



FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 8, n° 2 Décembre 2013

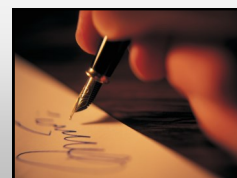
Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Dans ce numéro

Le mot...de la directrice	1
Crédits	2
Chez nous en région	3
Retour en images	4
Oasis fibro	5
Quoi de neuf dans le site Internet de l'AFRM	6
Des livres...encore des livres...	6
La page des sports	8
Remue-ménages	9
Coups de cœur:	10
♥Partenaire du conjoint atteint de fibromyalgie	10
♥Comment améliorer son médecin?	11
♥L'auto hypnose, une ressource...	13
Bon à savoir	14
•Les Omégas 3 et 6	14
Soin de soi	16
•La canneberge, un aliment santé	16
Dossier: le sommeil	18
•Petit rappel physiologique	18
•Les phases du sommeil	18
•Pourquoi est-ce si important de bien dormir?	19
•Conséquences d'un sommeil non-réparateur	20
•Que faire ou ne pas faire pour bien dormir	20
•Les rythmes circadiens	21
•Techniques de relaxation	21
Soi et les autres	24
•La culpabilité	24
Solutions des jeux	25
Info-fibro	25
À vous la parole	26
Cuisiner santé	27
Groupes d'entraide et points de services	28



LE MOT... DE LA DIRECTRICE *Par Annie Proulx*



Voici déjà venue la fin d'une autre année très bien remplie. Oh que oui !

Si on commençait par le début. En janvier dernier, je réintérais mon poste de directrice/coordonnatrice, après un arrêt de travail de deux mois afin de permettre à l'Association de terminer son année financière sans déficit majeur. Durant ces deux mois d'absence, ma collègue Zina n'a pas chômé. Aidée des administratrices et d'autres bénévoles, elle a su garder le phare de manière admirable. Je la remercie et lui lève mon chapeau. L'annonce en mars dernier de l'obtention d'une subvention pour la mise en place du projet Oasis fibro a insufflé un souffle d'entrain et de fébrilité à l'Association. En même temps débutait le calendrier des activités du printemps qui se sont déroulées rondement. De plus, les effets de la mise en ligne de notre nouveau site Internet se faisaient ressentir avec l'augmentation d'adhésions de nouveaux membres et une demande croissante de services et d'écoute.

Et tout, cela sans oublier toutes les activités et tâches régulières, nombreuses : préparation des états financiers, assemblée générale annuelle, planification et élaboration d'une nouvelle saison d'activités, rencontres du conseil d'administration et autres comités, la tenue des groupes d'entraide, etc. En plus s'additionnaient l'acquisition d'un nouveau logiciel de gestion des membres, des activités et des statistiques, la création et l'impression de nouveaux outils de communications, l'aménagement du local 203 pour le projet Oasis fibro, le recrutement de l'équipe de bénévoles et finalement, la mise en place du projet. Ah oui! J'allais oublier la formation du personnel et des bénévoles pour l'écoute active, l'entrée de données et l'adaptation au nouveau logiciel *Xaequo*. Ouf !!!

Avec un peu de recul, je me demande parfois comment nous avons réussi à réaliser tout cela tout en faisant de notre mieux pour être à l'écoute de nos membres et leur offrir le meilleur soutien possible. Sans en tirer orgueil, je crois que nous pouvons dire que l'AFRM est devenu au fil des ans un organisme particulièrement vivant. Cela grâce à la qualité, au dévouement et à l'engagement des membres, des bénévoles et du personnel qui mettent la main à la pâte pour offrir le meilleur d'eux même pour améliorer la qualité de vie des personnes qui souffrent de fibromyalgie. Pour illustrer l'animation qui règne au sein de l'Association, sachez qu'au moment où j'écris ces lignes, nous avons plus de 100 inscriptions pour la fête de Noël du 7 décembre. Un record de participation de tous les temps pour l'organisme !

Merci à tous les bénévoles qui nous soutiennent et nous donnent,

Suite p. 3

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka
Annie Proulx
Anne Marie Bouchard
Micheline Gaudette
Ghislaine Giroux
Annette Guay
Cécile Bergeron
Carole Lamoureux
Josée Thériège

CONCEPTION ET MISE EN PAGE

Zina Manoka
Anne Marie Bouchard

RÉALISATION

Anne Marie Bouchard

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

Toute correspondance doit être adressée au :

150, rue Grant, bureau 202
Longueuil (Québec) J4H 3H6
Téléphone : 450-928-1261
Sans frais : 1-888-928-1261
Télécopieur : 450-679-8784
Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca
site Internet: www.fibromyalgiemonteregie.ca

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

© 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.

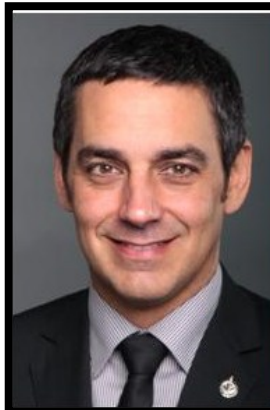
*Nous tenons à remercier tout particulièrement
la Ville de Longueuil pour l'impression de ce document.*



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



Pierre Nantel

Député

Longueuil - Pierre-Boucher

192, rue St-Jean, bureau 200
Longueuil (Québec)
Tél. : 450 928-4288
pierre.nantel@parl.gc.ca



longueuil



Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie

Québec

NOS PARTENAIRES

longueuil

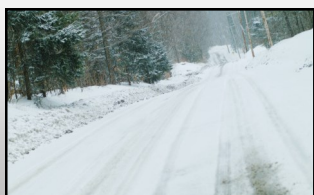
Suite du mot de la directrice

à Zina et à moi, un fameux coup de pouce. Sans eux, le bateau coulerait. Merci aux merveilleuses administratrices de notre C.A., aux bénévoles d'Oasis fibro pour leur disponibilité, leur empathie et leur gentillesse, aux répondantes des groupes d'entraide qui, si généreusement, offrent de leur temps et l'énergie qu'il leur reste pour prendre en charge ces groupes. Particulièrement, je tiens à souligner toute ma reconnaissance pour l'engagement exceptionnel d'une de nos membres, Madame Jo Ann Cameron qui a mis en œuvre une levée de fonds pour l'AFRM, en orchestrant le grand tirage de Noël et en participant très activement à l'organisation de la fête de Noël. De plus, elle a permis, par la tenue du souper-bénéfice qu'elle a organisé à l'automne auprès de ses proches, de payer une part des frais du souper de Noël afin de vous offrir le repas à moindre coût.

Pour terminer, je vous souhaite à tous, chers membres un merveilleux temps des Fêtes rempli de douceurs, de câlins, de sérénité et de paix, ainsi qu'une magnifique année 2014. À l'Association, je souhaite un financement de l'Agence de la Santé et des Services sociaux plus substantiel et juste, afin que nous puissions poursuivre cet élan.

Annie Proulx, Directrice/coordonnatrice

CHEZ NOUS EN RÉGION...



Agglomération de Longueuil

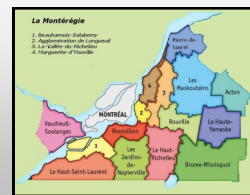
Haute-Yamaska

Vallée-du-Richelieu

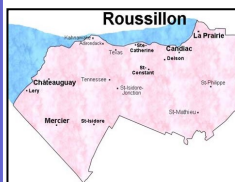
Haut-Richelieu

Les Maskoutains

Roussillon



À Delson



Automne très intéressant dans Roussillon!

Comme à l'habitude, nous sommes encore à la recherche de locaux pour nos activités et nos rencontres. Des démarches furent entreprises auprès de nos députés, ainsi que quelques maires des villes environnantes.

Nous avons vraiment à cœur d'aller chercher de nouveaux membres et de briser leur isolement. Pour cette raison, il y a eu présentation du DVD «La fibromyalgie, pas à pas » dans différentes villes du secteur. Nous avons aimé, à l'unanimité, l'atelier d'art-thérapie que nous continuerons lors de la prochaine session.

En novembre, nous avons eu l'immense plaisir de recevoir M. Jérôme Tremblay, pharmacien au Walmart de St-Constant. C'est un communicateur hors pair et il a répondu à toutes nos questions concernant les médicaments, leurs interactions et leurs effets secondaires possibles.

Pour ce qui est du groupe, nous nous rencontrons toujours deux fois/mois et c'est un plaisir renouvelé de se revoir et d'échanger. La saison hivernale s'annonce tout aussi intéressante. Nous invitons les membres de notre secteur qui ne l'ont pas encore fait, à venir nous rencontrer.

À Longueuil



Le groupe d'entraide de Longueuil a accueilli plusieurs nouvelles personnes depuis septembre. Nous avons échangé sur nos passions. Mme Jo Ann Cameron, comptable, est venue nous parler des crédits d'impôt auxquels nous pourrions avoir droit : pour aidant naturel, pour personnes handicapées etc...

Nous avons aussi eu des sujets libres, entraînant toujours des échanges très intéressants et instructifs.

Le 5 décembre le sujet sera «Comment se préparer à son rendez-vous chez le médecin ? » Échange sur les petits trucs pour être prêt lors de notre rendez-vous chez un spécialiste ou chez notre médecin de famille.

Le 19 décembre, nous allons faire une petite fête pour Noël, avec discussion libre avant la relâche du temps des Fêtes.

À Saint-Jean-sur-Richelieu



À la toute dernière minute, le cours de yoga fut annulé mais de belles choses arriveront dans quelques semaines pour la prochaine session d'activités.

À Saint-Hyacinthe

Le groupe a beaucoup apprécié le cours de Tai Chi ainsi que la conférence «Le partenaire du conjoint atteint de fibromyalgie» donnée par M. Jean Tremblay. Plusieurs membres se sont aussi relayés au kiosque que tenait l'AFRM au Salon annuel de la FADOQ au Promenade de St-Hyacinthe. Ce fut une bonne visibilité pour l'Association.



À Granby



C'est en septembre, quand l'été remet ses souliers, que les voiliers sont dévoilés, que les activités reprennent... C'est le moment des retrouvailles, du partage des souvenirs de vacances et autres, autour d'une boisson et de petits gâteaux. C'est ça, les café-rencontres de Granby. Mois après mois, le point de services de la Haute-Yamaska ne cesse de nous démontrer son dynamisme et sa volonté à faire connaître la fibromyalgie au sein de sa communauté et d'outiller les personnes atteintes de cette maladie à travers ses rencontres de groupe d'entraide. Quoi de mieux, après un café-rencontre, qu'une conférence avec M. Claude Gagné, intervenant psycho-social en toxicomanie. La conférence portait sur les outils et les moyens qui existent pour permettre à chaque

personne de mieux vivre avec la fibromyalgie au quotidien. Cela ne peut se faire que si la personne accepte de « lâcher-prise » tout en respectant ses limites et en commençant un processus de deuil.

Pour la détente, rien de tel qu'un deuxième café-rencontre : « Bricolage – discussion ». Pour clore, le mois d'octobre et débuter novembre, la présentation du DVD « La fibromyalgie, pas à pas » et du PowerPoint de l'Association, qui explique très bien les caractéristiques de la fibromyalgie, ont eu lieu. Cette rencontre a répondu à plusieurs questions des personnes présentes.

Toutes ces belles rencontres furent reçues avec beaucoup d'intérêts de la part des participants. Une personne a dit un jour que : « Les amis sont les anges qui nous soulèvent quand nos ailes n'arrivent plus à se rappeler comment voler ». Cette phrase décrit tout à fait le groupe d'entraide de Haute-Yamaska.



Les rencontres se poursuivent dans la Vallée-du-Richelieu. Nous avons eu le plaisir d'accueillir quatre nouvelles personnes. Les échanges riches en information circulent dans les deux sens, de telle sorte que les anciennes et les nouvelles retirent énormément de leur présence réciproque. Un constat s'impose toutefois, les personnes atteintes semblent de plus en plus jeunes. Deux groupes d'âge avec des besoins et des attentes différents se distinguent. Comment réussir à les combler?

À McMasterville



La participation des membres de la Vallée-du-Richelieu à des cours et activités offerts par l'Association demeure, encore une fois, très élevée pour une région *éloignée*. Pensons aux cours : aquaforme, intelligence émotionnelle, mémoire... et le Feldenkrais. Six membres de la Vallée-du-Richelieu participent à ce projet de recherche sur les transferts d'apprentissage de la méthode Feldenkrais dans le quotidien des personnes atteintes de fibromyalgie. Cécile Bergeron est également membre du comité directeur du projet. (voir article p.25)

À la demande de M. Gabriel Michon, coordonnateur communautaire du CLSC des Patriotes, Cécile Bergeron, répondante et Carole Lamoureux ont présenté l'AFRM à un groupe de personnes retraitées de la région de St-Jean-Baptiste-de-Rouville. Cette présentation devant un groupe de 25 à 30 personnes, d'une durée d'une heure, fut dispensée à partir de l'excellent matériel préparé par l'équipe de l'Association. Les sujets qui y sont traités sont : « Qui sommes-nous?, Qu'est-ce que la fibromyalgie?, Nos activités et Nos services ». L'appréciation des participants s'est révélée évidente et s'est traduite par la vente de 12 brochures *La fibromyalgie : l'image réelle*. Pour Cécile et Carole, cette nouvelle expérience s'est avérée très positive et pourrait être répétée.

Multiplier ce genre de conférence serait assurément *un plus* dans le plan de communication pour une clientèle non atteinte mais qui manifeste de l'intérêt à en connaître davantage sur ce **Mal invisible**.

RETOUR EN IMAGES

Par Micheline Gaudette

Retour sur le Fibro-danse «Édition 2013»



Pour la deuxième année, se tenait à Granby le «Fibro-Danse», activité de financement du point de services de la Haute-Yamaska. On peut dire que la soirée a été un franc succès. Avec 200 billets vendus et les profits générés par la vente des breuvages et boissons, la somme recueillie est de 2517.15 \$. Un premier chèque de 2 053.00\$ a été remis au comité organisateur en présence de représentantes du conseil d'administration.

Le groupe *Les Reminders* a entraîné les gens sur la piste de danse au son des années 50 et 60. Ça bougeait... avec le Rock'n Roll, les Cha-Cha-Cha, le Twist, les danses en ligne. Beaucoup d'atmosphère, bien du plaisir! Même pour les personnes comme moi qui, faute d'équilibre, ne peuvent plus danser, la soirée a été très agréable. De vibrer au son de la musique, de reconnaître les chansons qui ont bercé mon adolescence, ce fut un réel moment de bonheur.

Le comité organisateur était composé de Danielle Fournier, Jeanne-Mance Champagne, Angèle Dionne, Hélène Beaudoin, France Châtelain et Yvon Ménard. Ce dernier est également membre du groupe *The Reminders*. On ne peut que les féliciter pour le travail accompli et se réjouir du succès de l'événement. Les membres du point de services pourront ainsi recevoir des services supplémentaires ou à moindre coût. Très belle initiative menée par un groupe dynamique et engagé.



De gauche à droite

Nicole Légaré,
Micheline Gaudette,
France Châtelain,
Danielle Fournier
Jeanne-Mance
Champagne



Danielle
Fournier et

Jeanne-Mance
Champagne



OASIS FIBRO

Par Annie Proulx



Dès le printemps dernier, à l'annonce de la subvention accordée par le gouvernement du Canada dans le cadre de son programme *Nouveaux horizons pour les aînés* pour son projet Oasis fibro, l'équipe de l'AFRM s'est mise à l'œuvre. Un comité d'orientation s'est d'abord rencontré pour valider les étapes et les objectifs du projet et une rencontre fut organisée avec des représentants du Centre de bénévolat de la Rive-Sud pour orienter et soutenir l'équipe de travail par rapport au recrutement, à la sélection et à la gestion d'un service bénévole.

À la fin de l'été, après la réalisation d'outils de recrutement et de formation, le recrutement des bénévoles s'est amorcé. Le local 203 fut réaménagé pour offrir plus de confort et être plus convivial pour ceux qui l'utilisent. Au mois de septembre, nous avons présélectionné 8 bénévoles qui ont passé individuellement et en groupe une entrevue. Par la suite, ces 8 personnes ont suivi, lors de deux rencontres, une formation en écoute offerte par l'organisme Carrefour Le Moutier avec la formatrice, Paulette Godin, principale conceptrice de la formation. Une troisième rencontre est prévue d'ici peu pour compléter la formation.

Le service Oasis fibro a débuté officiellement le 15 octobre dernier. C'est depuis cette date que des bénévoles se relaient pour offrir des services d'écoute et d'information aux membres en plus d'aider l'équipe de travail dans certaines tâches. Malgré l'abandon de 2 bénévoles pour des raisons de santé, 3 bénévoles se déplacent 1 fois par semaine et les trois autres 1 fois aux deux semaines. Une belle chimie s'installe avec notre équipe de travail. L'aide et la présence de bénévoles au bureau agrémentent les journées et la dynamique au travail. Souhaitons que ce service survive longtemps, car il représente un apport très précieux pour l'Association, ses membres et pour les bénévoles qui peuvent ainsi mettre à profit leurs belles qualités.





QUOI DE NEUF DANS LE SITE INTERNET DE L'AFRM

www.fibromyalgiemonteregie.ca



Une nouvelle page très intéressante vient de paraître dans le site Internet de l'AFRM. Vous la retrouverez sous l'onglet fibromyalgie, à l'item «Les recherches». L'objectif de cette page, qui sera régulièrement mise à jour, est de vous informer sur les principales recherches et avancées scientifiques portant sur la fibromyalgie. Elle reprend les différentes nouvelles publiées dans divers périodiques ou pages Web. Pour aller plus loin, il suffit de suivre les liens...

Et n'oubliez pas de vous abonner au «Flux RSS» dans le coin supérieur droit de la page d'accueil afin de rester informé de toutes les nouvelles informations ajoutées au site. Bonne lecture et bonnes découvertes!



DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES... ...ET BEAUCOUP D'AUTRES CHOSSES...

«lire pour s'enrichir et se divertir»



NUTRI — 020

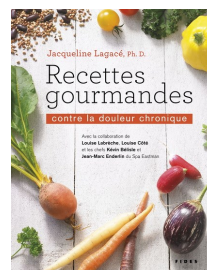
Ne nourrissez pas votre douleur Micronutrition et fibromyalgie

Denis Riché

Éditions de boeck, 2013. 131 p.
ISBN 9782804175702

Description : Comment notre alimentation peut-elle occasionner des douleurs? En quoi consiste ce lien étonnant? Quel est le rôle de l'intestin, et celui de notre système immunitaire? Comment notre alimentation et certains nutriments peuvent-ils influencer sur ces phénomènes? Pour quels résultats? Sont-ils durables?

Cet ouvrage, qui allie connaissances fondamentales récentes et expérience de terrain, acquises notamment ces dix dernières années auprès de patients fibromyalgiques, propose une synthèse cohérente et une prise en charge très détaillée. Étayé d'une bibliographie fournie, illustré de figures pédagogiques et d'encadrés documentés, il s'adresse à toutes celles et ceux qui, dans leur quotidien, dans leur travail ou par curiosité, sont confrontés à la douleur chronique. Denis Riché est titulaire d'un doctorat de nutrition humaine. Fondateur de la micronutrition et auteur d'une quinzaine d'ouvrages, il est notamment enseignant à la faculté de Poitiers (responsable d'un cours consacré à la micronutrition), ainsi qu'à la faculté de pharmacie de Dijon (du cours «alimentation, santé et micronutrition»). Il travaille encore beaucoup dans le domaine du sport, ce qui l'a amené à s'intéresser plus particulièrement à la douleur, à la sphère digestive et à l'immunité.



NUTRI — 021

Recettes gourmandes contre la douleur chronique

Jacqueline Lagacé avec la collab. de Louise Labrèche, Louise Côté et les chefs Kévin Bélisle et Jean-Marc Enderlin

Fides, 2013. 340 p.

ISBN 978-2-7621-3663-0

Description : Jacqueline Lagacé offre aujourd'hui un livre de recettes plus gourmand et créatif qui prouve qu'une cuisine saine, sans gluten et sans produits laitiers, qui respecte les règles de l'alimentation hypotoxique, peut être l'occasion de véritables fêtes gustatives tout en étant simple d'exécution. Ce livre présente 260 recettes de l'entrée au dessert, en passant par les pains, les petits déjeuners et les aliments crus. La première partie du livre est due à l'expertise en cuisine hypotoxique de l'auteure et de ses deux collaboratrices. La seconde partie du livre est née de la rencontre de Jacqueline Lagacé et de Jocelyna Dubuc, la directrice générale du Spa Eastman. À la suite d'une dégustation, au restaurant du Spa Eastman, de différents plats hypotoxiques exécutés par le chef cuisinier Kévin Bélisle et son collaborateur, Jean-Marc Enderlin, Jacqueline Lagacé a été tellement impressionnée par la saveur exceptionnelle de leur cuisine qu'elle les a invités à collaborer à l'élaboration de ce livre.



FIBRO — 060

Libérez-vous de la fibromyalgie : comment contrôler cette forme de fatigue – 2e éd.

Sophie Bernard

Éditions Québec-Livres, fév. 2013.

Collection Santé 168 p.

ISBN 9782764020333

Description : La fatigue est un phénomène banal et fréquent qui découle d'un surmenage physique ou mental. En général, elle disparaît rapidement grâce au repos. Mais lorsque cet état devient chronique, il donne lieu à une lassitude constante des plus pénibles et peut même être une véritable source d'angoisse. Cet ouvrage vous aidera à mieux comprendre les causes physiologiques et psychiques de la fibromyalgie. Vous pourrez ainsi reconnaître clairement certains de vos symptômes et faire le point sur votre état de santé. Ce livre regorge aussi de conseils pratiques qui vous permettront de jouer un rôle actif dans votre traitement et de regagner peu à peu le chemin du bien-être. Réviser son alimentation, remédier aux troubles du sommeil, réduire ses facteurs de stress : voilà autant de moyens efficaces d'avoir un mode de vie sain et équilibré. Avec, pour résultat, un cadeau inestimable : retrouver une forme éclatante?!



FIBRO — 061

Fibromyalgie : tout ce que vous devez savoir sur cette terrible maladie

Huguette Auclair

Édimag, février 2013. 140 p.

ISBN 9782895423768

Description : Les personnes souffrant de fibromyalgie ont souvent l'air en bonne santé, ce qui rend leur problème encore plus complexe, car les employeurs et la famille comprennent mal leur état d'incapacité. Le stress et l'angoisse des personnes atteintes s'aggravent avec cette incompréhension. La fibromyalgie est loin d'être une maladie imaginaire. La douleur et la fatigue associées à la fibromyalgie sont bien réelles et peuvent devenir de lourds handicaps. C'est pourquoi, l'écoute, la compréhension, le respect et la compassion de la part de l'entourage sont des attitudes importantes à adopter afin de les aider à faire face au quotidien. La recherche tente toujours d'identifier les causes de ce syndrome et de trouver un remède. Pendant ce temps, les personnes souffrant de fibromyalgie doivent continuer de vivre malgré tout. Ce livre apportera des pistes pour mieux comprendre.



FIBRO — 059

J'ai mal partout : la fibromyalgie, une maladie des temps modernes – Nouv. éd.

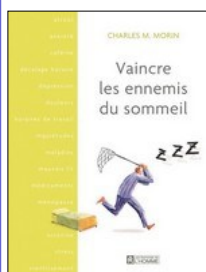
Philippe-Gaston Besson

Éditions Jouvence, 2012

Collection : Jouvence-Santé. 96 p.

ISBN 9782889112890

Description : La fibromyalgie est une maladie chronique, bénigne, mais qui peut devenir invalidante. Elle se caractérise par des douleurs tendino-musculaires diffuses, une fatigue chronique, des troubles du sommeil, de l'anxiété, des troubles digestifs et d'autre symptômes qui peuvent être variés. De plus en plus fréquente, la fibromyalgie apparaît comme étant multifactorielle.



FORME — 021

Vaincre les ennemis du sommeil

Charles M. Morin

Éditions de l'Homme, février 2013. 288 p.

ISBN 9782761923422

Description : Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil sans médicaments. Après avoir expliqué les phases du sommeil, l'auteur montre comment on peut modifier ses habitudes et ses attitudes pour contrôler l'insomnie. Il enseigne aussi différentes techniques de relaxation et propose des moyens efficaces pour créer un environnement propice au sommeil. Cet ouvrage des plus utiles traite aussi du décalage horaire, de l'apnée, de la narcolepsie, des somnifères et des troubles du sommeil spécifiques aux enfants et aux personnes âgées. Un guide pratique pour enfin retrouver le sommeil de vos rêves?!

Saviez-vous que...

Votre Association possède plus de 140 documents (papier ou audio-visuel) disponibles pour ses membres ? ! La collection est constituée de documents portant sur la fibromyalgie, la douleur ou la fatigue chronique, sur l'invalidité ou encore sur des stratégies d'amélioration de la santé, comme l'alimentation, l'activité physique ou une bonne hygiène mentale. Certains «classiques», même s'ils ont été publiés il y a plusieurs années, demeurent d'actualité et conservent une place dans ses rayonnages. Vous pouvez parcourir le «Fibro-Doc» sur place ou sur le site Internet de l'AFRM au www.fibromyalgiemonteregion.ca. N'hésitez pas à les emprunter, ils sont là pour vous!



LA PAGE DES SPORTS

Par Anne Marie Bouchard



Pourquoi bouger quand on a mal ?

Cette fois-ci je ne vous parlerai pas d'une activité physique en particulier, mais plutôt des multiples raisons qui doivent vous pousser à bouger. L'inactivité physique entraîne plusieurs problèmes physiologiques : hypertension artérielle, augmentation du mauvais cholestérol, augmentation du poids et du tour de taille et surtout l'affaiblissement du tonus musculaire. Cette diminution de tonus entraîne quant à elle une augmentation de la douleur pour les personnes atteintes de fibromyalgie.

L'inactivité physique est maintenant considérée comme un facteur de risque (de développer des maladies) au même titre que le tabagisme, l'hypertension

artérielle et le mauvais cholestérol ! Alors il faut réagir.

Le risque de développer des maladies cardiaques augmente de 50 % avec la sédentarité. Pour diminuer ce risque, il suffit de bouger suffisamment pour augmenter le rythme cardiaque. Tous les experts s'entendent sur ce point, il faut bouger même, et surtout, si on est atteint de fibromyalgie. Nul besoin de s'inscrire au centre de conditionnement physique, la marche, le jardinage, pelleter lentement (l'hiver est à nos portes!), faire le ménage sur de la musique rythmée, laver les fenêtres sont des exercices que vous pouvez pratiquer quotidiennement sans aucun frais ni équipement.

L'activité physique apporte son lot de bienfaits. En voici quelques uns:

- Une meilleure oxygénation des cellules musculaires. Un muscle bien oxygéné se fatigue moins vite et est moins douloureux à l'effort et après l'effort.
- Une meilleure facilité à se détendre et à **dormir**.
- Une meilleure capacité à faire face au stress.
- Une augmentation de la tolérance à l'effort et une augmentation de la force musculaire.
- Une meilleure posture, donc une diminution des douleurs lombaires, dorsales ou sciatiques.



Bien entendu, on ne se lance pas à l'aveuglette dans un programme d'exercices. Il existe plusieurs types d'activités physiques adaptées à la condition des personnes atteintes de fibromyalgie. Voici celles que vous offre votre association : aquaforme adapté, Tai chi adapté, Feldenkrais, gymnastique holistique ou yoga adapté selon les sessions. Vous pouvez aussi vous tourner du côté de votre communauté qui offre souvent des activités adaptées aux gens du troisième âge ou aux personnes à mobilité réduite, souvent plus douces et moins exigeantes.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il faut bouger à tout prix et de façon régulière, au moins trois fois par semaine. Certes les courbatures seront peut-être augmentées au début mais avec la pratique elles diminueront considérablement.

PENSONS VERT!!!!

Vous avez l'opportunité de recevoir ce bulletin par Courrier électronique en fichier PDF, (et en couleurs). Il suffit de le mentionner à l'Association, pour ce faire vous devez avoir installé l'application ACROBAT READER au préalable à l'adresse suivante:

<http://get.adobe.com/fr/reader/>



Saviez-vous que...

La **sédentarité** affaiblit votre cœur. En effet, sans entraînement, le muscle cardiaque perd de sa puissance de contraction. Il reçoit et renvoie moins de sang dans le corps fournissant ainsi moins d'oxygène aux muscles et aux organes. Il récupère moins vite en cas de crise cardiaque. La sédentarité est encore plus dangereuse pour le cœur lorsqu'elle est associée à d'autres facteurs de risque tels que le tabagisme, l'hypertension artérielle, l'obésité et les excès alimentaires. De bonnes raisons pour bouger....!!!



REMUE-MÉNINGES

Par Anne Marie Bouchard



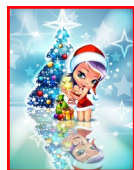
Mot Mystère: thème de Noël



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

Mot de 6 lettres:

AMIS	DIEU	NUIT
ÂNE	ESPOIR	OIE
ANGE	ESPRIT	PÈRE
ASTRE	ÉTOILES	REPOS
BONHOMME	FÉÉRIE	SAPIN
CADEAUX	FESTIVITÉS	SOIR
CAPRICE	GUIRLANDE	SPECTACLE
CHIENS	NEIGE	SPORT
DÉCORATIONS	NOËL	TRAINEAUX



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



Anagrammes

Vous devez replacer les lettres en ordre pour former un nouveau mot qui se rapporte à la fibromyalgie ou à l'Association. On ne doit pas tenir compte des accents dans le mot initial et ajouter les bons accents dans la réponse.

Essayez d'abord sans crayon, juste pour activer certaines zones du cerveau... Bonne chance !

- Momerie _____
- Mettraient _____
- Immoles _____
- Choppera _____
- Dentaire _____
- Routines _____
- Décimation _____
- Acceptai _____
- Réalité _____
- Dilue _____



COUPS DE CŒUR

RÉSUMÉS DES CONFÉRENCES AUTOMNALES



«Partenaire du conjoint atteint de fibromyalgie»

Par Zina Manoka

En ce début d'automne, plus de 17 personnes, accompagnées la plupart par leur conjoint, ont assisté à la conférence témoignage de M. Jean Tremblay. Il est âgé de 50 ans et marié depuis plus de 30 ans à une jolie femme courageuse et intelligente. De leur union sont nés deux beaux enfants aujourd'hui âgés de 29 et 27 ans.

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

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

Au plus loin que remonte les souvenirs de M. Tremblay, ils ont toujours été un couple très dynamique, sportif, actif, aimant les randonnées en plein air et ayant toujours plein de projets en tête : l'achat d'un chalet, faire le marathon de Montréal, faire des balades en moto, etc. **Vivre.** Tout simplement croquer dans la vie à pleines dents. Leur vie allait à toute allure et comme le souligne M. Tremblay « Ils vivaient à 100 milles à l'heure ! ».

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



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

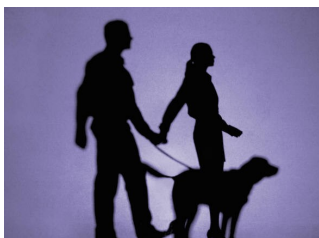
mal : ponction lombaire, ponctions veineuses, radiographies, etc.

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

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

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

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



et qu'on a plusieurs projets communs d'avenir.

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

À certains moments, M. Tremblay s'est senti démuni, impuissant face aux émotions, à la douleur qu'éprouvait son épouse. "Que dois-je faire?" Cette une question qui lui revenait souvent. La solution, c'est la communication, le dialogue dans le couple. Pas un dialogue à sens unique, mais un dialogue dans les deux sens. Pour lui, ce qui lui a permis de tenir le coup pendant les moments les plus sombres (l'attente et l'annonce du diagnostic) fut de pouvoir parler à cœur ouvert avec son épouse, même si parfois, elle éprouvait des difficultés à parler de ce qu'elle ressentait. N'oublions pas que la maladie isole et provoque un repli sur soi. La communication a permis de solidifier davantage les bases de leur couple malgré l'ouragan qui venait de passer.

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

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



Ce qu'il a dit :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**«Comment améliorer mon médecin ?
Le patient efficace»
Par Zina Manoka**

Nous avons eu l'honneur d'accueillir, le 13 novembre dernier, les deux auteurs du livre « *Comment améliorer mon médecin? Le patient efficace* », M. Bruno Fortin, psychologue, œuvre en milieu hospitalier depuis plus de 30 ans. Il est auteur et co-auteur d'une douzaine de livres et chargé de cours à l'Université de Montréal depuis 1991. Il travaille comme psychologue enseignant à l'Unité de Médecine familiale de l'Hôpital Charles-LeMoine.

Dr Serge Goulet, médecin de famille depuis plus de 30 ans, est enseignant au sein de l'Unité de Médecine Familiale de l'hôpital Charles-LeMoyne depuis 2006. Il forme les futurs médecins de famille de l'Université de Sherbrooke.

Vous est-il déjà arrivé d'avoir la sensation d'être incompris



par votre médecin? De sortir frustré de cet entretien si difficile à obtenir?

Tantôt idéalisé, tantôt critiqué, le médecin occupe une place importante dans notre société. On le réclame lorsqu'il en manque, on lui attribue tous les maux de la terre quand rien ne va comme on le souhaite. On recherche son opinion

professionnelle, mais en même temps on lui reproche d'avoir un point de vue strictement médical et de manquer d'empathie. Avant toute chose, il faut établir une base et cette base ne peut se faire que si les deux parties (médecin et patient) s'entendent sur l'importance d'une communication efficace lors d'une consultation.

Dans le contexte actuel, très complexe des services de soin santé, il est plus difficile de parler de « communications efficaces » et cela est dû à plusieurs facteurs : la pénurie des effectifs médicaux, l'accroissement et le vieillissement démographique de la population, la diversité des cultures (entre les deux partis), les langues différentes, des patients davantage engagés et mieux informés sur leur maladie.

À l'heure actuelle, un Québécois sur quatre n'a pas de médecin de famille. Obtenir une consultation médicale ressemble parfois à un parcours de combattant. Même quand on a accès à un médecin de famille, la plupart d'entre nous n'en profitent pas ou ne retirent pas assez de cette rencontre tant attendue pendant des semaines.

Dr Goulet et M. Fortin, nous éclairent sur le mode de la pensée d'un médecin. Selon eux, pour tirer le maximum de la rencontre, le patient doit aider son médecin pour que ce dernier lui donne le meilleur de lui-même. Il faut avoir des attentes plus réalistes pour éviter une situation de déception et de frustration. Notons qu'une rencontre dure en moyenne de 10 à 15 minutes; pourtant chaque médecin devrait consacrer à son patient 30 minutes selon l'Ordre des médecins du Québec.

Une consultation médicale, c'est un rendez professionnel et non amical, c'est sérieux et le patient doit se préparer en conséquence. Selon, le Dr Goulet, le patient doit avant tout amener l'information pertinente à son médecin c'est-à-dire : la liste des médicaments qu'il consomme, ses

antécédents familiaux, etc. Il doit aussi préparer, sérieusement sa liste de questions, des suggestions et bien noter ses inquiétudes, les informations pertinentes quant aux symptômes qui l'inquiètent : par exemple : « le site,, la fréquence, la durée, ce qui les provoque ou les soulage. À quel moment ont-ils commencé? Quand surviennent-ils? Sont-ils accompagnés d'autres signes? etc. ». Cela permettra d'éviter une perte de temps et rendre la rencontre plus efficace.

Plusieurs d'entre nous commettent souvent l'erreur de croire que le médecin connaît tout, qu'il est capable de tout deviner et qu'il ne nous donne pas assez d'informations sur la maladie, qu'il ne nous écoute pas, etc. Le Dr Goulet souligne que parfois ce sont les patients eux-mêmes qui ne suivent pas convenablement leur prescription et qu'ils ne donnent toujours pas les vraies informations. Le médecin n'est pas un dieu pour tout deviner, c'est un être humain avec ses limites.

À savoir que le médecin apprend chaque jour de ses patients. Il n'est pas une machine, c'est une personne qui est dévouée à ses patients, cherchant toujours à considérer le meilleur traitement pour eux, avec professionnalisme et minutie. Ce n'est pas une machine, mais ce n'est pas non plus un ami toujours disponible, toujours d'accord avec vous et toujours prêt à faire tout ce que vous désirez. Un tel ami ne serait d'ailleurs pas un

Trucs pour améliorer l'efficacité de notre médecin

Avant la visite

- .Clarifier le but de la visite.
- .Noter sur papier les inquiétudes et les questions (ne pas oublier le papier!).
- .Être à l'écoute de sa douleur, des symptômes.
- .Se faire accompagner si possible.

Pendant la visite

- .Poser les questions les plus importantes dès le départ.
- .Être honnête et fournir le plus d'informations sur notre état.
- .Poser des questions, prendre des notes.
- .Demander de l'information sur les interventions et traitements proposés.
- .Demander de répéter, d'utiliser des termes plus simples.
- .Aviser le médecin de formulaires à remplir dès le départ.
- .Ne pas tenter de socialiser avec le médecin.

Après la visite

- .Résumer l'essentiel de la visite sur papier.
- .Garder un journal des consultations.
- .Suivre les recommandations du médecin.
- .En cas de maladie chronique, nuancer ses pensées, rester motivé.
- .Adopter des habitudes de vie saines en tout temps.

véritable ami. C'est un professionnel qui sera à votre service dans la mesure de ses connaissances et dans la mesure où vous êtes prêt à faire votre part.

Ce qu'ils ont dit :

« Les patients sont proactifs. Quand ils me demandent de vérifier une information entendue dans les médias, c'est parce qu'ils doutent et qu'ils ont confiance en moi. C'est un devoir pour moi de leur donner l'information juste. En même temps, j'apprends sans cesse, mes patients me rendent meilleur. C'est ce qui me garde allumé, passionné. »

« La frustration peut naître de la distance entre la réalité et la perception que l'on se fait de la rencontre médicale. Quand on s'imagine le médecin comme un magicien qui nous donnera une pilule miracle, on s'éloigne de la réalité et on risque d'être déçu, voire frustré en sortant de la rencontre ».

« Qu'il vaut mieux cibler le problème que l'on veut traiter en posant trois bonnes questions, que d'arriver avec 25 questions désorganisées. »

« En somme, la relation patient-médecin est très importante et l'investissement que l'on met dans sa rencontre avec le médecin peut devenir un gage de guérison et de santé. »

Le mot clé pour résumer l'essentiel d'une bonne relation patient-médecin est finalement le même que pour tout autre type de relation : **communication**.

Pour plus d'information : <http://www.brunofortin.com/>

*«L'auto-hypnose, une ressource
à votre disposition.*

Pourquoi et comment...»

Par Annie Proulx

Le 9 octobre dernier, L'AFRM a reçu M. Michel Landry, psychologue et président de la Société québécoise d'hypnose en tant que conférencier. La Société

québécoise d'hypnose regroupe des professionnels de la santé, membres d'un ordre reconnu, tels des dentistes et psychologues, formés par la SQH et qui utilisent l'hypnose dans leur pratique. M. Landry, psychologue clinicien, utilise l'hypnose pour accompagner des clients aux prises avec des douleurs chroniques, de l'anxiété, de l'insomnie, des acouphènes et bien d'autres maux, notamment la fibromyalgie qui se manifeste par plusieurs de ces symptômes. La rencontre s'est tenue à la salle La Chapelle de la Maison Gisèle-Auprix-Saint-Germain à Longueuil devant un auditoire de 32 personnes.

Dans un premier temps, Michel Landry, nous a parlé des préjugés qui circulent sur l'hypnose, souvent à cause de ce que les gens voient dans les spectacles. Pour lui, l'hypnose est avant tout un outil qui, sans faire disparaître certains problèmes de façon miraculeuse, peut aider les gens à améliorer grandement leur qualité de vie, en particulier pour les personnes qui souffrent de douleurs chroniques.

Selon lui, l'hypnose permet d'entrer dans un état modifié de conscience, assez semblable à la méditation profonde sur le plan neurologique et la personne doit d'abord être motivée à le faire. Il est pratiquement impossible d'hypnotiser quelqu'un malgré lui. L'hypnose est en quelque sorte de l'autohypnose, et le rôle du thérapeute hypnotiseur consiste à guider la personne, selon l'objectif visé. Sous hypnose, c'est comme si on vivait réellement les suggestions plutôt que de seulement les imaginer.

L'autohypnose est en fait de l'hypnose qui se pratique sans l'intervention d'une autre personne et qui s'acquiert avec l'apprentissage de certaines techniques simples et de la pratique. Malheureusement, M. Landry a peu abordé les techniques d'autohypnose. Par ailleurs, l'auditoire a eu la chance en fin de conférence

d'expérimenter en groupe l'hypnose. Faisant moi-même partie des volontaires qui ont vécu l'expérience, je peux vous dire que cela fut un moment très plaisant, reposant et vivifiant. Un beau moment de lâcher-prise et d'abandon. Je referais l'expérience demain matin.



*«Lorsqu'une porte du bonheur se ferme,
une autre s'ouvre,
mais on regarde si longtemps celle qui est fermée
que l'on ne voit pas celle qui vient de s'ouvrir à nous.»*
Helen Keller

*«La vie, ce n'est pas d'attendre
que l'orage passe.
La vie, c'est d'apprendre
à danser sous la pluie.»*
Sénèque



BON À SAVOIR...

Par Anne Marie Bouchard



Omega 3 versus Omega 6

Oméga 3 et Oméga 6, bons ou mauvais?

Les Oméga 3 et les Oméga 6 sont deux acides gras polyinsaturés essentiels. Essentiels, car l'organisme humain en a besoin et il ne peut les produire, donc il faut les trouver dans l'alimentation. Idéalement il faut un rapport de 3/1 entre les Oméga 6 / Oméga 3. Malheureusement, nous sommes loin de ces quantités; par exemple en France le rapport est de 15/1 et aux États-Unis de 40/1. Dans la dernière décennie, l'apport d'Oméga 6 a augmenté de 250 % et celui d'Oméga 3 a diminué de 40 %.

Les Oméga 3 : Parmi les Oméga 3, on retrouve l'**AAL**¹ qui en fait est le seul acide gras essentiel puisque les autres seront synthétisés à partir de celui-ci par

le corps humain. Il y a aussi l'**EPA**² et le **DHA**³. Toutefois, comme la synthèse de l'**EPA** est minime, il est recommandé de manger des aliments qui en sont riches tels que les poissons gras.

Une fois absorbés, les Oméga 3 sont transformés par des enzymes et produisent d'autres composés qui ont des propriétés **anti-inflammatoires** et **antiallergiques** reconnues. Ils agissent aussi au niveau cellulaire et ils contribuent à diminuer les risques de développer des troubles du rythme cardiaque. Ils n'ont pas vraiment d'influence sur le cholestérol sanguin mais ils contribuent à diminuer les triglycérides, la fréquence cardiaque et l'agrégation plaquettaire, i.e. le risque de développer des caillots sanguins, donc les Oméga 3 permettent de diminuer le risque d'AVC et de thrombose. Le **DHA**, en particulier, joue un rôle primordial dans le développement du cerveau et de la rétine.

La consommation actuelle d'Oméga 3 ne serait que de 0.10 à 0.20 g /jour plutôt que les 2 g recommandés par les experts ! Plusieurs études ont démontré qu'avec une consommation de 2g/jour, la santé en général s'améliorait et on notait une amélioration des facultés cognitives et de la santé cardio-vasculaire. À l'opposé, une carence entraînerait des problèmes visuels et des comportements dépressifs ainsi que de la fatigue, une mémoire déficiente, une sécheresse de la peau, des problèmes cardiaques, des sautes d'humeur, de la dépression et des problèmes circulatoires. On retrouve plusieurs de ces symptômes dans la fibromyalgie.

Attention, un excès en Oméga 3 sera néfaste et entraînera : des problèmes de coagulation allant jusqu'à l'hémorragie, une chute de la glycémie chez les diabétiques et une diminution de la réponse immunitaire et anti-inflammatoire. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande un apport de :

AAL : 0,8 g à 1,1 g/jour

EPA +DHA : de 0,3 à 0,5 g/jour⁴



L'apport idéal serait depuis 2004, équivalent à 0,7 % des calories quotidiennes ingérées soit 1,5 g pour 2000 cal/jour et

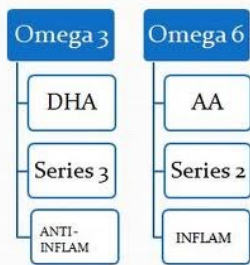
Sources d'Oméga 3	
Pour obtenir 1,3 g d'Oméga 3 d'origine végétale (AAL)	Pour obtenir 1,3 g d'Oméga 3 d'origine marine (EPA + DHA)
½ c. à thé (2 ml) d'huile de lin 2 c. à thé (10 ml) de graines de lin broyées. 2 c. à thé de graines de chia 1 c. à table (15 ml) d'huile de canola ¼ tasse (60 ml) de noix de Grenoble 1½ c. à table (22 ml) d'huile de soya 13 g de graines de chanvre	50 g de maquereau de l'Atlantique 65 g de saumon atlantique d'élevage 80 g de saumon rose ou rouge en conserve 80 g de hareng de l'Atlantique ou du Pacifique 130 g de thon blanc ou germon en conserve 130 g de sardines en conserve

un minimum de 500mg de AEP+ADH⁵

Il faut être prudent avec le thon; certes il est riche en Oméga 3 mais aussi en métaux lourds et autres polluants, donc il faut le consommer avec modération ! Qu'est-ce que le chia ? Ces graines, qui sont connues depuis les Aztèques et les Mayas, sont la plus haute source végétale d'Oméga 3. En effet, 20g de graines fournissent 4.5g d'Oméga 3. En plus d'être riches en antioxydants, les graines de chia se conservent 5 ans et son huile 1 an. On retrouve aussi des Oméga 3 dans certains légumes verts comme la mâche, le chou et la laitue avec en moyenne 200-375 mg pour 100g de légumes. Les huiles riches en Oméga 3 ne doivent pas servir à la friture mais doivent être consommées en assaisonnement ou en salade.

Que penser des œufs enrichis en Oméga 3 ? Ces œufs proviennent de poules nourries avec de la moulée riche en graines de lin et contiennent 10 fois plus d'Oméga 3 que les œufs réguliers. Un œuf enrichi comble 25-35 % des besoins quotidiens!

Les Oméga 6 : Ces acides gras offrent un bon apport énergétique et contribuent au bon fonctionnement des systèmes immunitaire, nerveux et cardiovasculaire. Ils interviennent aussi dans la fertilité et la reproduction et dans l'intégrité de l'épiderme. Toutefois, à l'inverse des Oméga 3, ils sont précurseurs de certaines molécules qui ont un

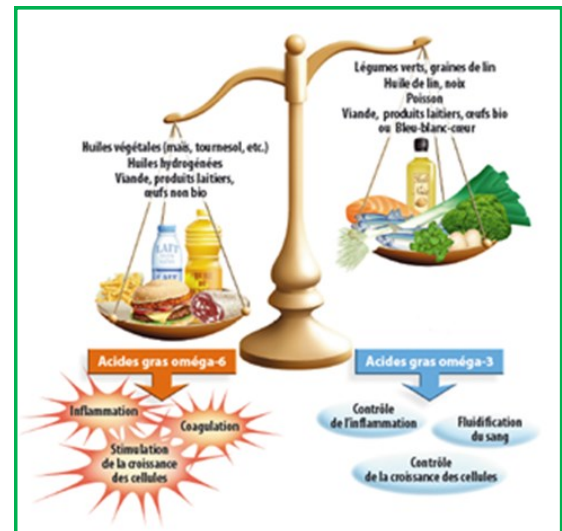


rôle dans l'**inflammation** du muscle lisse des vaisseaux sanguins et interviennent dans la **formation** de caillots sanguins. Ils agissent aussi dans les réactions **allergiques**. Donc, on peut facilement déduire qu'il ne faut pas en abuser! La surconsommation d'Oméga 6 empêchera les effets bénéfiques des Oméga 3 de se manifester et fera apparaître des maladies surtout de type cardiovasculaires. Un excès d'Oméga 6 jumelé à une carence en

Oméga 3 entraînerait de l'obésité selon une étude dans le *Journal of Lipid Research*. De plus cet excès d'Oméga 6 provoquerait des douleurs et des maladies inflammatoires

comme l'arthrite et l'asthme.⁶

Dans le groupe des Oméga 6, on retrouve l'**AL**⁷ qui est essentiel, donc non produit par le corps. Il sert à synthétiser les trois autres acides de ce groupe. On le retrouve facilement dans l'alimentation, entre autre dans l'huile de maïs, de tournesol, de soya, de carthame et de pépins de raisins. Il y a aussi l'**AGL**⁸, mais une alimentation trop riche en cholestérol et en mauvais gras (gras trans), le vieillissement, trop d'alcool et le diabète nuisent à sa synthèse par le corps. Il faut donc le retrouver dans notre assiette en consommant de l'huile de bourrache, d'onagre, de cassis ou de la spiruline. Le troisième Oméga 6 est l'**ADGL**⁹. C'est un dérivé de l'**AGL**. On le retrouve uniquement dans le lait maternel. Puis il y a l'**AA**¹⁰ qui lui est un dérivé de l'**ADGL**. Cet **AA** assure la cicatrisation et la guérison des blessures, mais il contribue aussi aux réactions allergiques.



Les nutritionnistes s'inquiètent du rapport entre Oméga 6 et 3 qui aurait quasiment triplé en 40 ans. Cette augmentation est due au fait qu'on consomme encore beaucoup d'huile de tournesol, ne serait-ce que via les

Description des abréviations et références

Oméga 3		Oméga 6	
1	AAL → acide alpha-linolénique	7	AL → acide linoléique
2	EPA → acide eicosapentaénoïque	8	AGL → acide gamma-linolénique
3	DHA → acide docosahexaénoïque	9	ADGL → acide dihomogamma-linolénique
		10	AA → acide arachidonique
4-5-6	http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps		

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Om%C3%A9ga-3>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Om%C3%A9ga-6>

www.doctissimo.fr/html/nutrition/dossiers/omega-3/articles/14636-omega-6-graisses-essentiels-03.htm

aliments industriels comme les mayonnaises, vinaigrettes, plats cuisinés... De plus les aliments d'origine animale (viandes, volailles, charcuteries, œufs et même poissons d'élevage) sont bien plus riches en Oméga 6 que par le passé puisque les animaux qui étaient autrefois nourris essentiellement de fourrage (riche en Oméga 3) consomment désormais des tourteaux de maïs ou de soja (riches en Oméga 6). Ingérée en quantité idéale les Oméga 6 seraient bons pour faire diminuer le cholestérol alors qu'un excès mènera à l'obésité et à tous les problèmes qui s'y rattachent. La quantité quotidienne recommandée est un **maximum** de 10 % de l'apport énergétique chez l'adulte. Toutefois certains experts trouvent cette recommandation trop élevée pour aider à diminuer les risques de maladies coronariennes. Ils préconisent 2 % de la valeur énergétique quotidienne soit environ 4,5 g pour une alimentation de 2000 calories/jour.

Ce qu'il faut retenir, c'est que le rapport Oméga 6 /Oméga 3 soit idéalement situé entre 1/1 et 4/1 pour favoriser une utilisation optimale des Oméga 3, trop d'Oméga 6 nuisant à leur métabolisme. Un déséquilibre dans ce rapport prédispose aux maladies cardiovasculaires, aux troubles allergiques et aux maladies inflammatoires de plus en plus fréquentes de nos jours.

Enfin, pour satisfaire l'apport conseillé en EPA et DHA, il est conseillé de consommer des poissons gras, en prenant soin de les varier ex.: hareng, maquereau, sardine, saumon, et ce, au moins 2 fois par semaine. Il faut compter 2 à 3 cuillères à soupe quotidiennes d'huile de colza ou de noix, voire de soja, ou de germe de blé toutefois moins faciles à trouver.

Si vraiment votre alimentation est déficiente en huiles ou aliments riches en Oméga, il peut s'avérer utile de prendre un supplément d'Oméga 3, mais en respectant un rapport EPA/DHA de 3/1 tel que recommandé par le Centre de santé McGill qui fait actuellement une étude chez les personnes atteintes de fibromyalgie et les suppléments d'Oméga 3.

Sources d'Oméga 3 et 6	
Sources d'acides gras Oméga 3	Sources d'acides gras Oméga 6
L'huile et les graines de lin L'huile de canola (colza) L'huile et les graines de chanvre Les graines de chia L'huile et les graines de citrouille Les noix et l'huile de noix (ne cuit pas, la conserver au réfrigérateur) Les huiles de poisson Poissons gras : saumon, flétan, hareng, maquereau, anchois, sardine	L'huile de bourrache, de carthame, de pépins de raisins L'huile d'onagre, de tournesol (cuisson et friture), de maïs, de soja La spiruline L'huile de cassis L'acide linoléique conjugué L'huile et les graines de chanvre Le germe de blé Œufs et certaines viandes



SOIN DE SOI

Par Zina Manoka



La canneberge, un aliment de santé

Les temps changent et la façon de regarder ce que l'on mange aussi. Ainsi, lors des traditionnels repas du temps des Fêtes (Noël et Jour de l'An), vous apprécierez davantage les canneberges comme accompagnement de votre pointe de tourtière et de la tranche de dinde en connaissant mieux ses vertus ! La canneberge, petite baie très nutritive, n'a pas seulement un bon goût, mais elle a aussi des effets bénéfiques pour la santé. Saviez-vous que les vertus de ce petit fruit amer sont miraculeuses (quasi magiques)! Depuis fort longtemps, avant l'arrivée des colons européens sur le continent Nord-Américain, les Amérindiens l'utilisaient déjà pour lutter contre les infections, les maladies de type de scorbut (carence profonde en vitamine C) et pour conserver les aliments (viandes, poissons, etc.). La canneberge contient un type unique d'une substance naturelle appelée *proanthocyanide* qui, à la manière d'un antibiotique,

empêche les bactéries responsables des infections de coller aux parois de l'urètre («boyau» par lequel on urine), des intestins ou des gencives. Une récente étude démontre que les effets «anti adhésion» d'un verre de jus de canneberges se font sentir en seulement deux heures après la consommation et peuvent durer jusqu'à dix heures! Les mauvaises bactéries sont ainsi incapables de se développer et de causer une infection.

Les bienfaits de la canneberge

Pour lutter contre les infections urinaires: La canneberge possède des vertus de protection contre les infections particulièrement celles du système urinaire chez la femme.

Pour assurer la santé dentaire: La carie dentaire est la maladie infectieuse la plus répandue dans le monde. Elle touche 90 % de la population. Des études en laboratoire rapportent que des extraits de jus de canneberges préviennent l'adhésion et la croissance des bactéries causant la plaque dentaire. Par ailleurs, des études cliniques rapportent qu'un rince-bouche à la canneberge diminue la présence de bactéries dans la salive. En inhibant l'adhésion et la croissance des bactéries, en réduisant la destruction des tissus des gencives et en diminuant l'inflammation, les composés de la petite baie rouge présentent également un intérêt pour le traitement de la parodontite, une maladie des gencives qui affecte à divers degrés près de 75 % de la population mondiale.



Pour combattre les infections: La consommation régulière de produits de la canneberge peut réduire de 40 % le risque d'infections récurrentes et, par le fait même, diminuer le recours aux antibiotiques.

Pour prévenir les maladies intestinales: La bactérie *H. pylori* est responsable de 80 à 90 % des ulcères d'estomac et d'intestins. Deux tiers de la population mondiale est infecté par cette bactérie et la plupart dès leur petite enfance. Selon certaines études, le jus de canneberges empêche cette bactérie de se développer dans l'organisme et permet de diminuer le taux d'infection de 9 %.

Propriétés nutritives: Excellente source de vitamine C, la canneberge est aussi très bonne pour la santé des os. C'est un fruit totalement dépourvu de sodium, contenant très peu de sucres et de protéines. La consommation d'une quantité de 115 ml de canneberges fraîches par jour suffirait à combler les besoins journaliers de cette vitamine pour un adulte (Binet, M. et al. 1997 *Bulletin technique d'information sur la production écologique de la canneberge.*)

En bref, les propriétés antiadhésives de la canneberge ont des effets bénéfiques sur :

- Les parois urinaires;
- Les ulcères;
- Les gencives;
- Les plaques dentaires.

Les propriétés anti oxydantes de la canneberge favorisent notamment :

- La santé cardiovasculaire;
- L'augmentation du bon cholestérol.

Que vaut une « portion » de canneberge?		
Poids/volume	125 ml de canneberges crues entières/50 g	125 ml de jus de canneberge pur (non sucré)
Calories	23	61
Protéines	0,2 g	0,5 g
Glucides	6,1 g	16,3 g
Lipides	0,1 g	0,2 g
Fibres alimentaires	2,3 g	0,1 g

Lors du prochain réveillon, ne boudez pas les canneberges.

Au contraire, redemandez-en! ♥

Pour plus d'information, consultez les sites suivants :

« The Cranberry Institute », un organisme qui concentre ses recherches scientifiques sur les propriétés thérapeutiques de la canneberge: <http://www.cranberryinstitute.org/healthresearch.htm>

Institut de recherche de Santé Canada : <http://www.irsc-cihr.gc.ca/f/35996.html>

Passeport santé.net: <http://www.passeportsante.net>

Les canneberges vous veulent du bien! <http://www.topsante.com/manger-mieux/mon-alimentation-sante/Les-cranberries-vous-veulent-du-bien>

Les canneberges aident à promouvoir la santé corporelle totale:

<http://www.francaisenouvelles.com/nouvelles-prestations-en-evidence-des-etudes-sur-la-sante-de-la-cranberry-exceptionnelle/>





DOSSIER: LE SOMMEIL

Par Anne Marie Bouchard



En plus de la douleur et de la fatigue chronique, les troubles du sommeil font partie des symptômes primaires de la fibromyalgie. Les personnes qui en sont atteintes présentent souvent de la difficulté à s'endormir, des réveils fréquents et la perte du sommeil profond. Tout ceci se traduisant par des raideurs matinales et une fatigue languissante dès le réveil, fatigue qui dure souvent toute la journée. Chez la personne dite « en santé », le sommeil profond rétablit les forces essentielles à son équilibre physique et mental. Toutefois chez les personnes souffrant de fibromyalgie, la fréquence des ondes alpha (celles du sommeil léger) déborde de façon anormale sur les ondes delta (celles du sommeil profond). Ceci entraîne un état de sommeil léger plus long, privant ainsi le corps du sommeil profond, celui qui est réparateur.



Mais avant tout, qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil se définit comme « un état physiologique temporaire, immédiatement réversible, reconnaissable par la suppression de la vigilance et le ralentissement du métabolisme » *Larousse médical*. Selon le nouveau *Petit Robert de la langue française 2007*, le sommeil « c'est l'état d'une personne qui dort; un état physiologique normal et périodique caractérisé essentiellement par la suspension de la vigilance, le relâchement musculaire, le ralentissement de la circulation et de la respiration et par l'activité onirique (les rêves) ».

Petit rappel physiologique

Une nuit de sommeil se divise en plusieurs cycles d'une durée de 75-90 minutes chacun. Chacun de ces cycles se compose de plusieurs phases successives; la **phase de sommeil lent** qui dure de 60 à 75 minutes et qui se divise en 4 stades, la **phase de sommeil paradoxal** et enfin la phase de **sommeil intermédiaire**. Ces différentes phases se distinguent des autres grâce à l'activité électrique du cerveau (alpha (lente) ou delta (rapide)), à l'activité des muscles, et aux mouvements des yeux. Certaines personnes se sentent bien avec seulement 3 cycles par nuit, alors que pour d'autres, il en faudra 6 ou 7. Le sommeil sera reconstituant si les cycles se succèdent harmonieusement.

http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/bien_dormir/ps_6205_sommeil_cycles.htm

Les phases du sommeil

1- LE SOMMEIL LENT

Les stades I et II correspondent au sommeil dit **léger**.

Stade I : C'est l'endormissement. On constate une somnolence et un assoupissement progressif. Le rythme respiratoire devient plus régulier, plus lent, mais le réveil reste encore facile.

Stade II : À ce stade le sommeil est encore léger ; c'est la phase intermédiaire entre l'endormissement et le sommeil profond.

Les stades III et IV correspondent au sommeil dit **profond**.

Stade III : Le sommeil est bien établi. L'activité cérébrale ralentit, le sommeil profond s'installe. C'est au stade profond que le sommeil devient **réparateur**. Il dure de 30 à 40 minutes dans les premiers cycles de la nuit et diminue par la suite. À ce stade l'éveil est très difficile.

Stade IV : Le sommeil est très profond. À ce stade, le cerveau et les muscles de tout l'organisme sont au repos. C'est la période la plus difficile pour réveiller un dormeur qui se coupe alors totalement du monde extérieur. C'est l'une des phases clé du sommeil qui est la période dite de **récupération**. Cette étape est primordiale car elle agit sur la récupération de la fatigue physique.



Pendant la première partie de la nuit, le sommeil lent, profond, qui est physiquement réparateur, domine, tandis que la seconde partie de la nuit est plus favorable à la récupération psychique et nerveuse.



2- LE SOMMEIL PARADOXAL

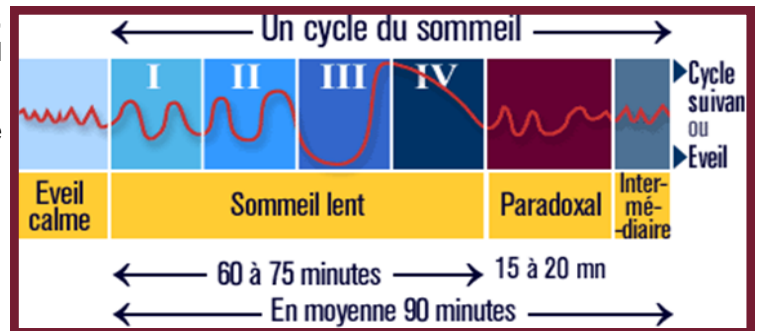
Aussi appelé **sommeil REM** pour «rapid-eye-movement», C'est une phase plus courte que le sommeil lent, mais où l'activité cérébrale est beaucoup plus intense. Cette période s'accompagne de mouvements oculaires rapides. Le sommeil paradoxal dure en moyenne 15 à 20 minutes et c'est à ce moment que les rêves surviennent. À tous les âges de la vie, on observe chez l'homme une érection des organes génitaux.

On l'appelle «paradoxal» car les ondes émises par le cerveau sont rapides, le visage s'anime, la respiration devient irrégulière comme si l'on allait s'éveiller, le rythme cardiaque augmente, alors que PARADOXALEMENT, le sommeil à ce stade est **très profond**. Il y a alternance de signes de sommeil profond (atonie musculaire, éveil difficile) et de signes d'éveil (EEG rapide, mouvements oculaires, respiration irrégulière). Le sommeil paradoxal correspond à 25% de notre temps de sommeil total.

La durée des périodes de sommeil REM, s'allonge progressivement au cours de la nuit.

3- LE SOMMEIL INTERMÉDIAIRE

Phase brève, avec des micro-réveils débouchant sur un nouveau cycle ou, à la fin de la nuit, sur le réveil complet.



<http://www.solvital.fr/sommeil/cycles-du-sommeil.php>

Pourquoi est-ce si important de bien dormir ?

Le sommeil lent et profond permet à l'organisme :

- ♦ De sécréter l'hormone de croissance qui facilite le renouvellement cellulaire tout en libérant les cellules de leurs déchets, en les réparant ou les remplaçant;
- ♦ De fortifier le système immunitaire;
- ♦ De diminuer le stress et les tensions;
- ♦ De sécréter diverses hormones (mélatonine, cortisol...);
- ♦ D'emmagasinier la mémoire;
- ♦ De stimuler le métabolisme;
- ♦ De récupérer des capacités de résistance à la douleur et au stress;
- ♦ De restaurer les capacités intellectuelles (attention, raisonnement, mémoire et logique) et physiques.



Saviez-vous que...



L'exposition à la **lumière d'écran**, comme celle d'un **ordinateur** ou d'un **téléviseur**, juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil en modifiant à la baisse la sécrétion de **mélatonine** qui est un régulateur des rythmes de sommeil et qui facilite l'endormissement ! Cette lumière agit également en augmentant le niveau d'activité cérébrale et d'éveil entraînant un retard dans l'endormissement. À long terme, ceci pourrait même engendrer de la dépression et des troubles métaboliques.

Conclusion...restez débranché en soirée !



www.reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/le-sommeil-selon-le-profil-enfant-ado-senior/lenfant/faux-amis-du-sommeil

Conséquences d'un sommeil non-réparateur

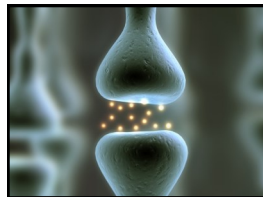
Au niveau neurologique

- ◆ Fonctions physiologiques et neurologiques altérées;
- ◆ Diminution de la perception de l'environnement;
- ◆ Ralentissement de la capacité de discernement;
- ◆ Diminution de la capacité d'adaptation, de concentration et de motivation;
- ◆ Amplification de la fatigue, de la dépression, de la sensibilité à l'environnement, perte de cognition;
- ◆ Difficulté à assimiler de nouvelles informations;
- ◆ Pertes de mémoire;
- ◆ Déficit d'attention et de concentration, diminution du rendement intellectuel;
- ◆ Acuité des sens diminuée, surtout la vue;
- ◆ Difficulté à faire face aux impondérables de la vie quotidienne.



Au niveau physiologique

- ◆ Amplification marquée de tous les symptômes physiques associés à la fibromyalgie tels que douleurs myofasciales, maux de tête et fatigue;
- ◆ Manque d'énergie flagrant;
- ◆ Problèmes visuels plus fréquents;
- ◆ Présence de raideurs et de courbatures matinales;
- ◆ Augmentation de la somnolence diurne;
- ◆ Augmentation de la sensibilité aux variations de température (trop froid ou trop chaud);
- ◆ Diminution de la capacité à effectuer les activités de la vie quotidienne.



Au niveau social et familial

- ◆ Troubles sexuels;
- ◆ Problèmes conjugaux augmentés;
- ◆ Vie plus sédentaire;
- ◆ Incertitude en ce qui concerne les activités familiales et sociales qui deviennent difficiles à planifier en raison de la fatigue imprévisible et de la douleur;
- ◆ Scepticisme fréquent de la part du corps médical;
- ◆ Incompréhension de la part des collègues, des employeurs et de plusieurs amis.

Que faire ou ne pas faire pour bien dormir

Il faut ...

- ◆ Avoir une saine alimentation;
- ◆ Adopter une routine avant d'aller se coucher i.e. se coucher et se lever à la même heure chaque jour;
- ◆ Se coucher lorsque vient le sommeil;
- ◆ Un environnement idéal: bonne aération de la chambre, température fraîche (18-20°C), pénombre, calme;
- ◆ Pratiquer des activités physiques le jour; ceci favorise une meilleure oxygénation des cellules;
- ◆ Garder les pieds au chaud au coucher; pendant la nuit la température corporelle baisse mais il faut garder ses extrémités au chaud;
- ◆ Se réserver une période de calme et de détente avant le coucher, prendre un bain chaud, tamiser la lumière;
- ◆ Consommer l'alcool avec modération surtout en soirée;
- ◆ Privilégier les tisanes aux propriétés relaxantes (camomille, valériane, passiflore, citronnelle, tilleul, verveine,...);
- ◆ Pratiquer des techniques de relaxation telles que méthodes de Jacobson ou de Benson;
- ◆ Augmenter sa production/consommation de mélatonine et de tryptophane (présent dans le lait, c'est un acide aminé précurseur de la sérotonine et de la mélatonine, deux hormones favorisant un bon sommeil);
- ◆ Discuter avec son médecin d'une approche médicamenteuse *temporaire* si nécessaire; à long terme la plupart des somnifères risquent de causer une accoutumance avec augmentation des effets secondaires et une diminution de leur efficacité;
- ◆ En cas d'insomnie, il faut privilégier l'éclairage de faible intensité;
- ◆ Quitter le lit lorsqu'apparaît la frustration de ne pas dormir et s'occuper à quelque chose d'ennuyant ou de monotone, ex: mots-mystères, sudoku;
- ◆ Au besoin, consulter un psychologue pour gérer les problèmes de stress et d'anxiété.

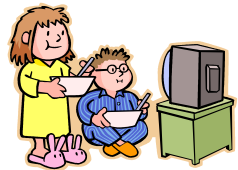


«Le sommeil est pour l'ensemble de l'homme ce que le remontage est à la pendule.»

Arthur Schopenhauer 1886

Il faut éviter...

- ♦ De consommer de la **caféine** après le dîner (café, thé, cola, cacao, boisson énergisantes...). Celle-ci active le métabolisme et l'état de veille, stimule les sécrétions gastriques et urinaires. Elle augmente le rythme cardiaque, la tension artérielle, la température corporelle et le rythme respiratoire;
- ♦ Le tabac (stimulant);
- ♦ Les activités physiques en soirée;
- ♦ Les longues siestes pendant le jour;
- ♦ De regarder la télévision ou d'utiliser un ordinateur au moins une heure avant de se coucher;
- ♦ De lire, de regarder la télévision ou de manger au lit (téléviseurs et ordinateurs n'ont d'ailleurs pas leur place dans la chambre à coucher);
- ♦ De manger au moins trois heures avant le dodo; la digestion nuisant à l'endormissement;
- ♦ De prendre de l'alcool et des drogues pour tenter de s'endormir;
- ♦ De rester au lit si le sommeil tarde à venir. Il est recommandé de se lever après 20 minutes et prendre une tisane ou un lait chaud et de se détendre en attendant les premiers signes d'endormissement.



Les rythmes circadiens

L'être humain possède une horloge interne (rythmes circadiens) régit par le cerveau. Le rythme veille/sommeil est régulé par cette horloge biologique ou horloge interne. Cette dernière est réglée sur une durée proche de 24 heures ce qui veut dire qu'elle a besoin d'être remise à l'heure quotidiennement. Celle-ci est influencée essentiellement par trois synchroniseurs :

D'abord la **lumière (alternance jour et nuit)** : la lumière du jour est un puissant facteur de synchronisation puisque sous son influence, l'horloge biologique favorisera ou non la sécrétion de la mélatonine, l'hormone qui donne le signal du sommeil à l'organisme. La mélatonine est ainsi libérée la nuit avec un pic vers 3 heures du matin ensuite sa sécrétion va progressivement diminuer au profit du cortisol, l'hormone qui favorise l'éveil.



Puis les **rythmes sociaux** : les différentes activités de la vie quotidiennes et sociales (travail, repas, vie familiale, associative, loisirs, etc.), tout comme le fait d'avoir une montre réglée sur 24 heures... contribuent à synchroniser l'horloge biologique.



Et enfin la **température corporelle** : celle-ci influence les périodes de sommeil et d'éveil par ses variations. La capacité à dormir est maximale après 22h00 et vers 14h00 car la température corporelle baisse naturellement dû au rythme circadien, d'où l'impression de froid lorsque le besoin de dormir se fait sentir. L'Homme est donc programmé pour dormir la nuit et en début d'après-midi (heure de la *siesta* !). C'est pourquoi il y a naturellement une baisse de la vigilance et des performances si l'on est éveillé et en activité pendant ces périodes.¹

1-www.prevention-sante.com/Rub_231/Consultez-nos-dossiers-sante/La-sante-au-quotidien/Sommeil/Definition-et-fonctionnement-du-sommeil.html

Techniques de relaxation

Technique de Benson¹

Au début, ne pratiquez cette technique de relaxation que dans un environnement calme et dépourvu de tout stimuli (bruits, musique, autres personnes, fortes odeurs...). N'essayez pas de relaxer à tout prix, il se peut que vous ayez besoin de plusieurs séances avant d'atteindre un état de relaxation satisfaisant. Mais avec de la pratique, vous deviendrez si habile que vous pourrez instaurer une réponse de relaxation même dans un autobus bondé !

Assoyez-vous confortablement sur une chaise au dossier assez droit et sans accoudoir, les mains sur les cuisses avec les paumes pointant vers le ciel. Ceci afin d'éviter de contracter inutilement les muscles des épaules et des bras. Fermez les yeux.

Détendez les muscles graduellement en commençant par les pieds, les jambes puis en



remontant progressivement vers le visage. Restez détendu.

Inspirez lentement par le nez. Prenez conscience de votre respiration. Expirez par la bouche (**sans faire de bruit**). À chaque expiration, comptez mentalement. Par exemple : inspirez...expirez, «1». Inspirez...expirez, «2» et ainsi de suite. Respirez lentement et naturellement, sans exagérer.

Continuez pendant 10 à 20 minutes. Vous pouvez ouvrir les yeux pour vérifier l'heure, mais n'utilisez surtout pas de réveil ! Quand vous aurez terminé, restez assis pour quelques minutes, d'abord avec les yeux fermés, puis avec les yeux ouverts. Ne vous levez pas avant quelques minutes.

Ne vous inquiétez pas si vous n'atteignez pas le stade de relaxation profonde. Maintenez une attitude passive et laissez la détente s'installer d'elle-même. Si des distractions surviennent, essayez de les ignorer en ne vous y attardant pas et recommencez le compte à «1».

Avec de la pratique, la relaxation s'installera sans effort. Pratiquez cette technique une à deux fois par jour en évitant les deux heures suivant un repas puisque le processus de digestion peut interférer avec l'instauration de la relaxation.

1 : Benson, Herbert, MD, professeur à Harvard a écrit en 1975 un best-seller «The relaxation response» *The Relaxation Response*, Herbert Benson et Miriam Z. Klipper, HarperCollins Publishers, 1975, Rééd. 2000 <http://www.relaxationresponse.org/steps/>

Relaxation progressive de Jacobson¹

Tous nous savons que le stress et l'anxiété s'accompagnent de tensions musculaires et malheureusement pour les personnes atteintes de fibromyalgie, ces tensions ont souvent pour conséquences d'engendrer ou d'augmenter la douleur; d'où l'importance d'apprendre à se relaxer afin d'éliminer les excès de tensions neuromusculaires. La



technique de Jacobson consiste à contracter puis décontracter alternativement certains groupes musculaires. Cette méthode part du principe que le relâchement musculaire met l'esprit au repos et entraîne par la suite la détente. Après avoir provoqué consciemment une contraction musculaire, c'est en se concentrant sur les sensations produites par le relâchement de ces muscles que la personne pourra atteindre un état de détente tant physique que mental.

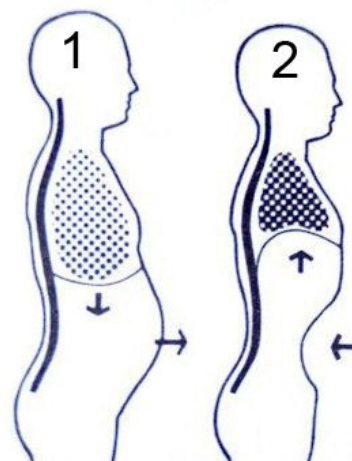
Comme pour la pratique d'un sport, toute technique de relaxation ne se maîtrise pas dès la première séance. Quelques répétitions des exercices s'imposent avant de parvenir à relaxer avec facilité et efficacité.

Avant de débiter, il est préférable de faire une transition entre votre activité précédente et votre exercice de relaxation. Prenez quelques instants pour prendre conscience de vos tensions musculaires. Installez-vous dans un endroit propice, à l'abri des distractions, pour que vous ne risquiez pas de vous faire interrompre. Prenez une position confortable et fermez les yeux. Vous pouvez pratiquer cette relaxation couché mais **préférentiellement** assis pour les premières séances afin de mieux ressentir les contractions musculaires. Adoptez une attitude passive, libre de toutes préoccupations. Et surtout n'essayez pas de relaxer à tout prix !

La technique consiste à contracter et à relâcher 16 groupes de muscles. Il suffit de tendre assez fermement (sans se faire mal) un groupe de muscles pendant environ 10 secondes puis de le relâcher subitement. Comptez environ 20 minutes pour exécuter toute la routine. Puis avec la pratique, vous pourrez atteindre un état de relaxation en 15 minutes.

Prenez d'abord trois inspirations abdominales profondes en prenant soin de bien gonfler le ventre. Puis expirez lentement par la bouche sans faire de bruit. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Essayez d'expirer plus longtemps que vous n'inspirez. Vous observerez une légère tension à l'inspiration et une détente avec l'expiration. Concentrez-vous bien et faites en sorte que vos respirations soient aussi agréables que possible.

***À chacune des 16 étapes suivantes, prenez 10 secondes pour contracter assez fermement le groupe musculaire mentionné puis relâchez-le subitement. Après avoir relâché le groupe de muscles, prenez 15 à 20 secondes afin de distinguer la sensation du muscle détendu en comparaison avec la sensation de tension précédente. Entre chaque groupe musculaire, prenez le temps de bien respirer.



1. Serrez les deux poings. Relâchez.
2. Dirigez vos avant-bras vers vos épaules et contractez bien les biceps. Relâchez.
3. Maintenant contractez vos triceps en dirigeant vos bras bien droits vers le sol et en bloquant votre coude. Relâchez.
4. Tendez vos épaules en les remontant, comme si vous vouliez qu'elles touchent vos oreilles. Relâchez.
5. Tendez les muscles de votre cou en penchant votre tête vers l'arrière sans exagération, comme si vous vouliez vous toucher le dos avec la tête. (Faites ce mouvement doucement et avec précaution afin de ne pas vous blesser.)
6. Tendez les muscles aux abords de vos omoplates en poussant vos omoplates vers l'arrière, comme si vous vouliez qu'elles se touchent. Relâchez.
7. Tendez les muscles de votre poitrine en prenant une inspiration profonde et en la retenant 10 secondes, puis expirez lentement. Imaginez que votre excès de tension est expulsé avec votre expiration.
8. Tendez les muscles de votre abdomen en contractant votre ventre vers l'intérieur. Relâchez.
9. Tendez le bas de votre dos en décrivant doucement un arc vers l'arrière avec le haut du dos. Relâchez. (Ne pas faire ce mouvement en cas de douleurs lombaires).
10. Tendez les muscles de votre front en essayant de lever vos sourcils le plus haut possible. Relâchez.
11. Tendez les muscles de vos paupières en les fermant serrées. Relâchez.
12. Tendez vos mâchoires en ouvrant grand votre bouche. Relâchez.
13. Tendez les muscles de vos fesses en les serrant l'une contre l'autre. Relâchez.
14. Serrez les muscles de vos cuisses. Relâchez.
15. Tendez les muscles de vos mollets en pointant vos orteils (vers le haut). Relâchez.
16. Tendez les muscles de vos pieds en recourbant vos orteils (vers le bas). Relâchez.

Imaginez la relaxation s'étendre lentement à tout votre corps et prenez quelques inspirations profondes. Il est normal de se laisser distraire au début, alors concentrez-vous à nouveau sur votre respiration. Ne vous obligez pas à relaxer : laissez-vous aller. Quand vous serez prêt à terminer l'exercice, ouvrez les yeux. Prenez encore une ou deux grandes inspirations et revenez graduellement à un état d'esprit alerte.

Lorsque vous serez habitué, choisissez le chemin qui vous plaît, soit en commençant par la tête et en descendant ou à l'inverse, en commençant par les pieds puis en remontant vers la tête.

Ne pas
oublier
de respirer

Bonne détente !

1 : Edmund Jacobson, médecin américain

*«L'Homme devrait mettre autant d'ardeur
à se simplifier la vie
qu'il n'en met à la compliquer»
Henri Bergson*

*«Il faut apprendre à rester serein
au milieu de l'activité
et à être vibrant de vie au repos»
Indira Gandhi*



Djaouida Sellah
Députée de Saint-Bruno—Saint-Hubert

Tél. : 450 926-5979
djaouida.sellah@parl.gc.ca
www.djaouidasellah.npd.ca





Pierre Jacob
Member of Parliament
Brome—Missisquoi



Magog
343 Principale west Street
Suite 208
Magog, Quebec
J1X 2B1
Tel.: 819-868-1305
Fax: 819-868-5606

Cowansville
505 Du Sud Street
Suite 207
Cowansville, Quebec
J2K 2X9
Tel.: 450-266-6062
Fax: 450-266-6064

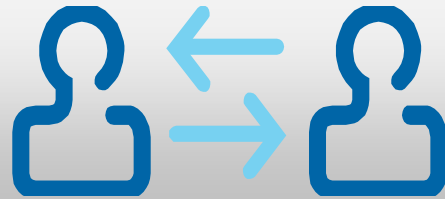


Pierre.Jacob@parl.gc.ca
1-866-683-5538



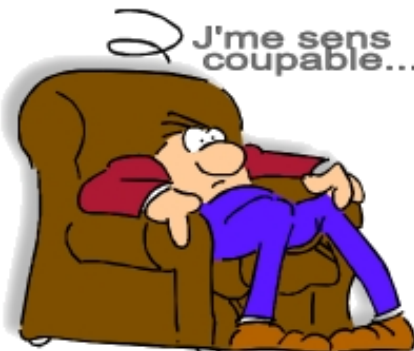
SOI & LES AUTRES

Par Zina Manoka



« La culpabilité »

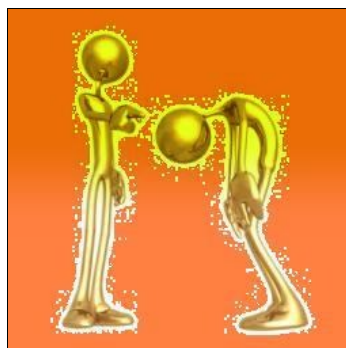
La culpabilité face à la maladie est devenue une plaie dans notre société. La plupart des gens ont honte d'être malades et se sentent coupables. Surtout quand la maladie vient miner notre quotidien et que la société dans laquelle nous vivons, joue de plus en plus la carte du rendement et admet difficilement celles et ceux qui, pour une raison ou une autre, ne tiennent pas le rythme de la course. Bien souvent, nous nous imposons aussi à nous-même un style de vie où le travail prend une importance telle que le moindre grain de sable déséquilibre dangereusement la balance de nos valeurs.



La culpabilité est un sentiment que nous ressentons tous ou presque (sauf les psychopathes). Elle est très complexe et inévitable dans notre société. Rares sont les gens qui n'éprouvent pas de culpabilité, car elle est au cœur de nos rapports aux autres. Elle peut être saine : comme celle ressentie lorsque nous avons conscience d'avoir transgressé certaines de nos valeurs « Conscience morale ») ou elle peut être toxique : celle qui paralyse toutes les actions quotidiennes; elle est dévastatrice et il est difficile de lui trouver une cause rationnelle. On se reproche sans cesse un fait dont on n'est nullement coupable. Au fil du temps, elle devient un véritable frein aux plaisirs de la vie.

D'où vient ce sentiment de culpabilité qui, souvent, envahit les personnes atteintes de fibromyalgie? Et comment le surmonter? Il se présente toujours en réponse à la question du pourquoi : « Pourquoi suis-je malade? Pourquoi moi? » Nous sommes toujours à la recherche d'une cause pour tenter de donner un sens à ce qui arrive. Les explications peuvent être médicales (vivre plus sainement, faire plus de sport, se ménager plus), mais aussi circonstancielles (se laisser abattre suite à divorce, à la perte d'un emploi ou d'un être cher, etc.), ou biologie (héréditaire). Ce sentiment de culpabilité permet à la personne souffrante de se placer au centre de l'événement qu'est la maladie; c'est une façon de vouloir reprendre le contrôle, de chercher une forme de maîtrise sur la maladie (la fibromyalgie).

La confrontation avec la maladie que ce soit la nôtre ou celle d'un proche, nous réduit à une certaine impuissance et, parfois, à l'autoaccusation. Nous aimerions nous comporter en superhéros, mais nous nous heurtons à nos propres limites. Le sentiment de culpabilité apparaît et s'ensuit une dévalorisation de soi, une souffrance morale qui augmente jour après jour. Cette situation toxique conduit à une dépression et la dépression à l'isolement et parfois au *suicide*.



La fibromyalgie est souvent considérée comme une maladie honteuse puisqu'elle est invisible (*la personne apparaît comme paresseuse*). La plupart du temps les professionnels de la santé ne tiennent toujours pas compte de l'état de douleurs que vit la personne, ils qualifient son état de dépressif ou de malade imaginaire. Souffrir de fibromyalgie est souvent synonyme de défaite, d'échec personnel, on tombe de son piédestal, on se sent « inutile au monde ». L'incapacité à suivre le rythme de la vie comme auparavant engendre souvent un sentiment de culpabilité : coupable de ne pas être capable de s'occuper davantage des enfants, de ne pas avoir une maison ultra-

propre, de ne pas être une personne fiable, de ne pas fournir le rendement au travail, de dormir quand il faut être debout, de ne plus se sentir suffisamment disponible pour soutenir son conjoint, d'être toujours épuisé, fatigué, d'avoir toujours mal, d'oublier plus souvent qu'avant, etc. Tout s'écroule, on se sent seul et coupable de tout. Attention! Parfois, la culpabilité s'infiltre parmi les autres émotions douloureuses que l'on peut éprouver : agressivité et colère envers son entourage et la société, désir d'en finir ...

Le désir de retrouver la santé « énergétique » d'autrefois est très présent chez les personnes fibromyalgiques. Certains vont même essayer toutes sortes de thérapies, de médication, etc. pour réintégrer le rythme effréné de la course de la

vie. Cela augmente encore plus la culpabilité toxique et la chute encore plus rapide.

Si l'on ne peut pas éradiquer le sentiment de culpabilité nuisible (toxique) chez les personnes fibromyalgiques, on peut en revanche tenter de gérer les émotions (angoisse, anxiété, etc.) qui l'accompagnent en commençant par le processus du « deuil » ou par « le lâcher-prise » ; d'où la nécessité d'aller consulter un thérapeute ou de rejoindre un groupe d'entraide tel qu'offert par l'AFRM si l'on sent que ce sentiment douloureux gâche d'une manière excessive les relations avec les proches ou l'entourage.



Solutions des Jeux

Solution du mot mystère:
crèche

Solutions des anagrammes

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. Momerie: mémoire | 6. Routines: soutenir |
| 2. Mettraient: traitement | 7. Décimation: médication |
| 3. Immoles: sommeil | 8. Acceptai: capacité |
| 4. Choppera: approche | 9. Réalité: atelier |
| 5. Dentaire: entraide | 10. Dilue: deuil |

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

INFO-FIBRO

Recherche



Vous souvenez-vous du projet de recherche en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal (UQÀM) et l'AFRM concernant le Feldenkrais? Nous vous en avons fait part dans le Fibro-Montérégie d'avril dernier. Le titre de cette recherche est: «Le développement des transferts des apprentissages de la méthode Feldenkrais avec des personnes souffrant de fibromyalgie».

Eh bien la première partie vient tout juste de se terminer le 4 décembre dernier. Les leçons étaient données par notre praticienne habituelle, Nicole Aubry. Y assistaient à titre de chercheuses, Sylvie Fortin professeur à l'UQÀM et Élyse Hardy, l'étudiante à la maîtrise qui travaille sur cette recherche. Toutes deux sont aussi des praticiennes de cette discipline.

À la fin de chaque leçon, les participantes étaient invitées à noter dans un carnet, qui leur a été remis au début, un résumé de la leçon, une phrase marquante, ainsi que des commentaires, observations, constats ou impressions concernant les apprentissages. Les carnets ont été ramassés à deux reprises, soit à mi-parcours et à la fin de la session, afin d'en faire des copies pour l'étudiante qui les analysera pour la recherche. Toutes les participantes, des habituées de la méthode, furent ravies de l'expérience.

La deuxième étape de cette recherche aura lieu lors de la prochaine session d'activités avec un groupe de participantes néophytes. C'est Élyse qui donnera les leçons. Souhaitons que cette recherche soit bénéfique autant pour les personnes atteintes de fibromyalgie que pour les praticiens. À suivre...

*Parlez-en en bien, parlez-en en mal,
mais parlez-en !*

Suite à l'initiative de Milie Alary, Line Seres et Ghislaine Giroux du groupe de Roussillon, un court article concernant la fibromyalgie, le groupe d'entraide de Roussillon et les services de l'AFRM est paru dans l'hebdo local *Le Reflet*. Pour lire l'article au complet :

- *Journal Le Reflet*, no 46, 13 novembre 2013, p.42
- http://virtuel.lereflet.qc.ca/doc/hebdo_le-reflet/refa-2013-11-13/2013111201/#42

La Société Canadienne de Sclérose en Plaques – Montérégie offre aux membres de l'AFRM la possibilité de combler leurs cours qui seront offerts aux sessions d'hiver et de printemps 2014. Votre nom sera inscrit sur une liste d'attente et si des places sont encore disponibles, vous recevrez une confirmation de leur part.

Pour informations: 450- 466- 5209

Yogalates 70\$ (yoga et pilates)
Maison Le Cavalier,
2027 rue Daniel, salle 131
à Longueuil.
Mercredi de 17h à 18h30
Hiver: 15 janvier au 2 avril
Printemps: 9 avril au 18 juin

Yoga adapté 50\$
Pavillon Vanier, salle
d'aérobic, 15 rue Jacques-
Cartier Nord, **à St-Jean.**
Mardi de 13h45 à 15h
Hiver: 14 janvier au 1^{er} avril
Printemps: 8 avril au 17 juin



À VOUS LA PAROLE...

Par Ghislaine Giroux



Poème spontané d'une nuit d'insomnie

Ce ne peut être toujours ça ma vie!
Boire le vin jusqu'à la lie!
Trop souvent garder le lit,
Pour retrouver mes forces enfouies.
On me dit d'apprivoiser ma fibro,
D'accepter son cortège de bobos.
Le découragement fait partie du lot,
Quand la paix d'esprit me tourne le dos.
Tous les jours je dois jongler avec mes activités,
Pour venir à bout de mes journées.
Je me lève souvent avec anxiété,
Car je sais que certaines seront inachevées.
Je détermine mes priorités,
Je me fais des listes de tâches qui en réalité,
Seront tributaires de mon état de santé,
Souvent hors de contrôle de ma volonté.
Je meuble mes nuits en écrivant,
Ce que je vis comme à présent.
Mais tout au fond de moi trop souvent,
J'ai peur d'être du côté des perdants.

J'ai très mal à ma dignité,
Car je dois souvent demander.
Quand étant au bout de mes possibilités,
Plusieurs gestes me sont refusés.

Mon amoureux est toujours là pour moi.
C'est une sécurité et une joie.
Il semble découragé parfois,
Je remarque qu'il cache son désarroi.

Il doit faire attention car tout me blesse,
Mais j'accepte avec joie ses caresses.
Il me guide souvent avec sagesse,
Tout en me traitant avec tendresse.

Des moments de plaisir, je dois trouver,
Et à chaque jour m'y adonner!
La gaieté aidera ma santé,
Et mon moral du coup va remonter!

Ghislaine Giroux



« L'insomnie est mauvaise conseillère ; surtout, elle exagère les images.
Elle transforme facilement l'inquiétude en effroi, l'effroi en épouvante. »

Yves Thériault



Hoang Mai
DÉPUTÉ DE BROSSARD-LA PRAIRIE
A8-8080, boul. Taschereau
Brossard Qc J4X 1C2
hoang.mai@parl.gc.ca
www.hoangmai.ca
450 466-6872



Sadia Grogue
Députée // MP Saint-Lambert
1150, boulevard Desaulniers
Longueuil (Québec) J4K 1K7
T. : 450 646-2423
sadia.grogue@parl.gc.ca
www.sadiagrogue.npd.ca
facebook.com/grogue



CUISINER SANTÉ

Par Annette Guay



VOICI DEUX RECETTES DE CANNEBERGES POUR LE TEMPS DES FÊTES...BONNE CUISINE !

Originaires d'Amérique du Nord, cette petite baie rouge au goût légèrement âpre avait déjà gagné ses lettres de noblesse auprès des Amérindiens. En plus de s'en servir comme peintures de guerre, ces derniers lui connaissaient des vertus contre diverses douleurs, blessures et embarras gastriques. Leurs observations d'alors sont aujourd'hui confirmées par un nombre impressionnant d'études scientifiques. Les études sont unanimes : la richesse en antioxydants de cette baie en fait une partenaire officielle de la santé.

SALADE DE LÉGUMINEUSES, POMMES ET CANNEBERGES

Vinaigrette

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à table) de vinaigre de cidre ou plus au goût
- 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable
- Sel et poivre

♦ Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Saler et poivrer.

Salade

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 pomme verte, coupée en dés
- 1/2 concombre anglais, non pelé et coupé en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées
- 1 oignon vert, émincé
- 60 ml (1/2 tasse) d'arachides grillées non salées

♦ Dans le bol avec la vinaigrette, ajouter les légumineuses, la pomme, le concombre, les canneberges et l'oignon vert. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

♦ Servir et garnir d'arachides.

PETITS PAINS DE VIANDE AU DINDON ET AUX CANNEBERGES

préparation: 10 minutes, cuisson: 35 minutes, portions: 4

Pains de viande

- 1 petit oignon haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à table) de beurre
- 454 g (1 lb) de dindon haché cru
- 45 ml (3 c. à table) de canneberges séchées Fruit d'Or saveur orange ou saveur originale
- 15 ml (1 c. à table) de persil frais, haché
- sel et poivre du moulin, au goût



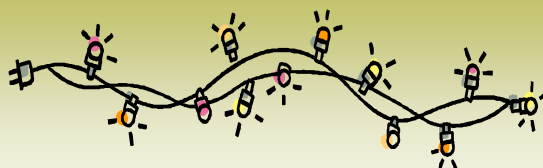
Sauce

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 50 ml (1/4 tasse) de canneberges séchées Fruit d'Or saveur orange ou saveur originale
- 125 ml (1/2 tasse) de crème à 35 % m.g.
- sel et poivre du moulin, au goût

Préparation

- ♦ Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- ♦ Dans un poêlon, faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Réserver.
- ♦ Mélanger ensemble le dindon haché, les canneberges, le persil avec l'oignon et l'ail sautés. Saler et poivrer.
- ♦ Diviser la préparation de dindon en 4 portions et mettre dans des moules à muffins de format régulier chemisés de papier à muffins.
- ♦ Cuire au four environ 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 80 °C (175 °F).
- ♦ Entre-temps, préparer la sauce. Enlever l'excès de gras du poêlon, verser le bouillon de poulet, les canneberges séchées et faire réduire de moitié. Ajouter la crème et faire réduire de nouveau jusqu'à consistance désirée. Saler et poivrer.
- ♦ Servir les petits pains de viande au dindon sur la sauce.

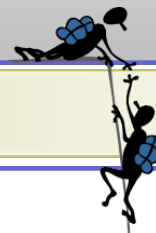
*«L'homme sage devrait considérer sa santé
comme la plus grande des bénédictions humaines.
La nourriture est votre médecine.»*
Hippocrate





GROUPES D'ENTRAIDE ET POINTS DE SERVICES

*Il y a l'entraide, l'écoute, l'espoir
et puis tout simplement la vie...*



CAFÉ-RENCONTRE / GROUPES D'ENTRAIDE / RÉPONDANTES

AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL Vieux Longueuil

Groupe d'entraide : 2 jeudis/mois
13h30-15h30
150, rue Grant, bureau 202, Longueuil

Répondante: Josée Théberge



HAUTE-YAMASKA

À Granby

Groupe d'entraide : 1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois
13h30-16h00
À la Ruche
279, rue principale, local 207, Granby

Répondantes: Danielle Fournier et
Jeanne-Mance Champagne



VALLÉE DU RICHELIEU

À McMasterville

Groupe d'entraide : un lundi sur deux
13h30-15h30
Au marché IGA Pepin
20, boulevard Sir Wilfried-Laurier,
McMasterville

Répondante: Cécile Bergeron



LES MASKOUTAINS

À St-Hyacinthe

Groupe d'entraide : 1 vendredi/mois
13h30-15h30
Salle de réunion au sous-sol
du Centre André Perreault
1955, rue Pratte, St-Hyacinthe

Répondante: Dominique Blain



ROUSSILLON

À Delson

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



À St-Constant

Groupe d'entraide: 1er jeudi du mois
13h00-15h00
Au Centre de Bénévolat de la Rive-Sud
8, Chemin St-François Xavier, Candiac

Répondantes: Francine Avéna et Ghislaine Giroux





508, rue Guy



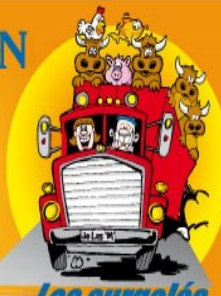
METS CUISINÉS MAISON
VARIÉTÉ DE PÂTÉ



Viandes naturelles sous vide
Poissons et Fruits de mer



Prêt à manger
LIVRAISON À DOMICILE



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 mis sous vide, dans des contenants allant au micro-ondes ainsi qu'au four conventionnel. Nous vous offrons la livraison à domicile sans frais avec un achat minimum de 8 plats.

Pour toutes informations: 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!