b> Danielle Fournier/ Jeanne-Mance Champagne <b>Quand ?</b> Le 1er et le 3e mercredi de chaque mois De 13h30 à 16h00 <b>Où?</b> À « La Ruche », local 207  au 279, rue Principale, Granby</p>	 <p><b>Roussillon</b> Delson <b>Répondante :</b> Francine Avéna <b>Quand ?</b> Le 3e mardi du mois De 12h00 à 14h00 <b>Où?</b> Au restaurant « Como Pizzeria » Au 3, rue Principale Sud, Delson</p>
 <p><b>Les Maskoutains</b> Saint-Hyacinthe <b>Répondante :</b> Dominique Blain <b>Quand ?</b> Le 2<sup>e</sup> vendredi de chaque mois <b>Où?</b> Centre Andrée-Perrault 1955, avenue Pratte, local à confirmer Saint-Hyacinthe</p>	 <p><b>Haut-Richelieu</b> Saint-Jean-sur-Richelieu <b>Répondante :</b> À venir <b>Quand ?</b> À venir <b>Où?</b> À venir</p>



## Conférence de Jacqueline Lagacé, P.h.D.

À Longueuil, le 18 septembre de 13h30 à 15h, à la salle Ste-Élisabeth, au 150 rue Grant

«**Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation** »



Par Zina Manoka

Mme Jacqueline Lagacé, P.h.D. est auteure 2 ouvrages : «Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation» et «Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique: Recettes et conseils». Le 18 septembre dernier se tenait la conférence grand public « Vaincre la douleur par l'alimentation » avec Mme Jacqueline Lagacé, P.h.D. Cette conférence marquait le lancement des activités de la rentrée d'automne. Mme Micheline Gaudette, présidente du conseil d'administration agissait à titre d'animatrice de la conférence. Plus de 80 personnes ont répondu présentes.

Ce fût l'occasion, une fois de plus, de sensibiliser la population, atteinte ou non de fibromyalgie, aux changements alimentaires qui peuvent avoir des effets bénéfiques contre les douleurs chroniques.

Mme Jacqueline Lagacé est originaire de Chicoutimi, mariée et mère de deux enfants. Elle était professeure à l'Université de Montréal au département de microbiologie et d'immunologie de la Faculté de médecine. Elle est docteur en virologie, immunologie et en bactériologie. Elle a œuvré de nombreuses années en recherche dans le milieu biomédical mais a dû prendre sa retraite en 2003 pour des raisons de santé. Auteure de livre « Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation » et « Cuisiner pour vaincre la douleur », ouvrages parus en 2011 qui ont connu un grand succès.

Mme Jacqueline Lagacé nous a partagé son expérience de la douleur et des problèmes de santé qui l'ont amenée à expérimenter avec succès le régime hypo toxique du Dr Seignalet, pour aider les personnes atteintes de douleurs chroniques. Par des changements dans leur alimentation, de nombreuses personnes pourraient comme elle, se redonner une meilleure qualité de vie. C'est à la suite d'un accident qu'elle a eu à l'âge de 30 ans, qu'ont commencé ses problèmes de santé. À 44 ans, l'arthrose s'est aggravée, elle a commencé à éprouver des douleurs articulaires (au niveau des mains et des jambes), son état de santé se détériorait de jour en jour. En 2004, alors âgée de 50 ans, les douleurs se manifestent au niveau de sa colonne cervicale et deviennent fréquentes. Ses douleurs deviennent chroniques, insupportables à gérer par une médication simple (Tylenol). Peu à peu, elle perd l'usage de ses mains. En tant que femme scientifique, elle ne pouvait rester les bras croisés. Elle s'est lancée à la recherche d'un traitement qui pourrait améliorer sa qualité de vie. Elle rencontre le Dr Seignalet (ancien interne des hôpitaux de Montpellier, maître de conférence à la faculté de médecine, praticien hospitalier en gastro-entérologie et en hématologie) et prend connaissance de son livre « L'alimentation, la troisième médecine ». Le 10 juin 2007, elle applique le régime hypo toxique du Dr Seignalet. Dix jours plus tard, elle constate des résultats positifs, elle a récupéré l'usage de ses mains. Pour elle, c'est un miracle ! Elle se permet toutefois, une fois par semaine, une journée de «folie» (elle mange tout ce qu'elle veut). C'est un régime efficace, elle en est la preuve vivante. Le seul moyen qu'elle a trouvé pour partager son expérience, était de tout partager par écrit. Puis elle a écrit ces deux livres.

Elle a abordé les éléments clés du régime hypo toxique en expliquant comment les maladies présentant de l'inflammation chronique s'installent et pourquoi le régime hypo toxique est tellement efficace pour lutter contre elles, qu'il s'agisse d'arthrite, de diabète de type 2, de parkinson, d'Alzheimer, de troubles ORL, d'ostéoporose, etc.

Le régime hypo toxique est donc un régime anti-inflammatoire. L'inflammation est un mécanisme naturel de défense de notre organisme contre les agresseurs extérieurs (virus, bactéries,...). Ce mécanisme peut toutefois « s'enrayer » du fait de notre mode de vie moderne (alimentation, stress, manque d'exercices physiques, pollutions environnementales). On distingue 2 types d'inflammation, la bonne qui elle est primordiale dans la régénération des tissus musculaires de notre corps tandis que la mauvaise, appelé l'inflammation silencieuse, s'attaque à notre organisme. Elle est aussi impliquée dans de nombreuses maladies, dans les douleurs chroniques, les allergies, etc. Elle engendre également la fatigue, le stress et le surpoids, qui se reflètent sur notre apparence physique.

Selon Mme Lagacé, l'inflammation chronique (inflammation silencieuse) serait provoquée par le mauvais état de l'intestin grêle. La muqueuse intestinale devient trop perméable et laisse passer dans la circulation sanguine des macromolécules dangereuses issues des aliments ingérés. Ces macromolécules qui se retrouvent dans le flux sanguin perturbent le fonctionnement normal de l'organisme. Une fois le système immunitaire alerté, il envoie une réponse inflammatoire dans notre cerveau. Cela s'explique par des facteurs génétiques (carences en enzymes, allergies) et environnementaux (gluten, protéines du lait et composés issus de la cuisson à haute température). L'organisme peut toutefois neutraliser ces particules alimentaires jusqu'à une certaine limite. Ces molécules sont d'ordre bactériennes (polyamines) ou alimentaires (protéines, lipides, glucides, polyamines ou composés de Maillard créés par la cuisson).

La composition de ces molécules varie d'une personne à une autre, car elle dépend de la flore intestinale de chacun, du mode d'alimentation et des enzymes qui coupent les protéines, les lipides et les glucides à des endroits différents. Selon leur structure, ces molécules auront une affinité, pour tel ou tel type de cellule ou de tissu de notre corps et chez certaines personnes, elles vont provoquer des maladies causant de l'inflammation dans l'organisme.

Elle nous fait remarquer que la plupart des réactions chimiques dans notre corps dépendent des enzymes dont nous disposons aujourd'hui. Autrefois, les enzymes humaines étaient bien adaptées à l'alimentation naturelle de l'homme, qui était constituée de produits bruts, naturels (biologiques). Mais aujourd'hui, les substances ingérées dans notre « alimentation moderne » sont incassables par nos enzymes et ces dernières n'ont aucune chance de s'adapter à des molécules « contre nature », modifiées par l'homme moderne qui a introduit de nombreuses substances artificielles, hors de portée de nos enzymes.

Pour elle, le processus de guérison ou d'amélioration de nombreuses maladies inflammatoires ne peut que passer par un retour à une alimentation d'origine (ou biologique), dans le seul objectif de maintenir un équilibre permanent dans le corps. Elle préconise l'adoption d'une nutrition saine et anti-inflammatoire et un nouveau mode de vie incluant des activités physiques de 30 minutes/jour.

Les principes du régime hypo toxique :

1) Suppression de tous les laits animaux (vache, chèvre, brebis) et de leurs dérivés : beurre, fromage, crème, yaourt, glace. L'utilisation des laits animaux dans l'alimentation humaine est récente, moins de 10 000 ans et son apparition systématique dans tous les foyers est très récente. Le lait, de par ses protéines, est non-adapté à l'espèce humaine à cause de son caractère allergisant, de la nature de ses lipides, de la présence de nombreuses hormones, (le lait de vache devant faire grossir un veau en quelques mois).

2) Suppression des céréales mutées et du gluten (blé, maïs, seigle, orge, avoine). Les céréales contenant du gluten sont connues pour être source d'intolérances et de réactions auto-immunes (maladies neuropathie, cardio-vasculaire, diabète, arthrite, asthme, cardio-vasculaire). Suppression aussi de tous les aliments dérivés : pain, pâtes alimentaires, pizza, gâteau...

3) Consommation de céréales non mutées (riz, sarrasin, sésame). Seuls le sarrasin et le sésame seraient acceptables...

4) Favoriser la consommation de produits crus ou cuits à une température inférieure à 110 °C. Il est conseillé de limiter la cuisson à une température de 110 °C. À cette température, la dénaturation des protéines, glucides, des huiles et des nutriments est limitée. Au-delà, l'apparition de molécules de Maillard nous indique la production de molécules non adaptées à nos enzymes. (Les glycotoxines présentes lors d'une cuisson à haute température de la viande provoquent de l'inflammation au niveau des os, des articulations, etc.).

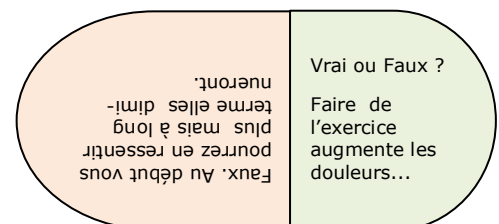
5) Exclusion des huiles extraites à chaud et/ou cuites au profit des huiles vierges consommées crues. Favoriser les huiles alimentaires de première pression à froid : huile d'olive vierge, huile de colza, huile de noix, huile de noisette... toutes issues d'une pression à froid, et de l'agriculture biologique.

6) Consommer sel et sucres complets et opter bien sûr pour les aliments biologiques qui contiennent moins de produits toxiques. Les seuls sucres permis par le régime sont les sucres complets tel le sucanat, le sirop d'érable, le miel, le sucre brut non raffiné. Tous consommés de façon très modérée. La cassonade fait partie des sucres raffinés, donc à éviter. La mélasse, particulièrement la mélasse verte peut être considérée comme un sucre brut mais sa consommation doit être minimale. Tous les jus contenant du sucre ajouté, les boissons gazeuses sucrées ou avec aspartame ou autres édulcorants sont à éviter. Tous les aliments commerciaux avec sucre ajouté sont à éviter.

7) Consommer les eaux minérales suivantes: Badoit (française), Gerolsteiner (allemande) et Ferrarelle (italienne). Elles possèdent les caractéristiques propres pour aider à combattre l'acidité de l'organisme. En raison de notre alimentation moderne, notre organisme tend à s'acidifier ce qui favoriserait le développement de maladies chroniques.

Elle termine ainsi sa conférence : « Si on ne peut pas agir sur nos fragilités génétiques, on peut agir sur notre alimentation. L'alimentation est l'élément clé de notre santé ». Elle invite l'auditoire à se mobiliser pour exiger des changements dans l'industrie de la transformation alimentaire.

### Une période de questions a suivie.





## Quoi de neuf ?



### Forum sur l'entraide de Montréal 2012

« *Espoir dans la cité : les groupes d'entraide et de soutien* »

Le 3 octobre dernier avait lieu à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine un forum sur l'entraide dans la grande région de Montréal. Le forum « *Espoir dans la cité : les groupes d'entraide et de soutien* » fut organisé par le Centre de Référence du Grand Montréal en collaboration avec l'Hôpital Louis-H. Lafontaine. La directrice coordonnatrice de L'AFRM, Annie Proulx, fut déléguée pour assister à cette rencontre.

La journée fut bien remplie : conférence, témoignages, hommage, animation, table ronde et finalement une salle d'exposants ou divers organismes ayant mis en place des groupes d'entraide ou de soutien tenaient un kiosque d'information.

La journée a débuté avec une conférence du célèbre auteur et psychanalyste, Guy Corneau, intitulée « S'entraider, le message de la vie ». Suivaient des témoignages très touchants de divers participants à des groupes d'entraide ou de soutien : Ovaire-Espoir, Alcooliques anonymes, Société de l'Alzheimer. D'autres intervenants sont venus parler de leur expérience en tant qu'animateurs de groupe de soutien ou en tant que promoteur des groupes d'entraide et de soutien dans leur milieu de travail. Une animation burlesque et des plus imaginative témoignait de l'importance de l'entraide lors de maladies ou de situations de vie pénibles. Finalement une table ronde regroupait la plupart des intervenants pour faire le tour de la question et sensibiliser les professionnels de la santé à l'importance des groupes d'entraide en tant que ressource complémentaire aux services attribués dans le réseau de la Santé et des Services sociaux.

Cette journée fut une occasion d'échanger avec d'autres organismes qui offrent des groupes d'entraide. De parler de nos réussites et aussi des difficultés rencontrées où à éviter. Ce qui fut mis particulièrement en évidence au cours de cette rencontre, c'est la pertinence de la formule des groupes d'entraide en tant que ressource efficace et concluante auprès d'une clientèle fragile et démunie. Le fait d'échanger avec des gens qui vivent les mêmes souffrances et les mêmes problèmes est en soi une thérapie et une démarche qui mène à la prise en charge et à la résolution de problèmes.

\*\*\*\*\*

### Participation à l'émission «.org » sur TVR-9

Le 17 octobre dernier, Annie Proulx a participé à l'émission « .org » de TVR-9, animée par Claude-Olivier Fagnant. L'émission a été diffusée durant la semaine du 12 novembre et peut être vue sur le site Internet. L'entrevue a duré 8 minutes, les questions ont porté sur la mission de l'AFRM et ses activités.

\*\*\*\*\*

### Semaine québécoise de la douleur chronique

L'Assemblée nationale du Québec a reconnu la première semaine de novembre de chaque année «Semaine québécoise de la douleur». La semaine du 4 au 10 novembre 2012 y était dédiée. Pour l'occasion, une membre de Saint-Hyacinthe, Mme Johanne Lagacé fut interviewée par Émilie Madore, journaliste chez tv cogeco de St-Hyacinthe.

Pour visionner le reportage voir lien : <http://www.tvcogeco.com/saint-hyacinthe/gallerie/emission-2012/4931-autrement-vu/64831-fibromyalgie>.



La vitamine C empêche de dormir...

Vrai ou faux ?

Faux, comme elle n'a aucune calorie, elle n'empêche pas de dormir! Hypothèse jamais prouvée.





## Bon à savoir...

Par zina Manoka



### Quand la musique adoucit..... la douleur



Selon une étude publiée dans la revue scientifique « **Pain Management Nursing** » par des chercheurs espagnols de l'université de Grenade (Andalousie), la musicothérapie<sup>1</sup>, associée à des techniques de relaxation, améliorerait considérablement le bien-être des patients souffrant de fibromyalgie.

Ces dernières années plusieurs professionnels de la santé ont eu recours à l'utilisation de la musique dans la gestion de la douleur. L'objectif de cette étude espagnole était d'étudier les effets de la musique sur la douleur et la dépression des personnes diagnostiquées de fibromyalgie selon la théorie de Rogers<sup>2</sup>, centrée sur la personne. Une recherche clinique de 4 à 8 semaines a été entreprise auprès d'un groupe de patients fibromyalgiques de la région. Le protocole en musicothérapie consistait à écouter de la musique une fois

par jour pendant 4 à 8 semaines consécutives en utilisant un CD d'une musique de leur choix. Les scientifiques ont par la suite analysé une série de variables, comme l'intensité de la douleur, les troubles du sommeil, l'anxiété, la dépression ou l'auto-efficacité et plus globalement la perception de la qualité de vie.

Les observations recensées tendent à démontrer que leur approche s'accompagne d'une amélioration significative de ces différents paramètres, avec une participation accrue du patient au processus même s'ils n'ont pas noté de guérison, ils ont observé des périodes de rémission de la douleur chez les participants. Les chercheurs insistent sur le coût peu élevé de ces techniques et sur la simplicité de leur mise en œuvre. Cependant, on ignore encore la façon exacte dont la musique agit sur le cerveau. Certaines publications ont mis en évidence que la musique stimulerait la production de dopamine, le neurotransmetteur du plaisir et inhiberait celle du cortisol, l'hormone du stress. De plus, la musique jouerait un rôle stimulant sur la mémoire. L'efficacité de la musique sur l'individu est prouvée par la réduction de la douleur, de l'anxiété, du stress et par la diminution de la prise de médicament.

Les conclusions de cette étude-pilote suggèrent l'importance de la thérapie par la musique pour réduire la douleur et la dépression. Il est important de souligner que la musique n'est pas une alternative à une prise en charge classique (médicale), mais plutôt un complément.. «Il n'y a pas de style de musique associé à une pathologie en particulier, ce qui compte c'est ce que la personne a envie d'écouter à cet instant ».

**Source:** Effect of Music as Nursing Intervention for People Diagnosed with Fibromyalgia Health District Jaen, Andalusian Health Service, Jaen; Department of Physical Therapy, University of Granada, Granada, Spain ;Consulter: <http://pilule.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=597>



1. Relaxation guidée avec images (méthode GIM de Bonny : La Méthode Bonny en Musique et imagerie guidée est une thérapie transformative axée sur la musique dans laquelle le client écoute un programme d'extraits classiques alors qu'il est en état de relaxation. La musique agit alors comme catalyseur sur les images, souvenirs et sentiments enfouis dans la conscience et en favorise l'émergence, le déploiement et la transformation.)

2. Le concept de thérapies centrées sur la personne nous vient à l'origine du psychologue Carl Rogers (1902-1987). Ces thérapies mettent essentiellement l'accent sur l'aspect relationnel de la rencontre thérapeutique et sur l'attitude du thérapeute lors de cette rencontre. La théorie de Carl Rogers est étayée par un présupposé de base très positif concernant les gens: leur tendance actualisant positive. Toute personne est en effet mue par une volonté de s'actualiser positivement. Carl Rogers prône trois attitudes fondamentales du thérapeute qui toutes mettent l'accent sur le climat affectif de la rencontre. La congruence - Il s'agit pour le psychothérapeute d'être à la fois à l'écoute et en accord avec ce qu'il ressent durant la rencontre. Il se doit d'être attentif à son ressenti. Il doit néanmoins faire attention à communiquer correctement et au bon moment ce qu'il ressent. L'acceptation positive inconditionnelle - Il s'agit en effet de se dégager de tout type de jugement moral ou éthique ou intellectuel du client pour arriver à l'accepter tel qu'il est au moment de la rencontre. L'empathie - Le thérapeute tente d'entrer dans l'univers affectif, émotionnel, psychologique du patient. Il est néanmoins attentif à ne pas se laisser déborder par celui-ci et garde un contrôle sur le processus. On ressent la vision très positive de l'être humain de Carl Rogers. De nombreux psychologues connaissent cette théorie et si tous n'y adhèrent pas forcément à 100%, nombreux sont ceux qui gardent à l'esprit ces trois axes de la théorie de Rogers.



## Avoir un bébé quand on a la fibromyalgie...

Si vous êtes atteinte de fibromyalgie et que vous désirez devenir enceinte, ne laissez surtout pas votre maladie vous arrêter! Certes, il y aura sûrement des précautions à prendre et des ajustements à faire. Peut-être devrez-vous arrêter temporairement certains médicaments en lien avec la fibromyalgie pendant la grossesse et/ou l'allaitement. Avant tout, il faudra discuter avec votre médecin afin de bien vous préparer pour votre future grossesse.

Selon plusieurs études, la grossesse d'une femme atteinte de fibromyalgie ne serait pas plus à risques qu'une grossesse normale, elle est menée à terme et le bébé naît en bonne santé, comme dans la population en général. Cependant, il semblerait que les fœtus féminins soient plus prédisposés, à l'âge adulte, à développer de la fibromyalgie. C'est pourquoi certains scientifiques affirment que la fibromyalgie serait héréditaire entre la maman et sa fille.

D'après une étude canadienne, la fibromyalgie touche, environ 3.3% de la population, majoritairement des femmes. On l'observe généralement chez les jeunes femmes ou les femmes d'âge moyen. Les enfants et les adolescents ne sont point en reste. L'Association compte 7,6 % de

ses membres féminins entre 21 et 40 ans, donc susceptibles de vivre une grossesse.

Il y a très peu de données recensées sur les effets de la fibromyalgie sur la grossesse. Tout comme peu d'études ont été menées sur la grossesse des femmes fibromyalgiques.

L'étude à l'Université Temple de Philadelphie montre que les femmes atteintes de fibromyalgie ont plus de symptômes de douleur durant la grossesse que les femmes qui n'ont pas la fibromyalgie. Aussi, les symptômes de la fibromyalgie semblent s'amplifier durant la grossesse. Une autre étude menée en Norvège dans les années 1970, va dans le même sens. Cependant, d'autres études démontrent que les femmes fibromyalgiques se sentiraient mieux que jamais pendant leur grossesse (les symptômes de la fibromyalgie étant diminués), bien que les maux communs liés à toute grossesse, tels que nausées matinales, fatigue et inconfort soient présents.

Que l'on soit enceinte ou non, le stress chez l'être humain est à la fois d'ordre physique et émotionnel. C'est un élément déclencheur de la fibromyalgie parmi tant d'autres. La fin de la grossesse est une période de grand stress en raison du travail et de l'accouchement; elle implique des changements hormonaux importants surtout au niveau de l'oestrogène et de la progestérone<sup>1</sup>. N'oublions pas que le post-partum, pé-

riode durant quelques semaines après l'arrivée de bébé, peut être pour certaines mamans un moment très difficile et surtout pour les mamans fibromyalgiques.

*Alors, comment faire pour éviter que la fibromyalgie n'interfère avec la grossesse?*

Tout d'abord, il faut apprendre à bien se connaître. Informez-vous sur les moyens que vous pourrez utiliser pour atténuer les symptômes pendant et après votre grossesse. Il est conseillé de pratiquer des exercices doux et adaptés à votre condition (yoga, exercice en piscine chauffée, repos, relaxation, massage, etc.). Faire de l'exercice pendant la grossesse est important. Ceci renforcera votre tonus musculaire et stimulera la production de sérotonine par votre cerveau (l'hormone du bonheur!). La sérotonine vous procurera une sensation de bien-être et stimulera votre bonne humeur, elle a aussi un effet calmant et contribue à diminuer l'anxiété. Par contre, un manque d'exercice pourra provoquer l'effet inverse et entraîner de l'agressivité et/ou de la dépression chez la personne. Déjà qu'un manque de sérotonine serait retenu pour expliquer la fibromyalgie... alors mesdames BOUGEZ !

Source: <http://www.labrha.com/fibromyalgie-grossesse.aspx>

\*\*\*\*\*



### Mon histoire: La fibromyalgie et la grossesse

Par Lucie Tremblay



S'il est vrai que la fibromyalgie ne doit pas arrêter un projet de maternité, il faut cependant en tenir compte. Je suis une maman de deux beaux adultes maintenant et grand-maman d'une petite-fille. Toutes les difficultés rencontrées ne sont rien à côté du plaisir d'avoir une famille. Cependant, il faut tenir compte de nos limites pour tenir la route... c'est le secret de la réussite. S'organiser pour alléger et déléguer les tâches physiques autant que possible, se discipliner pour bien manger et se reposer sont des habitudes à prendre de façon à ménager nos forces pour être en mesure de faire face aux moments plus énergivores que nous réservent souvent les bébés. Se rappeler que l'enfant a besoin d'abord d'une présence calme et aimante et qu'il se fout de qui a lavé ses vêtements...!!! Et quand les enfants grandissent, les faire participer à leur mesure à notre réalité les fait grandir en maturité et resserre nos liens.

1.L'oestrogène et la progestérone sont deux hormones féminines sécrétées dans les ovaires. L'oestrogène est responsable du développement des caractères sexuels féminins et, avec la progestérone, régulent les fonctions reproductrices chez la femme. Ils favorisent la construction osseuse. Ils régulent le taux de lipides sanguins et préviennent ainsi l'athérosclérose, affection responsable à long terme de maladies cardiaques. En outre, les estrogènes ont une influence favorable sur le sentiment de bien-être et préservent l'élasticité de la peau.



## À vous la parole...



Laissez-moi vous parler d'un être extraordinaire...

Par Annie Marie Bouchard



Mon Pooky !

Il ne me juge jamais et m'aime d'un amour inconditionnel. Il ne rouspète pas et sait quand je ne me sens pas bien. Il n'est pas rancunier et attend patiemment mon retour. Non je ne parle pas de mon conjoint, ni de mon fils mais bien de mon chien... !

Saviez-vous qu'au Canada, environ 50 % des ménages ont un animal domestique. Mais saviez-vous aussi que la possession d'un animal de compagnie peut être **bonne pour votre santé** ? Les animaux de compagnie peuvent jouer un rôle essentiel dans votre vie ainsi que vous fournir une source régulière de satisfaction, d'amitié et de plaisir. Posséder un animal de compagnie n'est pas de la zoothérapie. La zoothérapie se fait avec des thérapeutes spécialisés et dans un but bien précis. Ce dont je veux vous parler aujourd'hui, c'est de tous les bienfaits que nous apportent ces êtres charmants, qu'ils soient à deux pattes ou à quatre pattes, qu'ils aient des

poils, des plumes ou une carapace. Nos animaux familiers sont nos amis. Mais bien plus qu'une simple compagnie, leur présence s'auréole de bien des vertus. Qu'ils nous accueillent en jappant, ou bien qu'ils ronronnent sur nos genoux, devant notre série préférée, ils jouent plus d'un rôle dans notre vie.

Posséder un animal domestique aurait des effets physiques et psychologiques importants sur l'être humain. La relation humain-animal contribue à augmenter son estime de soi et aide à combler une part de nos besoins psychologiques et émotionnels comme de se sentir aimé, de se sentir utile, d'avoir un lien avec la nature...

En plus de réduire le stress et d'améliorer l'humeur, plusieurs études ont démontré des bénéfices importants sur le système cardio-vasculaire. En effet, le rythme cardiaque, la pression sanguine ainsi que la respiration diminueraient lorsqu'on flatte un animal, en plus de satisfaire le besoin du toucher qui est extrêmement important chez l'être humain. En outre, les taux de survie après une crise cardiaque ont été trouvés plus élevés chez les propriétaires d'animaux. Fait étonnant, la présence d'un animal domestique augmenterait davantage l'espérance de vie que la présence d'un conjoint ! Quoique l'animal ne puisse pas encore sortir les poubelles !!!

La relation avec un animal domestique joue un rôle important dans le développement de la personne : avoir à s'occuper d'un animal faciliterait l'ordre et le contrôle sur sa propre vie, le rôle social de l'individu deviendrait valorisé (être le maître de l'animal) et il ne faut surtout pas oublier qu'avoir un animal favorise l'activité physique (jeux et promenades).

Les animaux aident à combattre la dépression et la déprime. Il semble que le seul fait d'être en contact avec un animal ou même de simplement observer un poisson rouge dans son aquarium ait un effet apaisant et reconfortant. Ils aident aussi (particulièrement le chien) à briser l'isolement. Promener son chien permettrait de rencontrer plus facilement d'autres personnes donc d'augmenter la socialisation en plus d'être un bon sujet de conversation. Les animaux aideraient aussi à réduire les coûts des soins de santé. Car il a été statistiquement prouvé que les personnes qui ont des animaux domestiques effectuent moins de visites chez le médecin, en particulier pour les malades légers.

Une équipe de chercheurs de l'Université de Pennsylvanie a observé que 98 % des propriétaires parlent à leur animal de compagnie, 75 % pensent qu'il est sensible à leur humeur et à leurs émotions et 28 % se confient à lui. Plusieurs chercheurs croient que les bénéfices que ces personnes en retirent ne sont pas très éloignés de ceux obtenus par la prière. Dans un cas comme dans l'autre, il semble que la personne ressent l'intimité et la chaleur d'un contact et se sente « entendue et reçue ».

Ceux qui possèdent déjà un animal savent de quoi je parle. Si en adopter un vous intéresse, il faut tenir compte de plusieurs éléments avant de faire un choix :

Quel espace disponible avez-vous à votre domicile? Un berger allemand a besoin d'espace, alors qu'un petit fox terrier peut très bien se contenter d'un appartement. Quelle temps pourrez-vous lui consacrer? Serez-vous en mesure de le promener à tous les jours, de le brosser? Votre capacité financière : il faut tenir compte des coûts à l'achat et pour son entretien (nourriture, jouets, vaccins, vétérinaire, stérilisation, pension si vous voyagez, toilettage, etc.). Avez-vous l'énergie pour le ménage que cela nécessite s'il perd son poil ou pour l'entretien de l'aquarium ou de la cage si vous optez pour un oiseau? Y a-t-il des allergies dans votre entourage? Vous absentez-vous souvent ? Une multitude de questions auxquelles il faut répondre avant l'arrivée de l'animal.





Mais le point le plus important à retenir c'est que cette adoption est à long terme, un chien peut facilement vivre 15 ans, alors qu'un hamster vit 1-2 ans. Il faut donc être certain de faire un choix éclairé; il ne faut surtout pas adopter sur le coup de l'émotion. Certes, voir un chiot, seul dans sa grande cage nous incite à le ramener à la maison, mais ce n'est pas un chandail que l'on peut rapporter au magasin si on ne l'aime pas, **c'est un être vivant...**

Il faudra faire certains sacrifices pour votre animal, mais dites-vous que sa présence saura vous les faire oublier, surtout quand il viendra se coller contre vous une journée où vous serez triste, découragé(e) ou que les douleurs seront plus intenses!

\*\*\*\*\*

### **Ça ne change pas le monde, sauf que...**

Voici mon témoignage en tant que conjoint d'une personne atteinte de fibromyalgie. Premièrement, cela a débuté en 2005 lorsque ma conjointe était encore au travail. Durant cette période, elle était souvent fatiguée, sentait une faiblesse dans les jambes et avait de plus en plus de douleurs. En juin 2006, son médecin lui signa un congé de maladie. *Devant cette situation, je me sentais impuissant, je ne comprenais pas mais je pouvais seulement être là pour la consoler quand les larmes montaient.* Après avoir consulté un neurologue, puis un rhumatologue, le diagnostic tomba : fibromyalgie.

Après une longue période d'invalidité, elle a pris la décision de prendre officiellement sa retraite, presque en même temps que moi. Évidemment tous les couples qui aspirent à leur retraite ont des projets. Pour nous c'était : voyages, aide humanitaire, ballades à moto, vélo, bénévolat, famille, amis, etc. *Disons que la fibromyalgie, ça change une vie! Mais pas seulement celle de ma conjointe, la mienne aussi.*

Auparavant, nous étions tous les deux actifs. Nous aimions les balades à moto, les randonnées pédestres, les voyages, le ski de fond, la raquette, la bicyclette, etc. **Aujourd'hui, tout est différent. J'ai dû faire le deuil, tout comme elle, de plusieurs de nos projets communs.** Je fais de la moto en solo. Les randonnées pédestres... ça n'existe plus. Oubliez le ski de fond et la raquette. Nous nous limitons à un peu de marche : le tour du bloc ! Et aussi à un peu de bicyclette (vélo électrique pour elle). Par contre nous pouvons encore voyager quoiqu'avec certaines restrictions : il faut prévoir le fauteuil roulant et limiter nos activités journalières. *Le plus dur pour moi a été d'accepter toutes ces limitations.*

Au début, elle était tellement fatiguée qu'elle devait passer une grande partie de la journée à se reposer. Elle se limitait à de tous petits travaux et, malgré que je sois toujours favorable au partage équitable des tâches domestiques, j'assumais le reste. Faire l'épicerie était vraiment une corvée pour elle car elle ne pouvait arpenter le magasin au complet, je fais donc les courses la plupart du temps. Ma liste de tâches hebdomadaires est longue ! *Moi qui disais toujours «Laisse faire, je vais le faire !» eh bien, maintenant je n'ai plus le choix, je le fais !* Ça fait partie de ma routine. Heureusement que je suis retraité !

Aujourd'hui la situation de mon épouse s'est beaucoup améliorée. En plus des exercices, sa principale activité, c'est évidemment l'Association. *Par contre, je peux vous dire que cela fait aussi mon affaire.* Ça me permet de faire mes activités personnelles (gym, golf, moto, etc.) *sans me sentir coupable* de la laisser seule.

Le plus difficile pour le conjoint est d'accepter la perte de capacité de l'autre. Encore une fois, le but de mon témoignage n'est pas de me plaindre, loin de là. **Il faut se rappeler que la personne qui est atteinte d'une maladie n'est pas la seule à subir des changements dans sa vie et ça oblige à bien des accommodements raisonnables !** La solidité de notre couple l'a aidée et m'a aussi aidé à passer au travers. Vous vous demandez peut-être si cette maladie a eu des conséquences sur notre vie intime? Eh oui, mais c'est comme le reste, on s'est ajusté...

En passant, je trouve formidable le site Internet sur lequel une certaine personne a travaillé. Je sais les nombreuses heures qui y ont été consacrées. C'est avec fierté que j'en parle à mon entourage. Félicitations Micheline. Je t'aime!

**Ton époux adoré, Laurent**



\*\*\*\*\*



## Moi, Angèle Dionne: Voici mon histoire

**J'ai rencontré mon conjoint à l'été 2005. Nous avons tous les deux un bon emploi et chacun une auto; la vie était belle.**

À l'hiver 2007, on me diagnostique une fibromyalgie et une polyarthrite rhumatoïde sévère. Ouf le choc au moment de cette annonce et le stress face à la réaction de mon conjoint s'installent en moi.

En n'ayant plus de salaire, plus le droit de conduire en plus d'une perte d'autonomie et d'indépendance, va-t-il demeurer avec moi?

Je lui ai fait part de ma peur vis-à-vis sa réaction et sa réponse a été : **«Je suis avec toi parce que je t'aime, je vais faire tout en mon pouvoir pour t'aider à garder ton autonomie et ensemble nous allons nous adapter à ces maladies, si tu veux bien que je reste.»**

Il a tenu parole. Comme je laisse tout ce qui est pesant visiter le sol, il a changé la vaisselle pour de la Correlle, qui est plus légère. Quand il a vu le gallon d'assouplisseur voltiger pour finalement atterrir sur la sècheuse, il a acheté des distributeurs d'eau, en plastique, et il verse le savon liquide et l'assouplisseur dedans, alors il ne me reste qu'à appuyer sur les boutons.

Mon conjoint a un grand sens de l'humour, lorsque j'ai fait tomber le repas de côtelettes par terre, il m'a dit : «c'est une nouvelle recette de porc aux rainures de pantoufles. » Ha! Ha! Depuis ce temps c'est lui qui fait les repas et quand je me suis réessayé il m'a dit : «tiens, ce soir, on mange par terre.» Bon j'ai compris je ne touche plus au repas.

Il doit m'aider pour mon bain et là encore il dit : «Cela me fait plaisir car je peux vérifier l'apparition de rides.» Ha! Ha!

Lorsque je me cogne contre les chaises, il dit qu'elles sont encore bonnes et qu'il n'a pas l'intention de changer pour le moment. Ha! Ha!

Je fais ce que je peux dans la maison et il l'apprécie car je ne me plains pas très souvent et je ris des gaffes que je fais.

Mon conjoint m'a dit que pour passer au travers des différentes épreuves que la maladie nous apporte, c'est avec du positif et une bonne dose d'humour. Cela doit être vrai car nous sommes heureux malgré tout et on s'injecte des doses massives de fous rires.

Il faut demander de l'aide à notre conjoint : en plus de flatter leur égo, il peut comprendre notre maladie.

C'est une pilule dure à avaler car elle joue au yoyo avec nos nerfs et nous harcèle de douleur continuellement mais, avec de l'amour, des sourires et l'aide de notre conjoint, **nous pouvons nous aussi rendre la vie dure à cette maladie.**



\*\*\*\*\*

### Le coin des jeux

#### Anagrammes

stacosiano : \_\_\_\_\_  
roudules : \_\_\_\_\_  
nétedet : \_\_\_\_\_  
hinquorecs : \_\_\_\_\_  
indéctamoi : \_\_\_\_\_  
sélaiteux : \_\_\_\_\_  
spoindéres : \_\_\_\_\_  
dinataire : \_\_\_\_\_  
nonne nabée : \_\_\_\_\_



Mythe ou réalité ?

Les adultes ne devraient pas boire de lait...

Mythe ! Le lait est une source de calcium et de vitamine D essentiels au maintien de la santé osseuse. Le calcium diminue aussi l'hypertension et l'obésité.



# La fibromyalgie et sexualité



Par Annie Proulx

## UN REGARD SUR LA SEXUALITÉ

Tout comme boire, manger, et respirer, la sexualité fait partie des besoins physiologiques vitaux de l'être humain qui procure une satisfaction et un « certain plaisir ». La sexualité est une pulsion vitale qui assure la survie des espèces.

Le dictionnaire la définit ainsi : ensemble des phénomènes sexuels observables chez les êtres vivants; ensemble des diverses modalités de la satisfaction instinctuelle liée à la reproduction de l'espèce.

Devant cette définition, la plupart des gens diront qu'elle est bien réductrice de ce que représente la sexualité pour eux. Et si la tâche était donnée à chacun de définir ce qu'est la sexualité, il est certain que nous découvririons autant d'énoncés distincts que de personnes qui l'ont définie.

Or, même les scientifiques n'arrivent pas à s'entendre sur une définition satisfaisante du concept de la sexualité. Ou bien elles sont trop larges ou trop restrictives. En fait, pour aborder la sexualité, il est important de prendre en compte son aspect multidimensionnel. Elle concerne autant les fondements biologiques, physiologiques, psychologiques, sociaux ou même philosophiques de l'être humain.

Une chose est certaine, la sexualité fait partie de la vie de chaque personne et l'accompagne tout au long de son existence. Elle se concrétise, se pense, se rêve et se formule différemment pour chacun. Pourvu qu'elle soit vécue dans le plus grand respect de soi et des autres et qu'elle apporte plaisir et bonheur à soi et aux autres, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre sa sexualité, cela fait partie de notre intimité.

Comme chez les animaux l'humain est pourvu d'un instinct sexuel qui se manifeste à travers le désir. Son mécanisme est par ailleurs beaucoup plus complexe chez l'humain que chez l'animal. Le désir est inhérent à la sexualité. Il en est le moteur et le motivateur. Sans lui, la sexualité ne peut s'exprimer.

## LES OBSTACLES AU DÉSIR ET AU PLAISIR SEXUEL

Chacun sait à sa façon ce qu'est le désir sexuel et comment il se manifeste. Parfois, il s'exprime par un pur besoin physiologique avivé par une pensée furtive ou la présence d'une belle personne; à d'autres moments, c'est une caresse, un baiser, un regard ou une parole tendre qui en seront à l'origine. Même si de toutes petites choses peuvent faire naître le désir sexuel, plusieurs facteurs peuvent aussi l'éteindre.

Les obstacles aux désirs et au plaisir sexuel sont de deux ordres : physiques et psychologiques.

Les principaux facteurs physiques qui peuvent entraver l'épanouissement de la sexualité sont les suivants : présence de certaines maladies, fatigue, douleurs, médication, ménopause, troubles hormonaux, handicaps, toxicomanie. Les principaux facteurs psychologiques sont, pour leur part, les suivants : dépression, anxiété, événement bouleversant, conflits conjugaux, image négative de soi.

Lorsque l'on considère l'ensemble de ces facteurs, une chose nous saute aux yeux. La plupart de ceux-ci accompagnent ou peuvent accompagner la fibromyalgie.

## PRINCIPAUX OBSTACLES PHYSIQUES

### Douleur et malaises physiques

La douleur et les malaises parfois ressentis par les personnes atteintes de fibromyalgie sont les plus grands ennemis du désir et du plaisir sexuels. Comment désirer lorsque ça pince, ça brûle, ça tire? Et la réponse à la douleur est une antithèse de la réponse au désir. Dans la douleur, on se referme; dans le désir et le plaisir, on s'ouvre. Plus qu'un obstacle au plaisir, la douleur ressentie par les personnes fibromyalgiques les brime dans leur capacité à s'exprimer corporellement, à bouger, à ressentir. Nombreux malaises peuvent entraver l'expérience sexuelle et la vie intime des personnes atteintes de fibromyalgie : douleurs et faiblesse musculaires, crampes, raideurs, brûlures, etc.

### La fatigue, ennemie jurée du sexe.

Chacun, peu importe sa condition physique, sait à quel point la fatigue est un élément inhibiteur de la sexualité. Même un adolescent fringant et en pleine santé verra ses pulsions sexuelles diminuer s'il vient de courir un marathon. Mais qu'en est-il de la fatigue quasi omniprésente chez les personnes atteintes de fibromyalgie? Causé principalement par la présence de la douleur et par un sommeil non réparateur, cet état engendre non seulement des



difficultés dans la vie intime et sexuelle des malades, mais aussi dans plusieurs autres sphères de la vie des malades : le travail, la vie domestique, familiale, sociale, etc.

### **La médication**

La médication est aussi un des facteurs très importants qui peut influencer la libido et le plaisir sexuel. Plusieurs antidépresseurs, souvent prescrits aux personnes souffrant de fibromyalgie, ont pour effet de neutraliser la libido et d'amener des dysfonctions sexuelles (problème érectile et de libido, anorgasmie, etc.). D'autres médicaments peuvent aussi avoir des répercussions nuisibles à la réponse sexuelle. Il est recommandé de parler avec son médecin si l'on identifie clairement que la prise d'un médicament en particulier représente un problème majeur dans l'expression de sa sexualité.

### **La ménopause**

Si nous incluons ce facteur, c'est qu'il est présent ou en latence chez une grande proportion des personnes atteintes de fibromyalgie. En effet, la fibromyalgie se déclare le plus souvent chez des femmes qui approchent l'âge de la ménopause. Plusieurs symptômes qui accompagnent la ménopause ont aussi un effet direct sur la sexualité des femmes : changements hormonaux, baisse de libido, sécheresse vaginale, lassitude, malaises articulaires, troubles de l'humeur, etc. Il est donc important pour les femmes atteintes de fibromyalgie et qui vivent parallèlement une ménopause de tenir compte de ce facteur important afin de ne pas attribuer l'ensemble des difficultés qu'elles vivent uniquement à la fibromyalgie.

## **PRINCIPAUX OBSTACLES PSYCHOLOGIQUES**

### **Dépression, stress et anxiété**

La dépression accompagnée parfois de stress et de troubles d'anxiété est une condition souvent présente chez les personnes souffrant de fibromyalgie. Il est encore impossible de dire si la dépression est une résultante de la douleur ou si, en soi, elle représente un symptôme de la maladie. Chose certaine, la dépression est très néfaste pour la vie intime des couples. Elle crée parfois une grande distance entre les conjoints et demande beaucoup de compréhension, de patience, d'empathie et d'amour pour la personne qui n'en souffre pas. La dépression enferme en soi et isole du monde extérieur. Elle rend apathique et inhibe les pulsions vitales. Ceci a des répercussions énormes sur la vie intime et sexuelle des couples. Cependant, la dépression se manifeste le plus souvent en début de maladie ou suivant l'annonce du diagnostic. Néanmoins, elle demeure cyclique chez plusieurs personnes atteintes de fibromyalgie.

Un élément déclencheur accompagne la plupart du temps le début de la maladie. Celui-ci se traduit souvent par un événement bouleversant de la vie : un accident, une blessure, une séparation, un deuil, etc. La dépression est parfois la première réponse à cet événement déclencheur de la maladie.

### **Conflits conjugaux, l'œuf ou la poule?**

Pour l'ensemble des couples, il est souvent difficile de dire si ce sont des conflits conjugaux qui engendrent des pro-

blèmes sexuels ou si ce sont les difficultés dans leur vie intime qui donnent naissance à leurs conflits de couple. Chose certaine, l'un ne va pas sans l'autre, et il en est de même pour les couples dont une personne est atteinte de fibromyalgie.

La condition de la personne malade (fatigue, détresse psychologique, inertie, manque d'enthousiasme et d'initiative) peut parfois venir à bout de la patience du conjoint. Même s'il a démontré beaucoup de compréhension et de bienveillance envers l'autre, il est possible qu'il finisse par être agacé, voire même exaspéré. S'attendre à ce que le partenaire de la personne fibromyalgique comprenne toujours est illusoire. Nous sommes tous humains, et il est parfois difficile de se mettre à la place de l'autre. Il faut toujours avoir en tête que le partenaire de la personne souffrante est lui aussi victime de la maladie. C'est pourquoi, même dans un couple où un des partenaires est fibromyalgique, chacun doit mettre de l'eau dans son vin et fournir des efforts, de manière juste et équitable, afin d'améliorer la relation.

### **Image négative de soi**

Lorsqu'une personne apprend qu'elle souffre d'une maladie chronique, toute sa vie est bouleversée. Elle aura à faire le deuil de son ancienne vie, réinventer son futur et s'adapter à sa nouvelle condition. Ceci n'est pas sans avoir de conséquences sur la perception de soi-même et de son identité. Durant une période, la personne malade aura tendance à s'identifier à sa maladie, à n'être que sa maladie et à se percevoir négativement, autant dans son esprit que dans son corps. Vivre dans un corps malade ou souffrant, n'aide en rien à apprécier son image et à se sentir bien dans sa peau. Pourtant, ceci fait partie des conditions qui prédisposent à vivre harmonieusement sa sexualité. Lorsque nous nous sentons beaux, désirables et séduisants, il est beaucoup plus facile de vivre positivement sa sexualité.

## **LA FIBROMYALGIE UN OBSTACLE À UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE?**

À la lumière de tout ce qui vient d'être dit, on pourrait presque avancer que la fibromyalgie est en soi un obstacle à une sexualité épanouie. Un obstacle insurmontable? Sûrement pas. Mais il serait naïf de ne pas tenir compte de ses conséquences néfastes sur le vécu sexuel. Par ailleurs, en comprenant bien et en acceptant ces effets, il est possible de surmonter les obstacles, ou du moins de les contourner.

De plus, il est très important de dire que **l'attitude envers la sexualité est un facteur qui influence davantage le désir et le plaisir que la condition physique**. Ce qui veut dire que si initialement notre perception et notre rapport à la sexualité sont sains et positifs, la présence de facteurs qui constituent des obstacles au désir et au plaisir sexuel aura un impact moins grand sur la sexualité.

## **DES PISTES POUR MIEUX VIVRE SA VIE INTIME ET SEXUELLE AVEC LA FIBROMYALGIE**



Des moyens pour vivre plus harmonieusement sa sexualité avec des douleurs chroniques, il en existe beaucoup. Plusieurs se retrouvent dans l'article fort intéressant *Sexualité : douleur chronique et vie intime. Comment concilier les deux* du programme ACCORD présenté dans ce bulletin et que nous vous invitons fortement à lire.

Mais au-delà des moyens et des trucs, forts efficaces il va sans dire, qui peuvent faciliter la vie des personnes fibromyalgiques, il faut avant tout regarder du côté de notre attitude face à la sexualité et de notre relation de couple.

Percevoir, au départ, la sexualité comme une chose positive, y prendre plaisir, s'y abandonner dans le respect de soi-même et de l'autre est une condition gagnante pour surmonter les effets néfastes sur la vie sexuelle causés par la fibromyalgie. Si en plus, la maladie se déclare chez une personne qui vit une relation de couple saine, harmonieuse, ou l'entente et l'intimité sexuelles sont présentes, les chances de bien surmonter les problèmes sexuels engendrés par la maladie seront décuplés.

Cependant, ceci ne veut pas dire qu'ils ne rencontreront pas de difficultés, que les solutions seront simples à trouver ou qu'ils n'auront pas nécessairement un deuil à faire de leur ancienne vie sexuelle. Il est, par ailleurs, probable que leur connaissance intime l'un de l'autre, leur respect mutuel, leur franche communication et leur amour faciliteront grandement le retour à une vie sexuelle harmonieuse. Ils sauront trouver les moyens et les trucs (massages, relaxation, positions, communication, renforcement du lien affectif, fantaisies, etc.) qui leur conviendront et qui les satisferont tous les deux. Il est même possible que l'épreuve de la maladie soit une occasion de rapprochement entre eux et qu'elle représente une forme de « défi » qui les mènera encore plus loin dans leur processus relationnel.

Pour les personnes qui n'ont pas une perception très positive de la sexualité (tabous, peurs, préjugés, choses défendues), il est évident que les obstacles seront plus difficiles à surmonter. Si en plus, ils ne vivent pas de satisfaction, de réel plaisir ou d'abandon dans leur relation sexuelle, les symptômes associés à la fibromyalgie auront un impact majeur sur leur vie sexuelle et leur vie de couple. Il est même possible que la maladie devienne pour certains un prétexte à mettre une croix sur leur sexualité, qui de toute manière n'était pas particulièrement satisfaisante pour eux. Il est possible que l'équilibre établi dans le couple avant la maladie, et ce, malgré les insatisfactions vécues de part et d'autre, soit fortement ébranlé lorsque la fibromyalgie se pointera. Dans ce cas, il peut être nécessaire de faire une thérapie de couple ou individuelle. Cela peut aider à se débarrasser de ses vieux démons et de ses préjugés, à acquérir une image plus positive de la sexualité, à établir une meilleure communication au sein du couple et à développer une plus grande intimité dans la relation amoureuse.

Encore ici, la maladie peut être une belle occasion pour faire grandir le couple et l'amener à vivre une vie sexuelle plus satisfaisante et plus harmonieuse.

## UN AVIS

Il est fréquent que la maladie entraîne des phases d'abstinence chez les couples. Ceci n'est pas dramatique. Cependant, il est important de savoir que « *les longues phases d'abstinence peuvent parfois se révéler difficiles à rattraper. C'est un peu comme si, à force de ne point en user, les partenaires finissaient par perdre le langage intime qui les unissaient jusque-là* ».

Bien que la tendresse ne soit pas suffisante pour garder un couple solide, elle fait tout de même partie des ingrédients essentiels au bonheur du couple. Mettre un peu plus l'accent sur l'intimité, le plaisir et la tendresse que sur les objectifs de la performance et de l'orgasme est une formule à ne pas négliger lorsque l'on souffre de douleurs chroniques.

## CONCLUSION

Le sexe n'est pas quelque chose de magique. Ni pour les personnes en parfaite santé, ni pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Peu importe notre condition, il faut du bon vouloir, de l'amour, de la connaissance de soi, une bonne communication avec l'autre, de l'abandon et du respect de l'autre et de soi-même pour vivre une sexualité saine et épanouie.

Et n'oubliez pas que le sexe apporte détente et plaisir, libère des endorphines, diminue le stress et facilite le sommeil. Un remède miracle pour les fibromyalgiques !

## BIBLIOGRAPHIE

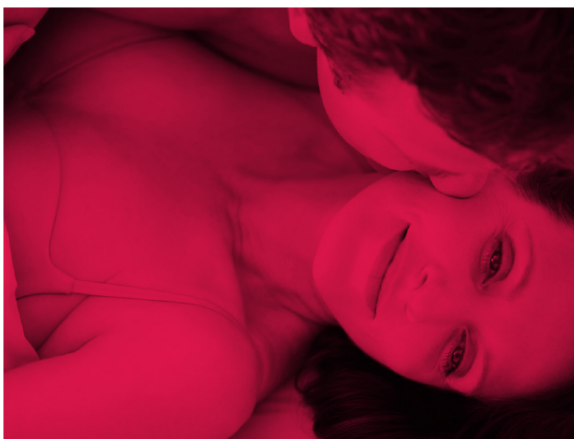
Antoine (Corinne), *S'aimer*, Larousse « *L'univers psychologique* », 2009

Germain (Bernar) et Langis (Pierre), *La Sexualité humaine*, ERPI, 2009

Pasini (Willy), *La force du désir*, Odile Jacob, 1997



## SEXUALITÉ : DOULEUR CHRONIQUE ET VIE INTIME COMMENT CONCILIER LES DEUX



**Quand la douleur s'installe, elle affecte tous les aspects de la vie de la personne qui en souffre.**

Cela inclut la vie intime et sexuelle, qui, dans bien des cas, est reléguée en second plan, ou même carrément mise de côté. Pourtant, l'intimité que vit une personne avec son ou sa partenaire est au cœur de la vie de couple et joue un rôle important, dans toutes les facettes de sa santé. D'ailleurs, même lorsque quelqu'un n'est pas en couple, la sexualité représente un aspect important de sa vie. Il est donc capital de bien prendre soin de sa vie intime, malgré la présence de la douleur chronique.

### **La sexualité et la vie intime ont plusieurs fonctions dont :**

**Le plaisir :** La notion de plaisir est nécessaire à l'équilibre de tout être humain. Or, il est fréquent de constater que le plaisir devient pratiquement absent de la vie d'une personne qui souffre de douleur chronique. Cette

dimension touche entre autres le plaisir relié aux activités sexuelles, qui, pour plusieurs raisons, sont grandement diminuées ou ont cessé chez les personnes qui vivent la douleur chronique. Il peut d'ailleurs arriver que les rapprochements intimes augmentent la douleur et dissuadent les partenaires parce que l'expérience n'est tout simplement plus agréable.

**Intimité et rapprochement :** Il arrive fréquemment qu'un couple soit mis à l'épreuve quand un des deux conjoints vit de la douleur chronique. Non seulement la répartition des tâches et des obligations reliées à la vie de famille et à l'entretien de la maison, par exemple, repose davantage sur le conjoint en santé, mais celui-ci peut également vivre de la frustration et se sentir découragé, voire même épuisé par la situation. Pour éviter l'éloignement des partenaires du couple, il est grandement suggéré de maintenir ou de réinstaurer des moments uniques et spéciaux entre conjoints, comme des rendez-vous galants! Cela permet de maintenir le contact, de procurer des moments de qualité pour soi et pour l'autre, en plus de combler les besoins d'affection et d'intimité physique (caresses, touchers, baisers, etc.) si importants pour tous.

### **La pratique régulière d'activités sexuelles aide à :**

- Prendre pleinement conscience de son corps et s'y sentir bien;
- Augmenter la production d'endorphines (les «hormones du bonheur», sécrétées par le cerveau);
- Stimuler le système immunitaire;
- Diminuer le stress;
- Faciliter le sommeil.



## Voici quelques conseils si vous éprouvez une panne de désir :

Il peut arriver que la médication que vous prenez pour soulager votre douleur chronique entraîne des effets secondaires négatifs sur le niveau de votre désir envers votre partenaire, votre libido ou encore vos fonctions sexuelles. La douleur elle-même peut entraîner des effets similaires, tout comme la présence d'anxiété ou de dépression. Si tel est votre cas, voici quelques conseils qui pourront vous aider :

- Parlez avec votre partenaire : une bonne communication permet de se comprendre, de s'aider et de satisfaire les besoins de chacun.
- Discutez-en avec votre médecin, puisqu'il s'agit d'un problème que plusieurs personnes vivent; des examens supplémentaires pourraient être utiles pour bien évaluer la problématique et votre médecin pourrait vous référer, si nécessaire, à un sexologue, un physiothérapeute ou un ergothérapeute.
- Assurez-vous de pouvoir bénéficier de bons traitements médicaux, pharmacologiques et psychologiques pour soulager la douleur et diminuer la dépression et l'anxiété.
- Le moment choisi pour la pratique d'activités sexuelles ne tient qu'à vous! Il peut être spontané ou encore être planifié, selon vos besoins et votre état. Tenez compte du niveau de votre douleur le plus bas durant la journée ou encore du moment où vous avez le plus d'énergie.
- Prenez un bain chaud (seul ou avec votre partenaire) et ajoutez y un bon massage par la suite. Vous vous sentirez ainsi plus détendu, ce qui est un état d'esprit propice aux rapprochements.

- Rendez votre vie sexuelle plus amusante et attrayante en trouvant des trucs ou des moyens pour augmenter votre libido et assurez-vous que vous éprouvez du plaisir tout autant que votre partenaire.
- Apprenez de nouvelles positions qui sont confortables pour vous ou ayez recours à la stimulation manuelle ou orale.
- Rappelez-vous que la tendresse, la communication et la compréhension sont au cœur d'une vie sexuelle satisfaisante.

**Sachez demeurer maître de votre vie intime et sexuelle et ce, malgré la présence de la douleur chronique. Assurez-vous que le plaisir d'une relation intime et sexuelle épanouie fasse partie intégrante de votre vie de couple. Cela aura un impact positif dans toutes les autres sphères de votre vie!**

Ce dépliant a été préparé par l'Équipe du Programme ACCORD - Regroupement des forces pour gérer la douleur chronique.

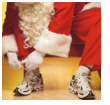
Pour plus d'informations sur la douleur chronique, consultez le site : [www.douleurchronique.org](http://www.douleurchronique.org) ou communiquez avec l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) au 514.355.4198

**ACCORD**  
Regroupement des forces pour  
gérer la douleur chronique



## La page des sports

Par Anne Marie Bouchard



Ce n'est pas parce qu'on souffre de douleurs chroniques qu'il faut cesser de bouger. Certes, c'est un réflexe normal que de se dire «j'ai déjà mal, si en plus je dois faire des exercices, je vais souffrir deux fois plus». Détrompez-vous, car plus un corps est en forme, moins il ressentira la douleur. De plus, comme des muscles en forme se fatiguent moins vite et consomment moins d'oxygène, à long terme, vous serez moins essoufflé et moins fatigué. L'exercice stimule la production d'endorphines par votre cerveau, ceci contribue à calmer la douleur et à diminuer l'état dépressif souvent associé à la douleur chronique. Donc, il faut bouger!

Faire de l'exercice permet d'améliorer la souplesse, la mobilité, l'endurance et le tonus musculaire. À long terme, l'énergie augmente, les raideurs diminuent, le sommeil s'améliore et la tolérance à l'effort augmente. Il est suggéré de débiter avec un programme adapté à sa condition physique. Choisissez des exercices doux, tel que de l'aquaforme, du taï chi, de la marche, de la danse, du conditionnement physique adapté etc. Pour obtenir des bénéfices, vous devrez faire un minimum de 3 séances de vingt à trente minutes/semaine. L'important, c'est la persévérance. Alors, afin de rester motivé, choisissez avant tout une activité que vous aimez !

Voici quelques exercices pour renforcer les muscles du cou et du dos<sup>1</sup>:

1. Tourner lentement la tête d'un côté et de l'autre (faites «non» de la tête)
2. Incliner lentement la tête d'un côté et de l'autre, amener l'oreille vers l'épaule en regardant toujours devant vous.
3. Pointer le menton vers l'avant en inspirant, puis rentrer le menton dans le cou en expirant (un peu comme une dinde, c'est bientôt Noël après tout !)
4. Assis sur une chaise, le dos droit, le corps légèrement penché vers l'avant, les bras tendus de chaque côté à la hauteur des épaules; faire de petits cercles avec les bras en insistant en arrière et en serrant les omoplates. Effectuer des rotations dans les deux sens.
5. Refaire l'exercice précédent, mais avec les bras tendus vers l'avant effectuer des rotations dans les deux sens comme si vous laviez une fenêtre.



\*\*\* N'attendez pas d'être épuisé avant de faire une pause et prenez votre temps. Si vous avez une blessure au cou ou aux épaules, ne faites pas ces exercices.

\*\*\*\*\*



**BOUFFE  
JLM  
MAISON**

508, rue Guy



**METS CUISINÉS MAISON  
VARIÉTÉ DE PÂTÉ**



**Viandes naturelles sous vide  
Poissons et Fruits de mer**



**Prêt à manger**



*Les surgelés*



**OUVERT AU PUBLIC**
**(450) 521-2325**  
www.surgelesjlm.com

De bons petits plats cuisinés maison à même nos cuisines avec des viandes de grains sans ajout d'hormone.

Le tout sous vide, avec des contenants allant au micro-ondes ainsi qu'au four conventionnel. On vous offre la livraison à domicile sans frais avec un achat minimum de 8 plats. Pour toutes informations, vous pouvez nous contacter **au 450-521-2325** ou par courriel à **info@bouffemaisonjlm.com**.

Ce sera un plaisir pour nous de répondre à vos questions.

*Michèle et Jean-Louis*

**Si vous avez découvert nos services par cette publicité, mentionnez-le lors de la commande. Merci!**

1. Cohen, Charles. (2011). La fibromyalgie, un état douloureux enfin reconnu et pris au sérieux, Paris, éd. J. Lyon.



**Les Surgelés JLM : JLM signifie Jean-Louis et Michèle.**

Nous sommes une entreprise familiale de la région de Granby qui se soucie de la santé des gens.

Nous cuisinons des repas équilibrés et santé (sans gras, sans sel, sans agents de conservation) avec des viandes de producteurs québécois, sans hormones ajoutées et sans antibiotiques.

Nous avons une centaine de recettes différentes pour plaire à tous les goûts.

Nous avons aussi la version GYM qui veut dire sans féculent mais avec double portions de légumes.

Nous offrons une variété de pâtés et de quiches en 3 formats, ainsi qu'une variété de soupes et de potages. Puis évidemment nous offrons aussi des desserts.

Le tout est surgelé et mis sous vide pour une meilleure qualité du produit.

Les contenants que nous utilisons vont au four régulier et au four micro-ondes. Il s'agit de décongeler le repas et le faire chauffer.

Nous sommes en opération depuis 2006. Nous possédons notre magasin et nous offrons aussi la livraison dans la région de Granby et aux alentours à tous les jours et pour la Rive-Sud et Montréal, aux 4 semaines.

La période de Noël approche à grand pas, si vous voulez garder votre temps précieux pour les festivités, nous pouvons cuisiner pour vous, tourtières et ragoûts....À vous de vous laissez gâter !

Au plaisir de vous servir

**J'en profite pour vous souhaitez un très Joyeux temps des Fêtes !**

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter

[info@surgelesjlm.com](mailto:info@surgelesjlm.com)

450-521-2325

**Michèle Girard et Jean-Louis Choinière**

\*\*\*\*\*



Solutions  
anagramme :  
association,  
douleurs,  
détente,  
chroniques,  
médication,  
sexualité,  
dépression,  
entraide,  
bonne année

**Pensons Vert!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**  
Vous avez l'opportunité de recevoir ce bulletin par Courrier électronique en fichier PDF, 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/>



**Tarik Brahmi**  
Député de Saint-Jean

315 rue Macdonald, bureau 117  
Saint-Jean-sur-Richelieu, QC, J3B 8J3  
Téléphone: 450-357-9100  
Télécopieur: 450-357-9109  
[tarik.brahmi@parl.gc.ca](mailto:tarik.brahmi@parl.gc.ca)







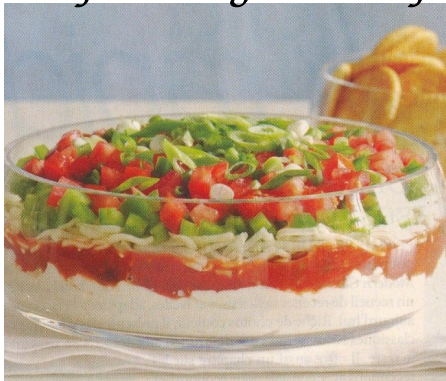
## Cuisiner Santé

(sauf pendant les Fêtes !)

Par Anne Marie Bouchard



### Trempelette étagée du temps des Fêtes



250 grammes de fromage à la crème (de type Philadelphia)  
 125 ml (½ tasse) de crème sûre  
 50 ml (¼ tasse) de mayonnaïse  
 250 ml (1 tasse) de salsa du marché  
 500 ml (2 tasses) de fromage râpé (cheddar, tex-mex, à votre goût)  
 2 tomates hachées  
 1 poivron vert (piment) haché fin  
 2 oignons verts hachés

Mélanger le fromage à la crème, la crème sûre et la mayonnaïse jusqu'à homogénéité. Étaler dans le fond d'un bol transparent.

Couvrir de tous les autres ingrédients, en formant des étages. Servir avec des légumes, des craquelins etc.

\*\*\*\*\*

### Dessert : Recette de Daniel Pinard



#### Tarte au sirop d'érable

##### Ingrédients:

1 tasse de sirop d'érable  
 1 fond de tarte (votre recette ou acheté)  
 1 tasse de crème 35%  
 1 pincée de sel (facultatif)  
 1/4c. À thé d'essence d'érable (facultatif)  
 3 c. à soupe de beurre mou  
 3 c. à soupe de farine  
 Framboises 1cm d'épaisseur dans un fond de tarte de 9 pouces (fraîches ou décongelées et égouttées)



##### Préparation:

1. Faire cuire le fond de tarte (selon votre recette ou selon les indications sur la boîte)
2. Dans un chaudron, sur un feu modéré, faire bouillir ensemble le sirop d'érable, la crème, le sel et l'essence d'érable.
3. Ajouter à cette préparation le beurre manié avec la farine (bien mélanger ensemble le beurre mou avec la farine).
4. Faire bouillir doucement jusqu'à épaississement, en mélangeant pour éviter que la préparation ne colle.
5. Faire refroidir le fond de tarte
6. Mettre les framboises dans le fond de tartre.
7. Incorporer la préparation de sirop d'érable sur les framboises.
8. Servir cette délicieuse tarte un petit morceau pour vos invités et un très gros morceau pour l'auteur de cette conception.

**Bon appétit!**



## Des livres... Encore des livres...

*Lire pour s'enrichir  
et se divertir*

### Idées-cadeaux pour le temps des Fêtes

La fibromyalgie est une maladie méconnue du grand public et souvent incomprise par l'entourage (les proches) de la personne atteinte. C'est dans cette optique que votre Association vous suggère une sélection de ses coups de cœur qui feront assurément des heureux pour le temps de fêtes.

**NB :** En offrant (achetant) ces documents, vous poserez un geste exceptionnel pour sensibiliser la population québécoise à la cause de la fibromyalgie. Vous contribuerez d'une certaine manière à soutenir les actions de l'Association afin de mieux vous servir.



#### **La fibromyalgie : l'image réelle - Un guide, pour vous informer!**

##### **Association de la fibromyalgie de Laval**

Chantal Globensky (conception originale, rédaction et mise en page)

Accompagné du document complémentaire : **Mon livret de santé - J'optimise mes consultations médicales!**

**Présentation :** Ce guide est l'aboutissement d'une réflexion commune sur la nécessité d'informer les personnes atteintes de fibromyalgie et de rendre les différents aspects liés à la maladie plus faciles à vivre au quotidien.

Il s'adresse autant aux personnes atteintes qu'à leurs proches et peut être utile aux intervenants de la santé. Le Dr Mark Hazeltine, rhumatologue de Laval a révisé et validé le document pour en assurer la qualité de l'information.

**Disponible pour achat à l'Association : Prix de vente : 2\$**



#### **La fibromyalgie pas à pas : un film documentaire qui vous fera enfin voir la fibromyalgie autrement / Fibromyalgia step by step : a documentary film that will help you see fibromyalgia differently !**

##### **Association de la fibromyalgie de l'Estrie**

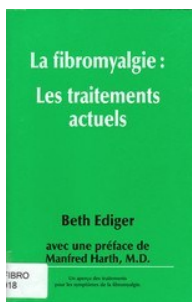
Production de l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie, 2011

Avec la participation de Esther Gill (témoignage), Dr Serge Marchand (chercheur), Dr Pierre Arsenault (omnipraticien), Dr Claude Sarrazin (psychologue), Jacinthe Tremblay (animatrice) et Kate Morrison (auteure-compositrice-interprète et porte-parole de l'AFE)

DVD - Le film : 38 min. - Les questions : 10 min. Version française et version sous-titrée en anglais

**Synopsis :** Ce film-documentaire nous amène dans le monde d'Esther, une personne atteinte de fibromyalgie (FM), qui suit un long parcours jusqu'à atteindre l'équilibre et le bonheur. Les experts Serge Marchand, neurophysiologiste et chercheur, Pierre Arsenault, omnipraticien et Claude Sarrazin, psychologue, nous apportent toutes les explications sur ce qu'est la FM et ce que peut vivre Esther ou toute autre personne qui en est atteinte : les manifestations de sa maladie, les étapes à franchir pour améliorer sa qualité de vie et les traitements qui lui sont disponibles. Un incontournable pour qui veut savoir ce qu'est la FM et pour toutes les personnes atteintes et leur entourage. Lorsqu'on est atteint de FM, oui, on peut apprendre à vivre autrement et à s'épanouir !

**Disponible pour achat à l'Association : Prix de vente : 15\$**



#### **La fibromyalgie : les traitements actuels. Livre vert**

##### **Beth Ediger**

Traduction autorisée du livre «Treating fibromyalgia», publié en 1997 par LRH Publications

(Fredericton, N.B.). Trad. par Paul Desloges. Association québécoise de la fibromyalgie, s.d.. 71 p.

**Résumé :** L'auteur, quand elle a su qu'elle était atteinte de fibromyalgie, a entrepris des recherches en vue de mieux connaître cette maladie. Elle s'est vite rendue compte qu'il n'existait que peu de documentation utile sur le sujet et a organisé une réunion publique marquée par un débat entre trois médecins. La réaction a été tellement positive qu'elle a formé un groupe d'entraide et entrepris de publier un bulletin d'informations. Depuis ce temps, elle s'occupe de recueillir et de diffuser les derniers renseignements disponibles concernant la fibromyalgie à l'intention des malades et des professionnels de la santé. La présente brochure est la troisième d'une série de guides à l'intention des personnes atteintes de fibromyalgie.

La présente brochure est la troisième d'une série de guides à l'intention des personnes atteintes de fibromyalgie.

**Disponible pour achat à l'Association : Prix de vente : 5\$**

## Et beaucoup d'autres choses...

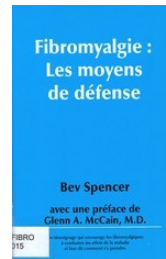


### **Vous et la fibromyalgie. Livre rouge** **Beth Ediger**

Traduction autorisée du livre «Coping with fibromyalgia» publié en 1993 par LRH Publications (Fredericton, N.B.) (Trad. par Paul Desloges)  
Association québécoise de la Fibromyalgie, avril 2003. 43 p.

**Aperçu du document** : Il s'agit d'un guide pratique qui couvre le diagnostic, les symptômes, les traitements actuels [2003]. Il aborde surtout la façon de faire face à cette maladie et où trouver des renseignements supplémentaires.

**Disponible pour achat à l'Association : Prix de vente : 5\$**



### **Fibromyalgie : les moyens de défense. Livre bleu** **Bev Spencer**

Traduction autorisée du livret « Fibromyalgia: Fighting Back », publié en 1992 par LRH Publications [Fredericton NB]  
Trad. par Paul Desloges

Octobre 1999. 59 p.

**Résumé** : La présente brochure a pour but de fournir de l'information générale sur la façon de combattre la fibromyalgie. Elle n'est pas destinée à remplacer une consultation médicale. Le diagnostic et le traitement de tout symptôme ou maladie doivent être réservés à un médecin.

**Disponible pour achat à l'Association : Prix de vente : 5\$**



### **Yoga Nidra : le sommeil éveillé**

Isabelle Cloutier

Enregistrement sonore (CD) 55 min. 23 sec. Isabelle Cloutier, 2012

Photographie et graphisme : Nadine Allard

**Présentation** : En sanskrit Nidra signifie sommeil. Le Yoga Nidra est donc le sommeil du yoga, un sommeil éveillé, équivalent à une relaxation complète. La technique a été mise au point par Swami Satyananda pour défaire les tensions musculaires ou les tensions physiques, émotionnelles, mentales et psychiques. Au-delà de la relaxation physique, elle nous plonge dans une relaxation profonde au niveau du cerveau.

Avant de débiter l'exercice, elle explique l'origine du Yoga Nidra, l'effet qu'il peut avoir, la position idéale à adopter et la résolution personnelle à prendre. La pratique est proposée en deux versions différentes, l'une d'une durée de 22 minutes et l'autre de 30 minutes.

**À propos d'Isabelle Cloutier** : Isabelle Cloutier est l'une des professeures de yoga thérapeutique offrant des cours aux membres de l'Association. Elle a produit ce CD afin de répondre à une demande maintes fois formulée par les participants à ses cours.

**Commentaires** : Les effets ressentis après une pratique semblable sont vraiment bénéfiques. La voix d'Isabelle est douce et enveloppante.

**Disponible pour achat à l'Association : Prix de vente : 25\$**



### **Faire équipe face à la douleur chronique : un ouvrage conçu pour les patients et écrit par leurs professionnels de la santé**

**Louise O'Donnell-Jasmin, éditrice**

Laval : Les Productions Odon, 2010. 288 p. ISBN 878-0-9810478-0-5

**Résumé** : Cet ouvrage, «Faire équipe face à la douleur chronique» a des objectifs précis, outre l'objectif global d'informer et d'éduquer :

prendre connaissance des étapes d'autogestion de la douleur : la reprise de contrôle tant physique que psychologique, comme individu, membre d'une famille, d'un couple, d'une communauté et d'un milieu de travail;

prendre connaissance du rôle du patient et du personnel soignant qui l'entoure dans l'environnement actuel du traitement de la douleur chronique;

prendre connaissance des avantages, des bienfaits, des retombées positives et des responsabilités du patient tenant un rôle actif au sein de l'équipe soignante.

«Faire équipe face à la douleur chronique » est un ouvrage destiné à soutenir les efforts des personnes atteintes et de leurs proches vers l'autogestion de la douleur chronique. L'éducation face à cette douleur est une des solutions auxquelles l'ouvrage nous ouvre les portes. Cet ouvrage s'adresse également à tous les professionnels de la santé qui désirent s'informer des enjeux et des aspects propres à la douleur chronique, et bénéficier de l'expérience de leurs collègues et des témoignages des patients.

**Disponible pour achat à l'Association : Prix de vente : 40\$**



**ATTENTION !!! ATTENTION !!! ATTENTION !!! ATTENTION !!! ATTENTION !!! ATTENTION !!!**

**Veillez noter à vos agendas que la cédule des activités a été revue.**

Ainsi plutôt que de vous offrir 3 sessions de 6 à 7 semaines/session il y aura désormais :  
**2 sessions/année** d'environ **10 semaines/session**, soit une à l'**automne** et l'autre en début de **printemps**.

**Le nombre total des séances reste similaire, seule la distribution dans le temps diffère.**

Ce changement fait suite à la demande de plusieurs participantes qui trouvaient les sessions trop courtes, de plus la période de janvier et février voyait une baisse marquée des inscriptions et finalement cela permet de réduire le travail de coordination pour tous les intervenants (locaux, enseignants, secrétariat, avis écrits, etc.).

Ainsi, il n'y aura pas d'activités cédulées durant les mois très froids de janvier et de février (brrrr...) mais celles-ci devraient reprendre vers la mi-mars.

**Les dates officielles d'inscription et de reprise des cours ainsi que les tarifs vous seront transmis ultérieurement.**

Étant donné que les prochaines sessions s'étaleront dorénavant sur une plus longue période, chaque session comprendra désormais plus de séances. Par conséquent les tarifs/session seront évidemment plus élevés au total mais le coût unitaire de chaque séance restera similaire.

Ce que vous économiserez en janvier et février sera tout simplement réparti en 2 parts égales dans l'année.

Aussi, n'oubliez pas de budgéter une somme supplémentaire pour la  prochaine session de printemps !

N'oubliez pas de consulter le site internet : [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca) pour y trouver toutes les dernières nouvelles ainsi que le calendrier détaillé des inscriptions et des activités à venir.



**NOS PARTENAIRES**