



## Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

### Dans ce numéro

Le mot...de la présidente	1
Crédits	2
Chez nous en région	3
Retour en images	5
Oasis fibro	6
Quoi de neuf dans le site Internet de l'AFMR	8
La page des sports	9
Coups de cœur : témoignages des membres	11
Des livres...encore des livres...	12
À vous la parole	19
Dossier : la méditation	20
Soi et les autres	22
Bon à savoir	24
Remue-méninges	27
Soin de soi	28
Solutions des jeux	30
Cuisiner santé	31
Groupes d'entraide et points de services	32



### MOT DE LA PRÉSIDENTE



#### La relève

**U**ne association comme la nôtre ne peut fonctionner que grâce à la participation de ses membres. Nous avons la chance de disposer d'une équipe de travail exceptionnelle, mais le personnel, aussi compétent soit-il, ne peut à lui seul suffire à la tâche. La région est immense, les services médicaux ou psychosociaux offerts par le réseau de la santé sont déficients, les besoins des personnes atteintes de fibromyalgie sont énormes.

Combien y a-t-il de bénévoles qui tournent autour de notre organisation ? La réponse est : **Plusieurs**. On dénombre : les membres du conseil d'administration, les répondantes des points de services ou les animatrices des groupes d'entraide, les bénévoles d'Oasis fibro, les personnes qui offrent un support ponctuel, etc. Toutes ces personnes sont importantes. Elles sont là pour épauler le personnel, donner les orientations, informer sur l'Association, écouter...

Être bénévole c'est non seulement donner, mais aussi et beaucoup, recevoir. S'impliquer devient d'ailleurs souvent un chemin vers le mieux-être. Faire aller ses méninges est un exercice bénéfique : on en oublie parfois nos douleurs. Offrir du soutien à ses pairs c'est valorisant. Faire partie d'un groupe c'est enrichissant.

De mon côté, après six années au sein du conseil d'administration, j'ai décidé de ne pas solliciter un autre mandat. Je cède ma place. Je dois dire que j'ai reçu autant, sinon davantage, que j'ai apporté. Ma connaissance des rouages administratifs est importante, c'est vrai. Il m'apparaît toutefois salutaire pour l'Association de permettre à d'autres personnes d'apporter leur contribution, d'ajouter leurs couleurs personnelles. Être bénévole n'est pas un contrat «à vie», mais emprunter cette voie, ne serait-ce que quelques années, est un cadeau que l'on se fait.

Vous ne le savez peut-être pas encore mais... vous pouvez être cette relève. Vous possédez des forces personnelles, des intérêts particuliers? Vous pourriez utiliser ces compétences et ces aptitudes au profit de l'Association. Lancez-vous et croyez-moi, vous en retirerez beaucoup. Sachez que tout membre, régulier ou auxiliaire, peut briguer un poste d'administrateur.

Vous hésitez? Vous craignez de vous lancer? Contactez l'Association et discutez-en avec la directrice ou avec moi. Qui sait, vous possédez peut-être le profil idéal...



Micheline Gaudette, présidente

## RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka  
Annie Proulx  
Anne Marie Bouchard  
Micheline Gaudette  
Ghislaine Giroux

## 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](mailto:info@fibromyalgiemonteregie.ca)  
site Internet: [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

© Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

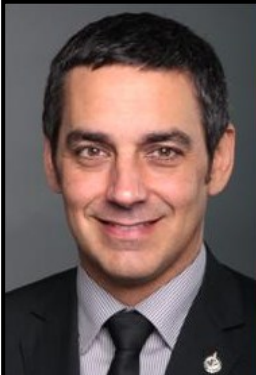
Malgré l'effort pour assurer l'exactitude du contenu, l'éditeur et la rédaction du Fibro-Montérégie ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission s'étant glissée dans le bulletin.


Les opinions émises n'engagent que la responsabilité des auteurs.

*Note : Le choix des caractères pour la présentation de ce bulletin correspond au besoin d'économie de papier dans le respect de l'environnement.*

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

**longueuil**



  
**Pierre Nantel**  
Député  
Longueuil - Pierre-Boucher  
192, rue St-Jean, bureau 200  
Longueuil (Québec)  
Tél. : 450 928-4288  
[pierre.nantel@parl.gc.ca](mailto:pierre.nantel@parl.gc.ca)



**Pierre Jacob**  
Member of Parliament  
Brome—Missisquoi



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

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

[Pierre.Jacob@parl.gc.ca](mailto:Pierre.Jacob@parl.gc.ca)  
1-866-683-5538

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de la Montérégie

**Québec** 

**NOS PARTENAIRES**

**longueuil**



## CHEZ NOUS EN RÉGION...

Agglomération de Longueuil

Haut-Richelieu

Haute-Yamaska

Les Maskoutains

Vallée-du-Richelieu

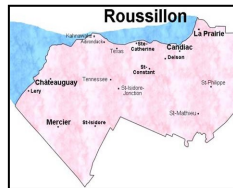
Roussillon



De belles rencontres dans Roussillon. Depuis le dernier bulletin, nous nous sommes finalement bien installés dans notre nouveau local pour nos rencontres du groupe d'entraide qui ont lieu tous les premiers jeudis de chaque mois. Nous avons aussi eu le plaisir d'accueillir de nouveaux membres.

Les prochaines rencontres s'annoncent très intéressantes puisque nous aurons le plaisir d'accueillir des professionnels qui viendront nous parler entre autre de l'estime de soi et des cours de Feldenkrais. Le propriétaire d'une clinique d'orthopédie viendra nous présenter des

### À Delson



appareils orthopédiques qui peuvent nous aider dans le quotidien. D'autres sujets intéressants sont à venir aux cours des prochains mois.

Nous poursuivons aussi nos dîners/rencontres tous les 3<sup>ème</sup> mardis de chaque mois. Cette activité semble très appréciée des membres qui s'y présentent nombreux. L'ambiance est conviviale, chacun (e) échange avec ses voisins de table et le partage d'informations est aussi enrichissant. Des liens d'amitié s'y tissent, ce qui aide à briser l'isolement.

Nous invitons à nouveau tous les membres, les anciens comme les nouveaux à venir nous rencontrer!

*Francine Avena, répondante*  
*Ghislaine Giroux, co-répondante*

### À Longueuil



Cette année la magie des fêtes de Noël était au rendez-vous lors de notre dernière rencontre du groupe d'entraide de décembre. Puis, nous avons débuté l'année avec plusieurs invités dont Noëline Lagacé, organisatrice communautaire des CLSC Simone-Monet-Chartrand et Longueuil-Ouest. Elle nous a informé sur les différentes ressources que le CLSC met à la disposition de la population longueuilloise, souvent méconnues de tous. Mme Francine Deneault, conseillère chez CAAP Montérégie (Le Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes de la région de Montérégie), nous a, quant à elle, informé sur nos droits

en tant qu'usagers et sur le processus de plainte par rapport aux services de santé et des services sociaux de la Montérégie. Plusieurs discussions et échanges ont eu lieu sur divers sujets en lien avec la fibromyalgie. Nous avons eu le plaisir d'accueillir des nouvelles personnes qui se sont jointes à nos rencontres.

Pour terminer, je tiens à souligner la venue de Sylvie Lafleur comme co-répondante du groupe d'entraide de Longueuil.



Bon début de printemps, vivement le retour du soleil et de la chaleur !

*Josée Théberge, répondante*  
*Sylvie Lafleur, co-répondante*

Après le temps d'arrêt des Fêtes, nos activités ont repris le 27 janvier 2014.

### À McMasterville

Après l'effervescence des retrouvailles, la majeure partie de nos rencontres a été consacrée à l'accueil de personnes atteintes de fibromyalgie en quête d'informations. En effet, 7 nouvelles dames nous ont rendu visite lors de nos réunions. Quelques-unes d'entre elles sont devenues membres par la suite.

Les autres sujets abordés ont touché à l'alimentation, incluant bien souvent la dégustation de certains mets, nos passe-temps favoris, nos trucs du quotidien pour la détente, nos produits beauté ou santé, etc.

Nous souhaitons à toutes un regain d'énergie avec l'arrivée du printemps et surtout de sortir de la léthargie de cet hiver qui n'en finit plus... de finir.

*Cécile Bergeron, répondante*



## À Granby



Le 19 décembre dernier pour souligner le temps des Fêtes nous avons invité Danny Dionne (accompagné de son clavier) pour égayer notre festin «de desserts» avec ses chants de Noël. Quelle était grande notre joie de pouvoir chanter tous en chœur des chants de Noël! Souvenir, souvenir quand tu nous tiens...Un moment de purs délices en ce temps de festivités de fin d'année. J'ai souvent entendu dire que: «notre tête est ronde pour permettre à la pensée de changer de direction». C'est vrai, 2014 nous tend les bras pour nous aider à mettre en œuvres toutes nos bonnes résolutions...et pour les Chinois ce serait l'année des récoltes...Pourquoi ne pas s'en inspirer pour commencer l'année...

15 janvier : Café-rencontre bricolage. La créativité est mise à l'honneur, suivit par une discussion libre. Wahoo, ça commence bien, continuons...

5 février : M<sup>me</sup> Nathalie Guertin, orthésiste, nous présente plusieurs types d'appareils orthopédiques qui peuvent nous aider au quotidien pour guérir nos blessures, faciliter nos limitations (les conséquences de la maladie), tout cela accompagné d'une belle démonstration de pratique-pratique).

19 février : Premier cours de peinture avec M<sup>me</sup> Annette Guay, membre de l'Association. Belle ambiance pendant que d'autres ont pu tricoter et jaser. Et ce n'est pas tout. Nous organisons aussi des discussions pour nous présenter à tous les nouveaux membres qui se joignent à nous.

5 mars : Qui peut mieux nous informer sur nos droits en tant qu'usagers et sur le processus de plaintes par rapport aux services de santé et de services sociaux, si ce n'est l'organisme CAAP Montérégie (Le Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes de la région de Montérégie) avec M<sup>me</sup> Myriam Noisieux, conseillère.

19 mars : Le printemps arrive à grands pas laissant derrière nous les tempêtes, les impôts, etc. Rien de mieux pour clore l'hiver, qu'une rencontre dont le thème est la culpabilité.

Toutes nos réunions sont belles et sont reçues avec beaucoup d'intérêts par les participants.

*Danielle Fournier, répondante*

*Jeanne-Mance Champagne, co-répondante*

Le 8 juin dernier, Danielle Fournier et Hélène Beaudoin, membres du GAPHRYS (Groupement des associations de personnes handicapées du Richelieu-Yamaska) montaient un kiosque portant sur la fibromyalgie, lors de la journée *Rallye-on nous aux différences*. Étant atteintes, elles ont été aidées de Jacques Lacasse, le mari d'Hélène. En après-midi, Jeanne-Mance Champagne, Claire Lacroix et Jocelyne Châtelain sont venues leur prêter main forte.

Encore de nos jours, la fibromyalgie demeure une maladie inconnue de la population en général, alors nous avons eu beaucoup de demandes d'information sur ce que les personnes fibromyalgiques ont à vivre au quotidien. Nous sommes contentes et fières d'avoir eu la chance de faire connaître cette maladie dans notre milieu.

*Hélène Beaudoin, Granby*

En l'absence de groupe actif, **À Saint-Jean-sur-Richelieu**

les membres de la région sont invités à se joindre aux activités/conférences/ateliers des régions avoisinantes. Toutefois nous tenons à vous rappeler qu'il y aura une conférence sur :

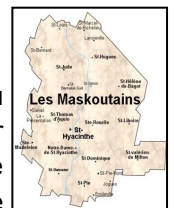
**«L'alimentation et la méditation face à la douleur»**

avec Jean-Charles Rouleau,  
le mercredi 16 avril, de 13h30 à 15h00,  
au Centre culturel Fernand-Charest, Salle animation 1  
190, rue Laurier, Saint-Jean-sur-Richelieu  
Prix d'entrée : 2\$ (membres), 5\$ (non membres)



## À Saint-Hyacinthe

Le groupe de St-Hyacinthe n'a eu que 3 rencontres depuis le dernier bulletin, une ayant été annulée pour cause de tempête. Une nouvelle répondante a été nommée et : Fabienne Pineault. De 7 à 13 personnes se rencontrent une fois/mois. Les membres ont eu une conférence avec Jean-Charles Rouleau qui fut bien appréciée.



*«Si tu as une pomme, que j'ai une pomme, et que l'on échange nos pommes,  
nous aurons chacun une pomme.*

*Mais si tu as une idée, que j'ai une idée et que l'on échange nos idées,  
nous aurons chacun deux idées.»*

*George Bernard Shaw*



## RETOUR EN IMAGES

FÊTE DE NOËL 2013



# Fête de Noël 2013

C'est le 7 décembre dernier que se sont réunis les membres de l'Association et leurs invités afin de souligner le temps des Fêtes. 105 personnes se sont donc retrouvées pour festoyer. Ce fût un moment magique, musical et festif.

La chorale composée de quelques enfants, qui accompagnaient Annie Sanschagrín, soprano, a égayé la rencontre avec des airs de Noël. Annie Sanschagrín, quant à elle, en a fait frissonner plus d'un avec son interprétation de l'Ave Maria et du Minuit Chrétien. Pour ajouter à l'ambiance, le magicien Sylvain Larocque, passait de table en table afin de surprendre les convives avec ses tours de magie. Un très bon repas offert à un prix très alléchant par *Cuisine tradition Paskoya*, comprenant deux menus savoureux, a été servi par une équipe dévouée de bénévoles.



Annie Sanschagrín  
et sa chorale



Animation assurée par  
Jo-Ann Cameron

Cette soirée coïncidait avec le grand tirage de la campagne de financement 2013 de l'Association. Les numéros de huit personnes chanceuses ont été tirés. À eux donc, l'ordinateur portable, le téléviseur, la tablette, le séjour pour 2 personnes au Château Bromont, le soin *L'Équilibre*, la cafetière expresso ou l'argent comptant.

De nombreux prix de présence ont également été tirés parmi les participants. La générosité des commanditaires est à souligner. Pour avoir un aperçu des commerçants ou autres donateurs, consulter la page «Nos commanditaires» du site Internet de l'AFRM.

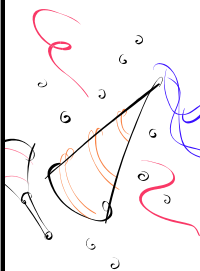


Table des prix de présence avec  
Nicole Légaré, secrétaire du CA et  
Annie Proulx, directrice-coordonnatrice.



**Tarik Brahmí**  
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



**Sadia Groguhé**  
Députée de Saint-Lambert

1150, boulevard Desaulniers  
Longueuil (Québec) J4K 1K7  
Tél. : 450 646-2423  
sadia.groguhe@parl.gc.ca  
www.sadiagroguhe.npd.ca



## OASIS FIBRO

Par Annie Proulx



### *Bilan du projet Oasis fibro*

L'étape de mise en place du projet **Oasis fibro** est maintenant terminée. La subvention qui nous a été accordée pour ce projet s'échelonnait de février 2013 à février 2014. Dorénavant nous pouvons parler du service et non plus du projet **Oasis fibro**.

Ce projet fut très enrichissant pour l'Association et très formateur pour notre équipe de travail et les bénévoles qui nous accompagnaient. Notre bilan est très positif.

Les étapes de réalisations furent nombreuses. Dans un premier temps, nous avons mis en place un comité de planification. Celui-ci était composé d'une membre du conseil d'administration, d'un membre participant, d'une organisatrice communautaire du CSSS Pierre-Boucher ainsi que de l'équipe de travail de l'AFRM. Ce comité a pu valider la faisabilité du projet tel que présenté dans la demande de subvention, et des suggestions furent apportées pour bonifier le projet.

Dans un deuxième temps, nous avons bénéficié de l'expertise de conseillers professionnels du Centre de bénévolat de la Rive-Sud (CBRS) en matière de bénévolat. Ceux-ci nous ont guidés dans les étapes de mise en place d'un service offert par des bénévoles (description de tâches, processus de recrutement, sélection et gestion des bénévoles, etc.). Cette rencontre fut très enrichissante et nous a permis de mieux nous outiller pour faire face à la tâche. De plus, l'équipe de travail a reçu tout au cours de l'année une formation de base de cinq ateliers, offerte par le CBRS, qui permet aux gestionnaires d'intégrer des outils et des notions essentielles face aux réalités de la gestion des services bénévoles.

L'étape suivante fut de bâtir nos outils pour le recrutement des bénévoles, leur sélection et leur formation (description de poste, annonces, questionnaire d'entrevue, document de formation interne). Entre-temps, nous avons procédé aux achats nécessaires à l'aménagement du local **Oasis fibro** et des ouvriers de la Maison Gisèle-Auprix-Saint-Germain nous ont offert leur aide pour procéder à son aménagement.

Le recrutement s'est fait au cours des mois de septembre et octobre. Huit bénévoles ont été recrutés à temps pour recevoir une formation en écoute offerte par le Carrefour

Le Moutier, organisme de référence en matière d'écoute à Longueuil. La formation était donnée par M<sup>me</sup> Paulette Godin. La sélection des bénévoles s'est faite lors d'une rencontre où chacun fut invité à une entrevue individuelle et en groupe avec des mises en situation. Parmi les huit bénévoles recrutés, 5 faisaient partie de nos membres et trois venaient de l'extérieur. Une neuvième bénévole provenant de l'extérieur s'est ajoutée au mois de février 2014.

Après avoir reçu une autre «formation-maison» individuelle sur la marche à suivre pour les services offerts aux membres, les bénévoles ont commencé à «travailler» en octobre 2013. D'octobre 2013 à la fin février 2014, ils ont offert 150 heures de bénévolat. Les tâches qui leur étaient confiées étaient d'être les premiers répondants auprès des membres : premiers répondants au téléphone, accueil des visiteurs-membres et non-membres au bureau, écoute active, inscriptions, centre de documentation, rappel pour les cours et activités et finalement offrir du soutien à l'équipe de travail pour différentes tâches. Mais pour certains leur implication est allée bien au-delà des tâches qui leur étaient confiées : rédaction d'articles pour le Fibro -Montréal; offre de service bénévole pour de l'écoute active personnalisée par une étudiante en psychologie, (voir article plus bas), élaboration de conférence.

Notre bilan est positif malgré les quelques obstacles rencontrés. En fait, ces obstacles faisaient partie des réalités que nous avons anticipées au départ : abandons et taux d'absences élevé dû aux incapacités physiques des bénévoles atteints de fibromyalgie, flux d'appels et de visites au bureau irrégulier et qui ne coïncident pas nécessairement avec la présence des bénévoles, réticence de certains membres à être servi par d'autres personnes que les employées.

Parmi nos neuf bénévoles, deux se sont désistés à la suite de la formation en écoute active. Une bénévole s'est présentée juste une journée. Deux autres nous ont aidés jusqu'à la fin de l'année et ne sont pas revenus après les Fêtes. Un bénévole nous a quittés à la fin du projet, à la fin février, et trois demeurent parmi nous pour la suite des choses à raison d'une demi-journée par semaine pour deux d'entre elles et d'une demi-journée par deux semaines pour l'autre.

**Oasis fibro**, c'est plus qu'un service d'écoute et d'accueil,

c'est aussi un lieu pour offrir des activités, accueillir un groupe d'entraide et offrir un lieu de rencontre pour les membres. Au cours du projet, trois activités ont été offertes dans le cadre du projet. Un atelier d'art thérapie de 5 rencontres, une rencontre d'information avec le **CAAP** Montérégie (Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes pour les usagers du réseau de la santé et des services sociaux) et finalement, l'atelier *La mémoire vivante* qui s'est déroulée dans une autre salle de la Maison à cause du nombre d'inscriptions trop élevé à cette activité.

Suite à ce projet, nous en arrivons aux conclusions suivantes :

- ▼ le niveau d'engagement et de motivation des bénévoles est directement proportionnel au temps qu'ils consacrent à leur tâches, plus leur présence est grande et constante, plus ils se sentent compétents, engagés et confiants;
- ▼ le recrutement des bénévoles doit se faire de manière plus rigoureuse et sélective, pour éviter un taux d'abandons trop élevé et sélectionner des personnes naturellement habilitées pour offrir du soutien;
- ▼ Il vaut mieux offrir le service avec une plus petite équipe de bénévoles fiables et assidus, que d'avoir une plus grande équipe moins stable et qui demande un travail de gestion plus important;
- ▼ les personnes qui ne présentent pas de problèmes de

santé sont plus assidues et poursuivent plus longtemps leur engagement;

- ▼ la disponibilité de l'équipe de travail pour consacrer du temps pour des échanges humains avec les bénévoles est garant d'un meilleur engagement et d'un sentiment d'appartenance à l'Association.

En conclusion, nous pouvons dire que tant qu'il est à l'état papier un « projet » reste un projet. C'est au moment de sa réalisation que nous sommes en mesure d'en évaluer la pertinence. Loin d'être parfait, tant au niveau de sa projection que de sa réalisation, nous pouvons dire que le projet **Oasis fibro** fut de loin une initiative tout à fait valable qui aujourd'hui permet à l'Association d'ajouter une corde à son arc en offrant plus de services aux membres et une collaboration précieuse de bénévoles pour appuyer l'équipe de travail qui en a grandement besoin. Même si notre équipe actuelle de bénévoles est petite, son aide est très précieuse. De plus, ce projet a permis aux employés de développer des compétences fort utiles pour la gestion

et le soutien aux bénévoles, tout en permettant à des personnes d'acquérir des connaissances, de se rendre et de se sentir utiles pour une cause qui leur tient à cœur. Souhaitons maintenant longue vie à **Oasis fibro**.



Annie Proulx

Bonjour,

Je me nomme Cynthia Dutrisac et je suis nouvellement bénévole en tant qu'intervenante psychosociale à l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie à Longueuil. Étudiante en psychologie de l'Université de Montréal, je m'intéresse particulièrement à l'accompagnement lors de transitions de vie et de périodes d'adaptation, c'est pourquoi cet organisme, offrant ces



Cynthia Dutrisac

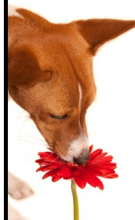


services, m'a interpellée. Je suis présente aux locaux de l'AFRM les jeudis avant-midi et disposée à vous offrir conseils, informations, écoute et soutien. Bientôt, un service d'écoute sur rendez-vous sera offert à l'Association. Vous pourrez venir discuter avec moi lors de rencontre d'une heure en toute confidentialité.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement!

**Djaouida Sellah**  
Députée de Saint-Bruno-Saint-Hubert

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



**Hoang Mai**  
Député de Brossard-La Prairie

Tél. : 450 466-6872  
hoang.mai@parl.gc.ca  
www.hoangmai.ca



## QUOI DE NEUF DANS LE SITE INTERNET DE L'AFRM *www.fibromyalgiemonteregie.ca*



Source intarissable d'informations et continuellement mis à jour par Micheline Gaudette, notre présidente actuelle, le site Internet de l'AFRM est un incontournable pour toute personne atteinte de fibromyalgie et son entourage. Vous y trouverez les essentielles rubriques sur l'Association et ses services, ainsi que l'information de base sur la fibromyalgie. Nous vous invitons à consulter le menu «Boîte à outils». Il contient une mine d'informations et est développé de façon à ce que vous y retrouviez facilement de multiples ressources, des références, des liens vers des documents, quelques trucs, etc. La rubrique «Quoi de neuf» sur notre page d'accueil se renouvelle au fur et à mesure de la diffusion d'informations pertinentes.

Venez nous consulter souvent 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!

Mardi 21 janvier 2014



### ***Vitamine D et réduction de la douleur***

### **Des compléments de vitamine D réduiraient la douleur chez les personnes atteintes de fibromyalgie**

On rapporte dans Psychomedia les résultats d'une étude portant sur la réduction de la douleur avec la prise de compléments de vitamine D. Des chercheurs de l'Hôpital orthopédique de Speising à Vienne (Autriche) ont mené une étude avec 30 femmes atteintes de fibromyalgie qui avaient un faible taux de calcifédiol. Le calcifédiol est la forme que prend la vitamine D dans la circulation sanguine. Pendant 25 semaines, la moitié d'entre elles prenaient un supplément de vitamine D pendant que l'autre moitié se voyait prescrire un placebo. 24 semaines après la cessation de la prise de vitamine D, on remarquait une baisse marquée du niveau de douleur chez les personnes du premier groupe ainsi qu'une amélioration au niveau de leur fatigue matinale.

Selon Florian Wepner et ses collègues, la carence en vitamine D n'expliquerait pas à elle seule la fibromyalgie, mais les résultats suggèrent toutefois l'importance de surveiller le taux de vitamine D chez les personnes souffrant de fibromyalgie afin de l'ajuster au besoin, particulièrement durant l'hiver. L'étude n'a toutefois démontré aucun effet particulier sur la dépression et l'anxiété.

L'étude a été publiée dans la revue ***Pain*** [Volume 155, Issue 2, Pages 261-268, February 2014] sous le titre **Effects of vitamin D on patients with fibromyalgia syndrome: A randomized placebo-controlled**

**trial** (Florian Wepner et al.).

Pour plus d'informations, vous pouvez aussi consulter la page «**Fibromyalgie : les compléments de vitamine D réduiraient la douleur chez certaines personnes**», publiée dans Psychomedia le 18 janvier 2014.

\*\*\*\*\*

Vendredi 17 janvier 2014

### ***Les sites de douleurs les plus fréquents***

### **Psychomédia fait état des principaux sites de douleurs liés à la fibromyalgie**

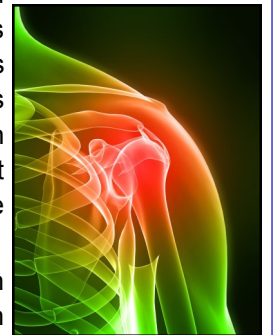
#### ***La douleur, la douleur, la douleur...***

Psychomédia rapporte, en date du 17 janvier, une étude portant sur les principaux sites d'emplacement des douleurs chez les personnes atteintes de fibromyalgie en comparaison avec ceux touchant deux autres affections (arthrite rhumatoïde et lupus).

Cette recherche a été publiée en 2011 dans la revue *Arthritis research and therapy*. Deux cent deux

(202) personnes fibromyalgiques ont participé à cette étude réalisée par Ronald Friend et Robert M. Bennett. Ils se sont servis du questionnaire révisé sur les impacts de la fibromyalgie (FIQ) et de celui des impacts des symptômes pour comparer les sites de douleurs chez ces trois clientèles.

Pour les personnes fibromyalgiques, les douleurs au cou sont celles qui ont été le plus fréquemment rapportées, suivies de celles au dos. Voici les résultats de la compilation des questionnaires présentés par ordre d'importance :



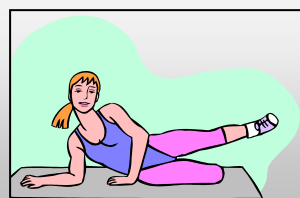


Cou	91 %
Côtés supérieurs du dos	82 %
Côtés inférieurs du dos	80 %
Hanches	79 %
Milieu inférieur du dos	79 %
Milieu supérieur du dos	77 %
Épaules	76 %
Bras	69 %
Mains	64 %
Genoux	64 %
Cuisses	55 %
Devant de la poitrine	54 %
Pieds	50 %
Mâchoires	36 %



Pour plus d'informations, consultez la page Fibromyalgie, polyarthrite rhumatoïde, lupus : quels sont les sites de douleurs les plus fréquents ? dans le site Psychomédia.

Référence complète de l'article de Ronald Friend et de Robert M. Bennett : Distinguishing fibromyalgia from rheumatoid arthritis and systemic lupus in clinical questionnaires: an analysis of the revised Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQR) and its variant, the Symptom Impact Questionnaire (SIQR), along with pain locations. - *Arthritis Research & Therapy* 2011, 13:R58 [doi:10.1186/ar3311



## LA PAGE DES SPORTS

*Par Anne Marie Bouchard*



On ne le répètera jamais assez, malgré la douleur et la fatigue, il est essentiel de continuer à bouger. Il faut choisir une activité que l'on apprécie sinon le taux d'abandon est trop élevé. L'activité doit se faire en douceur, elle doit permettre un renforcement musculaire et être d'intensité moyenne, c'est-à-dire qu'elle doit augmenter les pulsations cardiaques de 40 à 60 %. Ex.: si votre pouls au repos est de 80 battements/minute, l'activité choisie doit l'augmenter entre 112 et 128 battements/minute. On doit être capable de parler en tout temps mais pas de chanter !

Il n'y a aucun danger d'aggraver la fibromyalgie puisque celle-ci n'est pas d'origine musculaire. Au contraire, la pratique régulière d'exercices soulage les douleurs et améliore le sommeil. La constance et la régularité sont donc essentielles pour en retirer tous les bénéfices.

Voici 4 exercices dénichés sur le site Internet de l'émission «Salut, Bonjour» diffusée le 20 mars 2012 et expliqués par Josée Lavigne. Une vidéo démontrant les exercices est d'ailleurs disponible sur le site de l'émission.

<http://tva.canoe.ca/emissions/salutbonjour/chroniques/sb/enforme/150066/des-exercices-pour-soulager-la-fibromyalgie>

### POUR LE HAUT DU CORPS

1. Gardez toujours les épaules basses et le dos droit. Si nécessaire faites-le dos au mur les premières fois. Pensez à faire une pause entre chaque mouvement.
  2. Allongez les bras devant vous à la hauteur de vos épaules.
  3. Gardez les bras à la hauteur des épaules, tirez les coudes vers l'arrière sans que ceux-ci ne dépassent le côté de votre corps.
  4. De cette position, levez ensuite les avant-bras de façon à ce que les doigts pointent au plafond
  5. Descendez les coudes vers le sol.
  6. Dépliez ensuite les bras pour descendre vos mains vers le sol. Répétez...
- Très bon exercice à faire lorsque vous travaillez à l'ordinateur.



*«Un corps sain  
dans un esprit sain»*

### PENSONS VERT!!!!

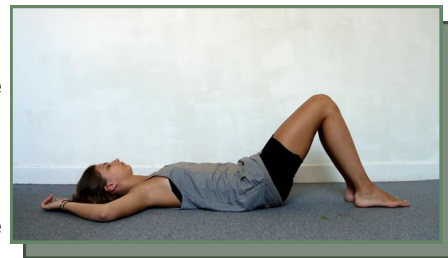
Vous avez l'opportunité de recevoir ce bulletin par Courrier électronique en fichier PDF, (**et en couleurs**). Il suffit de le mentionner à l'Association, pour ce faire vous devez avoir installé l'application ACROBAT READER au préalable à l'adresse suivante:  
<http://get.adobe.com/fr/reader/>



## POUR LES HANCHES

Il est important de garder le dos bien collé au sol tout au long de l'exercice et le bassin ne doit pas bouger. Il n'y a que la jambe qui travaille.

1. Allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies.
2. Abaissez la jambe droite **sur le côté**. Gardez la jambe gauche fléchie. Seule la hanche ouvre. Attention de ne pas courber le dos.
3. Ensuite étirez doucement la jambe droite en glissant le pied au sol jusqu'à ce qu'elle soit bien allongée. La jambe reste tournée vers l'extérieur.
4. Puis en gardant la jambe allongée, tournez-la légèrement vers l'intérieur de façon à ce que votre genou soit maintenant face au plafond.
5. Fléchissez à nouveau votre jambe droite pour la ramener à sa position de départ en faisant glisser votre talon au sol.
6. Répétez avec l'autre jambe.



L'exercice permet de travailler les muscles de la hanche, l'intérieur de la cuisse et les ischio-jambiers si vous mettez de la résistance dans votre mouvement et que vous l'exécutez lentement!

## POUR LES JAMBES

Cet exercice destiné aux jambes est aussi très agréable pour le dos. Il permet principalement de travailler les stabilisateurs, les muscles des jambes et les abdominaux.

Utilisez un petit ballon de plage gonflable pour enfant (assez résistant) à 1\$, d'environ 12 po de diamètre. Ne le gonflez pas au maximum!

1. Assoyez-vous par terre et tenez bien le ballon au bas de votre dos.
2. Allongez-vous doucement sur le dos (et sur le ballon) puis amenez les jambes rapidement à 90 degrés au-dessus de vous.
3. Déposez vos bras de chaque côté perpendiculairement à vous, contractez vos abdominaux pour maintenir une bonne stabilité avant de débiter le mouvement des jambes.
4. Commencez à pédaler lentement, une jambe à la fois. Prenez le temps de bien allonger la jambe chaque fois en pointant le pied comme une ballerine. Maintenez vos abdominaux contractés (c'est bon pour la taille!). L'autre jambe reste pliée et est toujours au-dessus de vous à 90 degrés. Ramenez la première jambe à sa position de départ et faites de même avec la deuxième jambe.

Si l'exercice est trop difficile avec ballon, mettez simplement le dos au sol. Retirez doucement le ballon à la fin.



## EXERCICE DU CHAT

1. Mettez-vous à quatre pattes et inspirez profondément.
2. Tout en expirant lentement, arrondissez le dos à partir de la tête jusqu'au coccyx jusqu'à arrondir complètement le dos. Sentez bien votre colonne vertébrale une vertèbre à la fois.
3. Faites une pause en gardant le **dos rond** et les poumons vides un instant.
4. Puis tout en inspirant lentement, cambrez le dos vertèbre par vertèbre en commençant par le coccyx.

Revenez d'abord à votre position de départ, puis continuez jusqu'à cambrer votre dos à votre maximum. Garder cette position avec les poumons remplis pour quelques secondes. Répétez.





**Sylvain Chicoine**  
DÉPUTÉ DE CHÂTEAUGUAY – SAINT-CONSTANT

253, boul. d'Anjou  
Châteauguay (Québec) J6J 2R4  
sylvain.chicoine@parl.gc.ca  
www.sylvainchicoine.npd.ca  
450 691-7044 | 613 996-7265



*«Toute votre vie ici-bas n'est qu'une école par laquelle vous devez passer. Vous devez apprendre certaines choses et passer certains examens. Quand vous avez terminé le programme et réussi les examens vous pouvez partir.»*

*Elisabeth Kübler-Ross*



## COUPS DE CŒUR TÉMOIGNAGES DES MEMBRES



En 2010 j'ai connu le groupe de Fibromyalgie Montérégie et je m'y suis jointe comme co-répondante. J'en suis très fière. J'organise avec Danielle des rencontres et des conférences pour connaître des ressources en lien avec la santé. Par exemple : programme d'autogestion *Vivre en santé avec une douleur chronique*, ateliers d'art-thérapie, Tai Chi Yoga, gestion du stress et beaucoup d'autres. Ce groupe m'aide à traverser les périodes plus difficiles et douloureuses. On a beaucoup de plaisir ensemble. Ça me fait rencontrer de bonnes amies. Présentement, un membre nous fait profiter de son talent de peintre en nous donnant un cours. Ça fait oublier les douleurs car on a un plaisir fou. Je suis très heureuse de faire partie de ce groupe. On est de bonnes amies et c'est très agréable.



*Jeanne-Mance C.*

J'ai participé à un premier groupe d'entraide et j'en suis très satisfaite.

Je me sens soutenue par de multiples ressources et des activités à venir qui apportent un baume à un quotidien parfois désespérant.

Je vous remercie d'exister, vous faites la différence !



*Johanne Desjardins,  
membre depuis peu*

Des rencontres, des dialogues, des partages, du plaisir, des amitiés, des fous rires, des ateliers de bricolage, des conférences, ça nous mijote un cocktail qui nous fait oublier notre douleur et c'est ce qu'on retrouve dans nos cafés-rencontres de fibromyalgie à Granby.



*Angèle Dionne*

J'ai été diagnostiquée de fibromyalgie fin novembre 2013 à l'âge de 66 ans. Le deuil à faire, la maîtrise de ma situation de nouvelle conjointe, le retour sur mon passé au travail et enfin une compréhension claire de mon bilan de santé était tout un défi à franchir!!!!

La solitude vécue lors de mes crises antérieures et le découragement associé m'ont paru moins lourds quand j'ai contacté votre association. L'espoir de m'en sortir et savoir toute l'aide offerte grâce à vos services m'ont permis de passer à travers un difficile temps des Fêtes. Je savais que j'aurais l'aide appropriée et le support nécessaire pour briser ma solitude et me refaire une santé optimale tout en respectant mes limites ( un travail de longue haleine ).

Merci d'être là et de nous accueillir, autant dans notre détresse que dans le long chemin de notre apprentissage.



*Une membre fière d'appartenir  
à L'AFRM, Francine Dufresne*

Avant d'être diagnostiquée, j'avais beaucoup de douleurs généralisées. Côté médical, je n'avais pas de réponses. C'est suite à une grosse crise que j'ai été diagnostiquée au début des années 2000. À ce moment-là, les informations étaient plus rares, et je n'avais personne à qui en parler. Suite à ce diagnostic, j'ai cherché des informations à ce sujet. J'ai appris à vivre avec ces douleurs tout en faisant plus attention à moi et en respectant mes limites. Maintenant, il y a le groupe de Granby avec lequel, je peux parler de moi et trouver des trucs pour m'aider. Avec l'Association qui nous offre des cours, comme le cour de Tai Chi Yoga, j'ai pris conscience de ma respiration, ce qui me permet de mieux vivre.



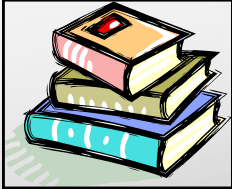
*Danielle F.*

Je n'étais jamais allée à une rencontre avec d'autres personnes souffrant de fibromyalgie pour toutes sortes de raisons. Or, j'ai participé à une rencontre du groupe d'entraide de Longueuil et j'en ai retiré un sentiment de réconfort qui m'a fait grand bien.

Nous étions un petit groupe mais chaque participant a exprimé son expérience de vie avec ses proches, avec son milieu de travail. Je me suis trouvée chanceuse d'être retraitée maintenant, en me comparant à ces personnes qui sont plus jeunes que moi et qui doivent gagner leur vie malgré les malaises dont on souffre quand la fibromyalgie s'est invitée dans notre vie.



*Madeleine Morin*



**DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES...**

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

«Lire pour s'enrichir et se divertir»



Comme vous pourrez le constater en parcourant les prochaines pages, nous avons plusieurs nouvelles acquisitions au centre de documentation de l'Association. C'est grâce à une subvention reçue du «Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés» que nous avons pu en regarnir les tablettes. C'est cette même subvention qui a servi à la mise en place du projet Oasis fibro.

N'hésitez-pas à venir emprunter ces beaux documents!

**FIBRO — 062**

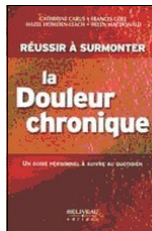
**Réussir à surmonter la douleur chronique : un guide personnel à suivre au quotidien**

**Catherine Carus, Frances Cole, Hazel Howden-Leach et Helen Macdonald**

Béliveau éditeur, 2009, 270 p.

ISBN 978-2-89092-418-5

**Au dos du livre :** Ce guide montre comment utiliser soi-même, au quotidien, les nouvelles démarches psy (TCC ou thérapies cognitives et comportementales) pour



surmonter un problème de vie. Écrit par des thérapeutes, il offre les clés qui permettent de comprendre les liens existants entre ce que nous pensons et ressentons (le "cognitif") et comment nous bougeons et réagissons (le "comportemental") pour agir sur nos émotions et nos comportements, nous libérer de nos blocages et nous épanouir. C'est la globalité de cette approche visant tout notre être, corps et esprit/émotions et actions, qui lui donne une grande efficacité. En suivant le parcours proposé par ce livre, il devient réellement possible de surmonter ses douleurs chroniques.

**FIBRO — 063**

**Fatigue chronique & fibromyalgie - Syndrome de fatigue chronique et fibromyalgie, deux maladies au cœur de la recherche**

**Dr Daniel Gloaguen**

Alpen éditions, 2013, 96 p.

ISBN 978-2-35934-219-2

*La couverture porte en outre : Comment bien vivre avec une fatigue chronique*

**Présentation de l'éditeur :** La fatigue, tout le monde la connaît un jour ou l'autre, seulement quand elle persiste depuis plus de six mois sans que l'on sache pourquoi, il se cache peut-être derrière une maladie découverte récemment et baptisée : syndrome de fatigue chronique



(SFC). En France 150 000 personnes en souffriraient. Mais la fatigue n'est pas le seul symptôme : des troubles du sommeil, des douleurs musculaires ou articulaires peuvent l'accompagner ce qui compliquent le diagnostic. Car le SFC partage de nombreux points communs avec d'autres pathologies, au premier rang desquelles la fibromyalgie. Pour la première fois un médecin fait le point des connaissances sur ces deux maladies chroniques complexes et donne toutes les pistes aux malades pour améliorer leur état de santé et renouer avec le bien-être. Découvrez sans attendre :

- Comment être sûr qu'il s'agit d'un SFC ou d'une fibromyalgie;
- Comment atténuer les douleurs;
- Comment se ré-entraîner à l'effort physique;
- Comment mieux récupérer en améliorant son sommeil.

**FIBRO — 064**

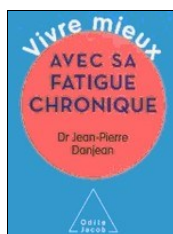
**Vivre mieux avec sa fatigue chronique**  
**Dr Jean-Pierre Danjean**

Éditions Odile Jacob, 2012 Collection :

Vivre mieux : des livres véritables partenaires de votre santé physique et psychologique, 239p.

ISBN 978-2-7381-2743-3

**Au dos du livre :** Fatigué, vidé, surmené ? Combien il est fréquent de se sentir fatigué à certains moments de l'année, le plus souvent pour une raison précise que l'on connaît. Mais lorsque la fatigue s'installe, altérant la qualité



de vie, elle devient anormale et ne doit pas être négligée. Pourquoi suis-je fatigué ? Quels sont les signes auxquels il faut être attentif ? À partir de quand faut-il consulter un médecin ? Une prévention est-elle possible ? Quand peut-on parler du syndrome de fatigue chronique ? Dans quels cas la fatigue est-elle le signe d'autres maladies ? La fatigue, selon votre âge, votre profil, est le reflet de votre état de santé. Ce livre, conçu pour vous aider à la prendre en charge, répond à toutes vos questions et propose des mesures d'hygiène de vie. Avec une bonne compréhension de sa fatigue, on peut se donner les moyens d'agir, de traiter et de mieux résister.

**FIBRO — 065**

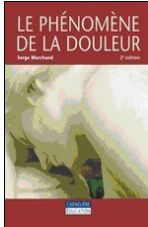
**La douleur chronique, une approche interdisciplinaire** Textes présentés lors du deuxième Colloque francophone de la douleur, tenu à Limoges, France, les 14 et 15 octobre 2010

Sous la direction de Pierre Beaulieu Presses de l'Université de Montréal, 2011, 136 p.

ISBN 978-2-7606-2273-9

**Au dos du livre** : Quand il est question de douleur chronique, on constate rapidement les limites du modèle traditionnel de la relation médecin-patient. C'est pourquoi il importe de promouvoir un modèle de soins centré sur le

patient, l'encourageant à devenir un partenaire engagé dans la gestion de sa santé. Mais ça ne va pas de soi. Les textes regroupés ici s'articulent autour de trois grands axes thématiques : la psychothérapie, l'anthropologie et la diffusion du savoir. L'intérêt d'un tel regroupement est qu'il permet de varier les points de vue et d'aborder la douleur dans toutes ses dimensions : psychique, anthropologique, historique, éthique, religieuse ou sociale. Dans cette optique interdisciplinaire, la prise en charge de la douleur est une donnée fondamentale à l'aune de laquelle doivent être repensées la formation et la pratique des professionnels de la santé. C'est cet effort de concertation que l'on retrouve dans ce livre.

**FIBRO — 066**

**Le phénomène de la douleur - 2e éd. Serge Marchand**

Chenelière Éducation, 2009, xii, 378p.

ISBN 978-2-7650-1238-2

**Présentation** : Une référence dans le domaine de la santé. Constatez pourquoi! Rigoureux, complet et vulgarisé, cet ouvrage traite des aspects psychologiques, neurophysiologiques et physiologiques, du développement et du traitement de la douleur. Il permet de mieux comprendre les mécanismes

de la douleur, son développement et sa persistance en conditions chroniques. Il renseigne également sur les derniers résultats de recherches en matière d'influence, notamment, de l'âge et du sexe sur la perception de la douleur. Il présente enfin les mécanismes de base de l'analgésie sous l'angle des traitements pharmacologiques et non pharmacologiques. Voilà donc un outil essentiel à l'apprentissage et la compréhension du phénomène complexe de la douleur. Idéal pour des étudiants, mais tout aussi pertinent pour les professionnels de la santé !

**FIBRO — 067**

**Ma douleur, comment l'apprivoiser ? Catherine Guillemont et Chantal Nollet-Cliéménçon**

Éditions Odile Jacob, 2012, 346 p.

ISBN 978-2-7381-2848-5

**Présentation** : Les douleurs chroniques (céphalées, migraines, lombalgies, fibromyalgie, etc.) sont difficiles à vivre, complexes à comprendre. Leur origine est souvent floue, parfois mystérieuse. En plus de la souffrance physique qu'elles génèrent, ces douleurs altèrent la qualité de vie. Illustré par de nombreux témoignages, ce guide vous permettra de :

- Mieux comprendre la douleur et son fonctionnement : quels sont les différents types de douleur, leurs mécanismes, leurs causes et conséquences;
- Surmonter les difficultés de la vie quotidienne engendrées par la douleur;
- Vous approprier les méthodes thérapeutiques qui ont fait la preuve de leur efficacité et qui peuvent améliorer votre état;
- Guider votre entourage, pour lui permettre de vous aider;
- Vous prouver que vous n'êtes pas seul dans votre cas : parmi les histoires rapportées dans ce livre, il y en a forcément une qui ressemble à la vôtre.

**FORME — 022**

**Améliorez votre santé en apprenant à respirer : comment lâcher prise et vaincre l'insomnie, l'angoisse et le stress**

**Géraldine Gagné**

Édimag, 2013, 118 p.

ISBN 978-2-8954-2373-7

**Au dos du livre** : Respirer, rien de plus normal et de plus naturel, dites-vous ? Pourtant, la plupart du temps, nous ne faisons entrer dans nos poumons qu'un faible filet d'air. Cet air ne correspond qu'à une fraction de la capacité réelle de nos poumons. Ainsi, nous nous privons d'une partie des bienfaits d'une nourriture essentielle à la vie : l'oxygène. La gymnastique respiratoire est un ensemble de techniques qui nous servent à tout moment de la journée. Par une pratique quotidienne, nous parvenons à reprogrammer notre cerveau pour qu'il nous amène à respirer normalement. Il faut respirer profondément et lentement, ce qui aide énormément à prévenir et à résoudre les problèmes de santé.

**Pour aller plus loin** : Vous pouvez consulter le site Internet de Géraldine Gagné, consacré à la gymnastique respiratoire. <http://www.geraldinegagne.com/>



*«La lecture est à l'esprit  
ce que l'exercice est au corps »*

*J. Addison*

*« Chacune de nos lectures  
laisse une graine qui germe »*

*Jules Renard*



**FORME — 023**

**Se réconcilier avec le sommeil : 40 exercices faciles et efficaces**

**Michèle Freud**

Albin Michel, 2013, 223 p.  
ISBN 978-2-226-24579-3

**Au dos du livre :** Nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'insomnies et à en subir les conséquences physiques et psychiques : fatigue, déprime, irritabilité, problèmes d'attention et de mémoire, difficultés à prendre des décisions, muscles endoloris, crampes, peau abîmée... Or ces troubles du sommeil peuvent très souvent être soignés et guéris sans médicaments. Dans un langage clair et accessible, Michèle Freud décrit les différents troubles du sommeil et leurs causes. Puis elle nous propose des « outils » de réflexion ainsi que des exercices de sophrologie

permettant de :

- Vaincre l'insomnie;
- Surmonter les difficultés à s'endormir;
- Lutter contre les réveils nocturnes;
- Venir à bout des réveils précoces;
- Triompher des cauchemars, etc.

Car les troubles du sommeil peuvent être décodés et guéris, à condition d'écouter ce que le corps cherche à nous dire. C'est en prenant davantage soin de lui, en nous prodiguant les soins nécessaires que nous pourrions nous détendre, soulager nos tensions et retrouver un sommeil de qualité.

**Pour aller plus loin :** Vous pouvez consulter le **site Internet de Michèle Freud et de l'École de Sophrologie du Sud-Est.** <http://www.michelefreud.com>

**À noter :** Ce bouquin est accompagné d'un CD audio (**FORME— 024**).



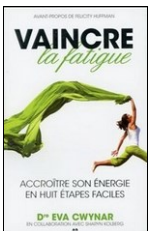
**FORME — 024**

**Se réconcilier avec le sommeil**  
(CD audio)

**Michèle Freud** Albin Michel, 2013

**Contenu :** Ce CD audio accompagne le volume du même titre. Il aborde 6 aspects liés à la gestion du sommeil :

- Apprendre à respirer;
- Retrouver une respiration propice au sommeil;
- Éloigner les pensées parasites;
- Se détendre avec les cinq sens ; Bien dormir grâce au training autogène;
- S'endormir en toute confiance;
- Surmonter les difficultés à s'endormir.



**FORME — 025**

**Vaincre la fatigue : accroître son énergie en huit étapes faciles**

**Dre Eva Cwynar en collab. avec Sharyn Kolberg**

Éditions ADA, 2013, 465 p.  
ISBN 978-2-89667-847-1

**Contenu :** Chaque jour, des millions de femmes partout dans le monde sont confrontées aux mêmes problèmes physiques et émotionnels: baisse de libido, gain de poids, insatisfaction sexuelle, stress chronique, anxiété, déséquilibres hormonaux, infertilité, troubles du sommeil, manque de concentration, SPM, complications liées à la péri ménopause et à la ménopause et, surtout, une fatigue inexplicable qui domine tout. Il est temps d'éliminer le mot « fatigue » de notre vocabulaire! Vaincre la fatigue fera de la femme fatiguée que vous êtes une femme en super forme, grâce à huit étapes faciles à suivre qui vous aideront à déterminer et à

comprendre l'origine potentielle de ces fâcheux ennuis de santé. Cet ouvrage vous aidera à :

- Manger de manière à faire le plein d'énergie pour la journée et à éliminer les toxines tenaces susceptibles de vous ralentir;
- Déclencher l'accélération de votre métabolisme grâce à des exercices simples qui amélioreront votre bien-être au quotidien, votre vie amoureuse et votre sommeil;
- Découvrir quel déséquilibre hormonal sous-jacent pourrait être responsable de votre léthargie;
- Éliminer les baisses d'énergie cycliques grâce à de merveilleux suppléments.

Ce guide est un ouvrage du XXI<sup>e</sup> siècle qui s'adresse à toute femme désirant accroître sa résistance physique et émotionnelle, rééquilibrer son système hormonal, revitaliser sa sexualité et retrouver son énergie.

**Pour en savoir davantage :** Vous pouvez consulter le site Web de la Dre Cwynar. <http://www.dreva.com/>



**FORME — 026**

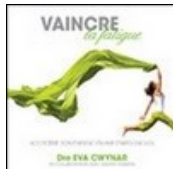
**Vaincre la fatigue : accroître son énergie en huit étapes faciles** (2 CD audio)

**Dre Eva Cwynar en collab. avec Sharyn Kolberg**

Narration : Danièle Panneton

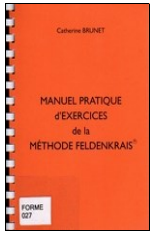
Musique de : AiliA Composée et interprétée par Louis Lachance, Éditions ADA, 2012, Livres audio 204-0191 (respectivement 1:13:14 et 1:05:50)

**Contenu :** Ces CD audio reprennent le contenu, sous une forme abrégée, du volume du même titre. Il aborde 6



aspects liés à la gestion du sommeil.

- |   |  |
|---|--|
| CD1   | CD 2   |
| • Introduction (13:52);                               | • Faites le plein d'énergie sexuelle (12:36);    |
| • Alimentez votre fournaise énergétique (17:54);      | • Bougez et stimulez votre métabolisme (15:03);  |
| • Refaites-vous une santé gastro-intestinale (18:46); | • Faites vérifier votre glande thyroïde (29:18); |
| • Dormez mieux et soyez moins stressée (22:42).       | • Préparez-vous à la valse des hormones (8:54).  |



**FORME — 027**

**Manuel pratique d'exercices de la méthode Feldenkrais**

**Catherine Brunet**, 2011

Illustrations Imprimerie Marchand (Cognin, France), 98 p.

**Contenu du livre** : *Pour qui ce manuel ?*

Pour toutes les personnes ayant été sensibilisée par les séances de «prises de conscience» du corps dans les ateliers du mouvement. *Pourquoi ce manuel ?* Pour une prolongation de l'exploration des

mouvements pour soi. Pour une autonomie dans la poursuite de l'apprentissage en soi.

**Extrait de la préface** : Grâce à une efficacité visuelle, une maîtrise de l'art de l'essentiel, Catherine Brunet réussit à offrir un aperçu des schémas immédiatement transposables dans l'image physique ou posturale que nous avons d'une action. Les illustrateurs réussissent à donner, à voir, ce qui demanderait plusieurs phrases à être décrit. *Myriam Pfeffer, responsable de la formation des praticiens Feldenkrais à Paris*

**NUTRI — 022**

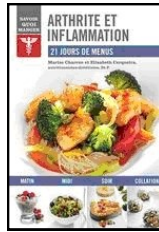
**Arthrite et inflammation : 21 jours de menus**  
**Marise Charron et Elisabeth Cerqueira,**  
**nutritionnistes-diététistes**

Les Publications Modus Vivendi, 2013

Collection : Savoir quoi manger, 160 p.

ISBN 978-2-89523-780-8

**Au dos du livre** : Vos articulations sont gonflées et douloureuses? Vous avez du mal à vous lever le matin, à marcher et à monter des escaliers? Même si aucun régime alimentaire ne peut soigner l'arthrite, une alimentation anti-inflammatoire peut vous aider à réduire vos douleurs articulaires. Ce guide répond spécifiquement à vos besoins en vous permettant : de comprendre les différents types d'arthrite et d'inflammation, et d'évaluer les facteurs de prédisposition ; de profiter de recommandations claires et précises pour identifier facilement les meilleurs aliments ; de planifier et de diversifier vos repas et vos collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre état de santé. De plus, pour répondre aux besoins d'un plus grand nombre de personnes, les recettes de cet ouvrage vous permettent de cuisiner sans gluten. Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer : smoothies anti-inflammatoires, végépâté de légumes-racines, soupe de patates douces au gingembre, salade de fenouil à l'orange, rouleaux de printemps, chou frisé farci à la volaille et au riz basmati, saumon en croûte de noix, truffes santé, salade de fruits estivale au chia, etc. Faites de votre alimentation votre alliée santé !



**NUTRI — 023**

**L'alimentation ou la troisième médecine -**

**Nouv. édition revue et augmentée**

**Jean Seignalet**

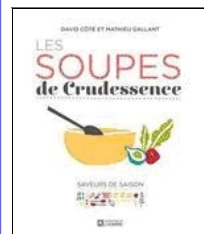
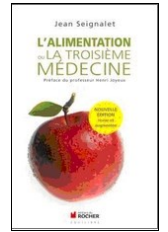
Préface du professeur Henri Joyeux

Éditions du Rocher, 2012

Collection : Équilibre, 770 p.

ISBN 978-2-268-07400-9

**Au dos du livre** : «Mon excellent et regretté collègue Jean Seignalet aurait été heureux de la nouvelle version de son best-seller qui soutient fortement et scientifiquement cet aphorisme d'Hippocrate il y a 2 512 ans : "Que ton alimentation soit ta médecine". Encore aujourd'hui, on oppose facilement médecine traditionnelle et médecines douces. En réalité, elles se complètent. Le grand mérite de Jean a été de promouvoir la troisième voie avec grand succès. Une méthode simple et rigoureuse, souvent nettement plus efficace que des traitements traditionnels ou modernes très coûteux dans de nombreuses maladies de civilisation. Ce livre est une mine d'or. (...) Une mauvaise alimentation est capable d'être à l'origine, avec d'autres facteurs associés, de maladies de longue durée handicapantes pour le restant des jours. La méthode Seignalet consiste précisément à changer ses habitudes alimentaires. (...) *Henri Joyeux*



**NUTRI — 024**

**Les soupes de Crudessence**  
**David Côté et Mathieu Gallant**

Éditions de l'Homme, 2013

Collection : Saveurs de saison, 143 p.

ISBN 978-2-7619-3643-9

**Description du livre** : Une cuisine simple et savoureuse à base d'aliments

crus, ne contenant ni gluten, ni produits raffinés, ni ingrédients d'origine animale?: voilà ce que propose Crudessence. Ses chefs fondateurs ont rassemblé dans ce livre 50 recettes de soupes vivantes et vivifiantes qui

n'ont rien à envier aux potages traditionnels. Du chaud bouillon qui regorge de super aliments par une glaciale journée d'hiver, au gaspacho «verte» qui vous garde alerte les jours de canicule, vous aurez l'embarras du choix. Sceptiques ou convaincus, à vos planches à découper: ces soupes nourrissantes ou désaltérantes deviendront rapidement des incontournables en toute saison!



*«La découverte d'un mets nouveau fait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile.»»*

*Brillat-savarin*



### NUTRI-025

#### Sans gluten : 21 jours de menus Marise Charron et Elisabeth Cerqueira

Publications Modus Vivendi, 2014  
Collection : Savoir quoi manger, 216 p.  
ISBN 978-2-89523-798-3

**Au dos du livre :** Depuis quelques années, le " sans gluten " est à la mode. On assiste à un engouement sans précédent. Est-ce une mode passagère ? Peut-on réellement être intolérant au gluten ? Cet ouvrage présente des informations fiables et pertinentes rédigées par des diététistes chevronnées. Il s'adresse à toutes les personnes désirant en connaître davantage sur tout ce qui a trait au gluten : Quels sont les symptômes de la maladie cœliaque ? Qu'est-ce que le gluten ? Où se cache-t-il dans notre alimentation ? Comment éviter les carences alimentaires liées à un régime sans gluten ? Comment cuisiner sans gluten ?

Ce guide répond spécifiquement à vos besoins en vous permettant de : comprendre la maladie coeliaque (plus connue sous les noms d'intolérance au gluten et d'entéropathie au gluten), la sensibilité non coeliaque au gluten et l'allergie au blé ; profiter de recommandations simples pour suivre facilement un régime sans gluten équilibré ; diversifier votre alimentation et cuisiner sans gluten ; planifier vos repas et collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre état de santé.

Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer: gruau de sarrasin avec purée de fruits, soupe aux pois chiches et aux tomates, salade de lentilles aux échalotes, lasagne de courgettes à la florentine, saumon à l'orange et au gingembre, pain nutritif sans gluten, gâteau moelleux aux dattes... et transformez vos contraintes en plaisir. Faites de votre alimentation votre alliée santé !

### NUTRI-026

#### Syndrome du côlon irritable : 21 jours de menus

Alexandra Leduc

Publications Modus Vivendi, 2014  
Collection : Savoir quoi manger, 136p.  
ISBN 978-2-89523-779-2



**Description :** Vous vous sentez souvent ballonné, votre transit intestinal est irrégulier, votre activité intestinale est parfois bruyante... et vous ne savez plus quoi manger pour éviter tous ces troubles digestifs ?

Même si aucun régime alimentaire ne peut soigner le syndrome du côlon irritable, une alimentation adaptée peut vous aider à combattre efficacement les symptômes et à réduire vos inconforts.

Ce guide répond spécifiquement à vos besoins en vous permettant de : comprendre le syndrome du côlon irritable et savoir comment gérer les crises ; soulager vos symptômes, leur durée et leur fréquence pour avoir une meilleure qualité de vie ; profiter des recommandations claires pour identifier facilement les ingrédients qui vous conviennent et ceux que vous tolérez moins bien ; planifier vos repas et vos collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre sensibilité digestive.

Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer et retrouvez le plaisir de manger sans appréhension. Faites de votre alimentation votre alliée santé !

### NUTRI-027

#### Améliorer sa digestion naturellement : le pouvoir guérisseur de la nature

Linda Lavoie

Éd. Quebecor, 2008  
Collection : Santé naturelle, 175 p.  
ISBN 978-2764012543



**Description :** Lorsque l'on fait face à des désordres digestifs, il importe de connaître les facteurs qui ont déclenché le problème, puis d'améliorer son alimentation et ses habitudes de vie. Dans ce livre, Linda Lavoie commence par décrire le système digestif afin de nous donner une meilleure compréhension de son fonctionnement. Elle repère ensuite les mauvaises habitudes alimentaires ou les problèmes psychologiques qui peuvent provoquer des maux, puis elle nous informe sur les façons naturelles de favoriser une bonne digestion.

L'auteure a sélectionné des aliments, des plantes et des aromates qui sauront prévenir et soulager les troubles digestifs et procurer un meilleur équilibre de l'organisme dans son ensemble. Vous trouverez également dans ces pages des recettes pour les personnes aux prises avec une forte sensibilité digestive et pour celles qui souffrent d'une intolérance au lactose ou au gluten. Un régime de vie équilibré, quoi de mieux pour améliorer sa digestion !



### SANTÉ — 0004

#### Le meilleur médicament, c'est vous ! Dr Frédéric Saldmann

Éditions Albin-Michel, 2013, 263 p.  
ISBN 978-2-226-24536-6

**Présentation :** À rebours d'une médicalisation excessive et systématique, notre corps est en effet sans que nous le sachions notre plus grande ressource. Il détient des capacités inouïes, infiniment plus efficaces que nombre de médicaments. Ces pouvoirs, il suffit de les activer. En

découvrant les mouvements qui soignent, les vrais aliments santé, le secret du jeûne séquentiel, en oubliant les régimes, en comprimant certains points névralgiques de notre corps, en changeant de posture... Ce livre donne les clés pour prendre sa santé en main et consolider tous les domaines qui la composent (alimentation, poids, allergies, sommeil, sexualité, vieillissement...) afin de mieux se protéger avec des moyens à notre portée, passer au travers des maladies et profiter pleinement de la vie.







REALI — 013

**L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence**  
**Daniel Goleman**

Les Éditions Robert Laffont, 1997, 421 p.  
ISBN 2-221-08284-2

**Résumé :** Notre destin est-il inscrit dans notre Q.I ? Non, car la conception traditionnelle de l'intelligence néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles. Certains individus au Q.I. élevé échouent alors que

d'autres, au Q.I. plus modeste, réussissent haut la main, car il existe une autre forme d'intelligence, l'intelligence émotionnelle, que l'on peut stimuler et développer, et cela dès l'enfance. Maîtrise de soi, persévérance, motivation, respect d'autrui, sont autant de qualités qui permettent de réussir. A l'inverse, une intelligence émotionnelle déficiente provoque instabilité affective, problèmes professionnels et médicaux. Un passionnant voyage au pays des émotions, pour découvrir et exploiter en nous toute une palette de sentiments inexplorés.



REALI — 014

**Revivre !**  
**Guy Corneau**

Les Éditions de l'Homme, 2010, 312 p.  
ISBN 978-2-7619-2955-4

**Au dos du livre :** Voici le cri d'un homme qui, aux prises avec le cancer, découvre en lui la force insoupçonnée de la joie. De ce récit personnel, émouvant, drôle parfois, Guy Corneau a fait un livre d'amitié où il partage avec ses lecteurs son expérience de la maladie. 2007 : le célèbre psychanalyste n'est qu'un patient anonyme dans une salle d'hôpital. Il reçoit la terrible nouvelle : un cancer de grade 4, le plus élevé. 2008 : « M. Corneau, je ne sais pas ce que vous avez fait... mais ça a marché ! », lui annonce

son oncologue. 2009 : Yanna sa compagne d'âme, meurt d'un cancer qui s'est généralisé. 2010 : la vie de Guy refléurit. Entre ces dates, l'épreuve est rude et l'issue, incertaine. L'auteur relate sa traversée du cancer, durant laquelle il a allié médecines traditionnelles et énergétiques à une démarche psychologique. Sans donner de leçons ni de recettes, en observant son propre parcours avec humilité et humanité, il nous encourage à ne pas nous laisser réduire à notre maladie. Il nous incite à en découvrir le sens psychologique et spirituel, et à trouver en nous et autour de nous les ressources pour célébrer la vie. Pour le malade, l'ami ou l'accompagnant que nous sommes ou que nous serons à un moment de notre vie, ce livre est une inspiration de chaque instant.



REALI — 015

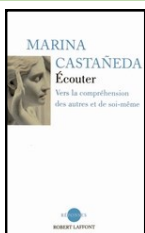
**Malade et... heureux ? Huit attitudes qui ont transformé des vies (et qui pourraient changer la vôtre)**  
**Lucie Mandeville**

Les Éditions de l'Homme, 2014, 255 p.  
ISBN 978-2-7619-3990-4

**Au dos du livre :** On a souvent vu des gens se découvrir des forces insoupçonnées devant la maladie. Pour certaines personnes, celle-ci a même servi de révélateur, de tremplin vers une vie plus authentique. D'autres ont compris à quel point une attitude positive pouvait produire des effets remarquables sur leur état physique et psychologique.

Qui sont tous ces gens aux parcours extraordinaires et qu'ont-ils à nous apprendre? En s'appuyant sur leurs histoires et sur des données scientifiques récentes, Lucie Mandeville met en lumière huit attitudes qui favorisent un retour à la santé et qui nous permettent de reprendre notre vie en mains.

Faites connaissance avec les optimistes, les rusés, les bons vivants, les paisibles, les increvables, les fervents, les sociables et les courageux. Ils font la preuve que, même si la médecine peut nous aider à lutter contre la maladie, nous avons un rôle de premier plan à jouer quand il s'agit de retrouver l'équilibre et de nous offrir une vie meilleure.



REALI — 016

**Écouter : vers la compréhension des autres et de soi-même**  
**Marina Castaneda**

Les Éditions Robert Laffont, 2012  
Collection : Réponses, 262 p.  
ISBN 978-2-221-13116-9

**Description du livre :** Manque de temps, dispersion de l'attention, narcissisme, individualisme... Autant de raisons qui aujourd'hui rendent l'écoute difficile et rare. Pourtant, savoir écouter constitue la clef de voûte de la compréhension de l'autre, et aussi de soi. Dans quel contexte l'écoute peut-elle se développer favorablement ? Quelles sont les qualités nécessaires à l'apprentissage et

à l'entretien de cette compétence ? Des conversations de salon d'autrefois à l'écoute spécialisée des psychothérapeutes en passant par l'hypnose ou la communication instantanée propre à l'ère des réseaux, Marina Castaneda passe en revue les différents types d'écoute pour nous mettre en garde contre les faux amis comme la pitié ou la séduction. Elle nous propose aussi des exercices susceptibles d'activer et de développer notre capacité d'attention et de concentration indissociable de l'écoute : lire dans la continuité pour entraîner notre persévérance, pratiquer l'écoute alternée dans son couple, ne rien faire pendant plusieurs minutes, méditer et se familiariser à nouveau avec le silence...



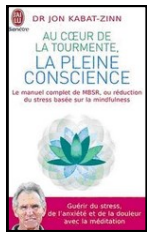
**SMENT — 020**

**Par amour du stress**  
**Sonia Lupien**

E<sup>2</sup>, Éditions au Carré, 2010, 275 p.  
ISBN 978-2-923335-25-4

**Résumé :** Si vous deviez vous procurer un seul ouvrage sur le stress, le voici ! Quel que soit votre occupation, votre style de vie ou votre âge, vous y trouverez votre profit.- *Paule Genest, Genest| médiaconseil* Ce livre m'a vivement impressionné. Essentiel pour les gestionnaires qui découvriront les conséquences néfastes du stress chez leurs employés, et

la façon de les aider. - *Denis Gauthier, premier vice-président et directeur national, Financière Banque National.* D'emblée, l'auteure déclare que contrairement à ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie : au contraire, il est essentiel à la survie humaine. Par contre, s'il vous affecte de façon chronique, cela peut entraîner de graves séquelles. Dans un style simple, imagé, avec une touche d'humour, l'auteure présente le résultat de 20 années d'études scientifiques sur le stress : ses causes, ses symptômes et ses conséquences à long terme sur le corps humain. Elle propose aussi des méthodes surprenantes de le contrôler, pourtant à portée de tous !



**SMENT — 021**

**Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : le manuel complet de MBSR, ou réduction du stress basée sur la mindfulness**

**Dr Jon Kabat-Zinn**

Éditions J'ai lu, 2009

Collection Bien-être, 795 p.

ISBN 978-2-290-05446-8

**Au dos du livre :** Basé sur le travail pionnier du Dr Jon Kabat-Zinn et son célèbre programme de réduction du

stress, ce livre majeur nous montre comment utiliser des méthodes scientifiquement prouvées pour guérir le corps, l'âme et l'esprit. Ce programme unique a fait l'objet de recherches qui démontrent que les techniques de méditation ont des effets préventifs et thérapeutiques sur la maladie, le stress social et professionnel, les troubles du sommeil ou alimentaires, etc. En pratiquant les techniques de la pleine conscience, vous apprendrez non seulement à réduire la douleur, physique et émotionnelle, l'anxiété et les sentiments de panique, mais également à améliorer la qualité de votre vie et de vos relations.



**SMENT— 022**

**Tarir la source de l'anxiété : se défaire du ressentiment**

**Louise Reid**

Éditions Québec-Livres, 2013

Collection : Croissance personnelle, 192 p.

ISBN 978-2-7640-2104-0

**Au dos du livre :** Dans ce livre, vous découvrirez, à l'aide de mots et d'images très simples, quelle est la source inconsciente unique à laquelle s'alimentent toutes les maladies et tous les désordres reliés à l'anxiété. Vous apprendrez à reconnaître cette source infectieuse en vous, à voir de quelle manière elle s'est développée et les dégâts qu'elle a pu causer. Plus important encore, lorsque vous aurez pris conscience des éléments qui composent le foyer d'infection, vous aurez la possibilité de nettoyer l'abcès et de vous en débarrasser définitivement à l'aide d'un exercice relativement doux et facile à effectuer.

Nul besoin de milliers de pages pour expliquer quelque chose de simple lorsqu'on sait exactement quelle est la cible visée. Il suffit de présenter les mots justes et les images appropriées. C'est ce que ce livre vous propose?: une prise de conscience de la source du mal et un moyen efficace pour vous en défaire. Cette approche, dont l'efficacité est éprouvée, est dorénavant à votre portée.

Pour en savoir davantage : [www.louisereid.com](http://www.louisereid.com)

**SMENT— 023**

**L'anxiété : un déclencheur unique**

**Louise Reid**

Éditions Québec-Livres, 2014

Collection : Développement

personnel, 160 p.

ISBN 978-2-7640-2247-4

**Description :** Après 20 ans de recherche et d'expérimentation, Louise Reid découvre le déclencheur unique de toute anxiété. À partir d'une combinaison alliant une expérience personnelle de troubles anxieux, des études universitaires en psychologie, une longue recherche accompagnée d'expérimentations et la certitude que l'anxiété est issue d'une même source chez tous les gens affectés, Louise Reid est finalement parvenue à en cerner le déclencheur unique et, surtout, à trouver le moyen de le neutraliser presque instantanément.

Dans des mots simples et accessibles, l'auteure décrit dans ce livre ce qu'est le seul déclencheur de l'anxiété, les éléments qui l'activent, le processus qui se met en branle par des poussées d'adrénaline, ainsi que la façon très efficace de le contrecarrer facilement et rapidement.

Pour en savoir davantage : [www.louisereid.com](http://www.louisereid.com)



« *La véritable éducation consiste à tirer le meilleur de soi-même.  
Quel meilleur livre peut-il exister que le livre de l'humanité ?* »

*Gandhi*



## À VOUS LA PAROLE...

Par Ghislaine Giroux



### \*\*\*Note de l'auteur

Ce poème a germé en moi petit à petit en pratiquant une forme de méditation avec mantra. Même si j'y mentionne le chapelet en famille récité par le Cardinal Léger à la radio, (les plus de 60 ans s'en souviendront), je ne veux en aucun cas promouvoir une religion en particulier ni aucune forme de méditation précise. Je n'engage donc en rien l'Association en ces domaines.. Je veux seulement réfléchir et m'attarder sur un certain parallèle qui existe clairement pour moi entre les prières récitées «*toujours sur le même ton et sans même y penser la plupart du temps*» et le mantra ou tout autre son répété en méditation.



Mgr Paul-Émile Léger  
1950-1987

### Prière ou méditation

*Quand je médite,  
Rien ne m'irrite.  
Je ne pense à rien,  
Ça me fait du bien.*

*Si je me concentre sur un mantra,  
Ce son devient tout pour moi.  
Toutes mes pensées convergent vers lui,  
Comme une lanterne dans la nuit.*

*Faire taire les pensées fugitives,  
C'est difficile, mais j'y arrive.  
Certaines d'entre elles sont récalcitrantes,  
Entre toutes, elle se croient importantes.*

*Quand je médite, je fuis mes problèmes.  
J'entre en contact avec moi-même  
Et avec l'univers par le fait même.  
À ce moment précis, enfin, je m'aime...*

*Étant enfant, je méditais aussi.  
Sans le savoir, comme tous mes amis.  
En répétant le chapelet sans y penser.  
Tous les soirs, à genoux, avec le Cardinal Léger.*

*Petite fille docile et très pieuse,  
J'étais quand même d'une nature rieuse.  
Mais outre le fait de s'adresser à Dieu,  
Je goûtais ce moment de silence intérieur en  
ces lieux.*

*Ma voix s'élevait de plus en plus,  
Portée par celles de tous ces inconnus.  
Ces vibrations prenaient une telle ampleur,  
Qu'on pouvait presque en voir la couleur.*

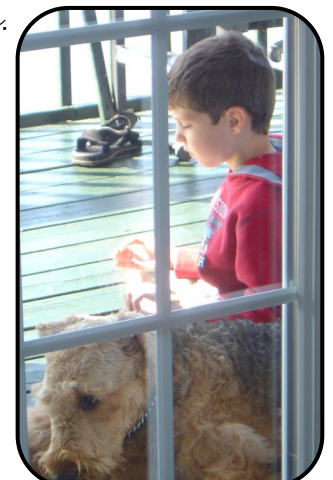
*En essayant tout comme aujourd'hui,  
De chasser les pensées «ennemies»,  
Je participais, à mon sens, sans le savoir,  
À ce collectif qui éclaire dans le noir.*

*Si, à l'intérieur de moi, je descends,  
Je retrouve souvent en méditant,  
Presque les mêmes émotions qu'en priant  
Jadis, avec toute la ferveur d'une enfant.*

*Aujourd'hui si je regarde le ciel,  
Et que j'y vois les couleurs de l'arc-en-ciel,  
Je peux facilement imaginer,  
Que nos paroles les ont créées.*

Ghislaine

Mon petit-fils Xavier  
méditant ou priant...





## DOSSIER: LA MÉDITATION

Par Jean-Charles Rouleau



### Méditer

Qu'est-ce exactement?

Et comment cela peut-il nous aider?

Nous voulons tous nous procurer un repos profond et régénérateur afin d'être plus productifs et plus heureux lorsque nous nous engageons dans l'activité.

Mais le repos réel, quand se manifeste-t-il?

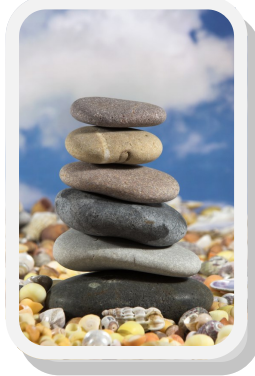
Seulement lorsque nous avons cessé toutes activités, telles que : travailler, penser, parler, voir, entendre, sentir, goûter. Lorsque toutes ces activités **volontaires** sont arrêtées, alors nous obtenons le repos ou le sommeil.

Durant le sommeil, nous nous retrouvons seulement avec des activités **involontaires** telles que la respiration, les battements cardiaques, la digestion des aliments et la circulation sanguin, mais tout ceci n'est pas vraiment du repos! Le repos *total* survient pendant la méditation... et la méditation se produit lorsque l'esprit se calme.

En fait, le rôle de la méditation est de permettre à l'esprit de se retirer de la perception des sens et de revenir à sa source; ce qui est fondamental pour le succès dans la vie.

Pendant la méditation, **vous êtes le temps**, dans le sens que tout se passe en vous! Tous les événements qui se produisent en vous sont comme les nuages dans le ciel qui vont et viennent. Par contre, une fois réengagé dans l'activité, si **vous êtes en avant du temps**, c'est ennuyant et même cela peut devenir un fardeau. Lorsque **le temps est en avant de vous**, alors vous êtes surpris, parfois choqué ou même contrarié...vous ne pouvez pas digérer l'évènement. Lorsque vous êtes **avec le temps**, c'est-à-dire dans le moment présent, alors vous êtes sage et heureux.

D'un point vu plus mécanique, voyons ce qui se passe pendant la méditation. D'abord il serait bon de comprendre ce qui suit. Habituellement lorsqu'on est engagé dans l'activité quotidienne, l'esprit est occupé à expérimenter la vie par différents mécanismes de perception, tels que l'intellect, les sens, le cœur, les émotions, les sentiments, l'intuition, sans oublier l'égo. Toutes ces expériences



nous amènent des joies ou des peines.

Il est dit que la tendance naturelle de l'esprit est d'aller *vers plus*, de progresser vers un plus grand bonheur. En fait la vie elle-même est l'expansion du bonheur. C'est la raison pour laquelle nous sommes naturellement enclins à aller *vers plus*. Mais il paraîtrait que malgré tout ce que nous pouvons expérimenter en tant que joie ou bonheur durant notre vie ne semble pas nous satisfaire entièrement! Bien évidemment, toutes expériences procurées par les différents mécanismes de perception mentionnés

précédemment font partie de la sphère «relative» de la vie (i.e. un monde matériel en constant changement) et ne peuvent que nous procurer des joies temporaires, des petits ou grands bonheurs qui malheureusement ne peuvent être «durables» ou permanents.

Si vous remarquez, j'ai bien dit que la «tendance» de l'esprit est d'aller *vers plus* ! **Mais qu'en est-il de la vraie nature de l'esprit ?**

À ce point-ci, il faut bien faire la nuance entre la *tendance* et la *nature* de l'esprit. Tandis que sa tendance est d'aller *vers plus*, sa nature, elle, est : infinie, immortelle, illimitée et par surcroît «non changeante», donc durable.

**Comment pouvez-vous acquérir quoi que ce soit de durable par des expériences «non durables»?**

Rassurez-vous, la réponse est simple !

Il s'agit tout simplement d'inverser le processus des sens vers l'intérieur plutôt que vers l'extérieur. Pourquoi vers l'intérieur? Tout simplement parce qu'à l'intérieur, il y a *plus*, et ce, beaucoup plus qu'à l'extérieur ! La physique

moderne nous démontre d'une façon objective que plus nous allons à des niveaux subtils de la matière, plus le potentiel est grand et nous y retrouvons plus d'énergie, d'ordre, d'intelligence etc., donc plus, plus, plus ! La méditation nous le démontre d'une façon subjective.

**Comment y parvenir ?**

Il s'agit de faire en sorte que l'esprit *conscient* puisse se tourner vers l'intérieur afin d'expérimenter les



niveaux plus subtils d'activités de la perception de la pensée afin que toutes les autres activités cessent... Une fois que l'activité a cessé, il ne reste plus que l'esprit, faisant l'expérience *uniquement* de lui-même, apaisé, calme et dans toute sa nature de bonheur illimité. L'esprit n'a rien d'autre à expérimenter que lui-même puisque tous les autres objets de perception ont disparus. L'esprit se réfère à lui-même (**auto-référent**) plutôt que de se référer aux objets extérieurs (**objets-référents**). Quel grand réconfort et quelle incomparable satisfaction !!!

Cette expérience procure le sentiment de *revenir à la maison*, de retrouver sa vraie identité, sa vraie nature, son vrai *Soi*. On a surnommé ce phénomène «**la conscience autoréférentielle**».

Il est dit aussi que le corps et l'esprit sont intimement liés; il est donc plausible d'en déduire que si l'activité de l'esprit est apaisée, il en sera de même pour l'activité du corps. Par conséquent, le corps entre dans une phase de repos plus profond, ce qui en retour lui permet de se régénérer (diminution des anomalies, du stress, de l'anxiété, de la douleur etc.) et donc de mieux fonctionner tout en nous procurant une plus grande clarté d'esprit, une meilleure santé, une plus grande efficacité dans l'action, une stabilité émotionnelle et un développement spirituel plus profond. Cette réaction en chaîne fait en sorte de nous rapprocher du but ultime de la méditation qui est de développer notre plein potentiel en tant qu'être humain i.e. être conscient de notre propre nature tout en étant engagé dans l'activité de l'état d'éveil, l'état de sommeil ou l'état de rêves (pour ne pas dire: rêves conscients).

Devenir «observateur» du film de notre vie qui se déroule devant nous (s'observer tout en y étant impliqué; l'acteur devenant simultanément le spectateur) plutôt que d'être absorbé et coloré par les différents événements toujours changeants. Telle est la réalisation et la liberté de l'être humain.

Pour terminer, il serait bon et sage de garder à l'esprit qu'il y a deux attitudes sur lesquelles nous devrions porter attention vis à vis de la pratique de la méditation :

1. Lorsque notre esprit va vers l'intérieur, nous constatons alors que tout est bien et que nous ne désirons rien d'autre...
2. Par contre, lorsque notre esprit revient vers l'extérieur, i.e. qu'il reprend son activité, nous devons porter notre *entière* attention sur ce que nous avons à faire et en prendre *la pleine* responsabilité.

*Bonne méditation  
et soyez  
de plus en plus  
heureux.*



*Jean-Charles Rouleau, éducateur*

**S**aviez-vous que...

*...le sentiment de culpabilité affaiblit votre système immunitaire !*

Les psychologues disent que les petits plaisirs de la vie qui font que vous vous sentez coupables pourraient être préjudiciables pour votre santé et votre bien-être.

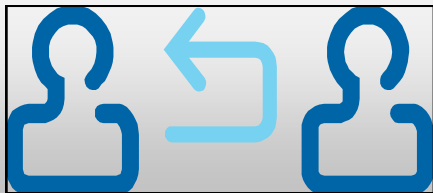


En effet cette culpabilité pourrait conduire à un affaiblissement du système immunitaire. Une recherche par une équipe de l'Université de Hull a révélé aussi qu'un regard positif sur la vie peut avoir des avantages mesurables sur la santé. L'étude était composée de 30 étudiants qui ont été invités à inscrire leurs activités préférées sur une échelle de 1 à 10 entre plaisir et culpabilité. Des échantillons de salive ont par la suite été prélevés chez les participants pour tester les niveaux **d'immunoglobuline A**, première ligne de défense contre l'infection. Il a été révélé que les personnes qui culpabilisent le plus avait des niveaux faibles **d'immunoglobuline A** par rapport aux autres personnes.

*Zina Manoka*

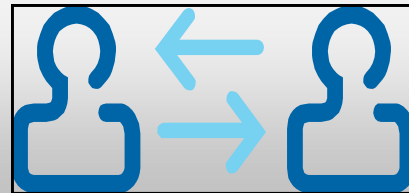
*«La vocation de l'humanité n'est pas la souffrance mais la joie,  
elle n'est pas la culpabilité du péché,  
mais la liberté de la jouissance réfléchie et partagée»*

*Robert Misrahi (philosophe)*



## SOI & LES AUTRES

Par Zina Manoka



### Douleurs, inquiétudes, manque de diagnostic et colère : encore et toujours la fibromyalgie?

#### *Colère, quand tu nous tiens !!!*

La colère est un sentiment fréquemment ressenti par les personnes qui sont aux prises avec une maladie sérieuse. Elle est déclenchée par la perception d'une situation vécue comme injuste, dévalorisante ou menaçante. Souvenez-vous du jour de l'annonce du diagnostic de fibromyalgie : c'est comme si un vent violent soufflait tout à coup sur vous. Il vous terrassait avec divers sentiments (qui se mêlent et s'entremêlent) de désespoir, d'incompréhension et de solitude. Au même moment, vous jetez un regard sur votre état et tout d'un coup une colère jaillit au dedans de vous. Puis, il y a cette question qui tourne en boucle dans votre tête : « Pourquoi moi »? Peu à peu, vous avez compris qu'il fallait faire avec, même si vous ne le méritez pas. Ces instants sont tellement difficiles à vivre que vous vous mettez à comparer vos « performances » avec celles des personnes bien portantes ou celles des autres fibromyalgiques. Ce comportement de



comparaison ne peut en rien vous aider et ne vous apporte que des frustrations supplémentaires. Celles-ci engendrent en vous de la colère vis-à-vis de vos proches et de vous-même. Ce sentiment est compréhensible, mais il ne vous fait pas aller mieux, puisqu'au lieu de vous battre contre la fibromyalgie, vous vous battez contre vous-même. L'énergie déployée est une énergie perdue qui n'apporte rien, si ce n'est de nouvelles colères inutiles.

La colère est une émotion simple qui traduit une insatisfaction. Elle est vécue à l'égard de ce qu'on identifie, à tort ou à raison, comme étant « responsable » de notre frustration. On éprouve donc de la colère envers cet « obstacle » à notre satisfaction, dans ce cas-ci, c'est la fibromyalgie. De toutes les émotions, la colère est sans contredit celle qui suscite le plus de controverse. Il s'agit d'une émotion expérimentée régulièrement. La façon dont la colère s'exprime varie d'une personne à l'autre. Pour beaucoup d'entre nous cependant, la colère est perçue comme une nuisance, une émotion qui cause plus de torts que de bien. Pourtant, en y regardant de plus près, on se rend compte que la colère est une émotion comme les autres comportant à la fois des aspects positifs et des aspects négatifs.

**L'aspect positif de la colère** est sa fonction de signal. Elle nous indique qu'un événement que nous percevons comme injuste, frustrant ou ennuyeux vient de se produire et donc qu'il nous faut agir pour régler ce problème. La colère est non seulement un signal pour soi, mais aussi un signal pour les autres; puisqu'elle nous permet d'exprimer nos insatisfactions, nos limites et nos attentes; elle favorise par le fait même la communication avec nos proches. La colère nous donne aussi de l'énergie, elle mobilise les ressources du corps et elle nous pousse à l'action, elle assure notre défense et sauvegarde nos intérêts. Tout ceci en nous aidant à maîtriser les situations difficiles de la vie.

**L'aspect négatif de la colère** se déclenche quand celle-ci devient problématique et incontrôlable, notamment quand on entretient beaucoup d'attentes envers soi-même, envers les autres ou envers la vie en général. Plus nos attentes sont élevées envers nous-mêmes ou les autres, plus elles risquent de nous amener à éprouver des sentiments de déception et de colère. Dès lors, la colère envahit littéralement notre vie, nous domine et affecte notre santé et nos relations. À force de perdurer dans le temps, la colère engendre un stress important qui, d'une manière ou d'une autre, aggrave l'état de notre santé (augmentation de la douleur, perturbation du sommeil, détresse...). Dans ma vie personnelle, j'ai souvent recommandé à mon entourage et à moi-même de ne pas ruminer sur des événements passés et d'en garder rancune. Cela ne contribue en aucun cas à régler les conflits interpersonnels. En refusant d'évacuer sa colère, la personne aura tendance à couper les liens avec son entourage et sera alors aux prises avec un sentiment de solitude.

## À quoi sert la colère?

La colère intervient lorsque l'équilibre est rompu dans un aspect de notre vie. En usant de la colère, nous essayons de changer ou de faire évoluer cette situation. Cette émotion demande à notre corps de mobiliser une grande dose d'énergie afin de se « préparer au combat » et de vaincre l'obstacle qui nous empêche de parvenir à un état de satisfaction. Dans la mesure où elle se développe selon le processus vital d'adaptation, la colère n'engendrera pas de conséquences néfastes sur un plan personnel et social.

### Les différents degrés de la colère

#### • La révolte

C'est une intellectualisation de la colère. Nous sommes, en règle générale, révoltés envers des situations d'injustices, qu'elles soient envers nous ou envers autrui. De cette révolte, naît l'indignation et parfois l'impuissance. Le fait d'être en contact avec la révolte nous permet d'identifier nos besoins et dans certains cas, nos valeurs. La révolte est donc une invitation à trouver une solution dans une situation où des enjeux sont importants.

#### • La rage

Elle est associée au mécontentement et à l'impuissance. Dans le cas de la rage, nous nous sentons à la merci d'une personne ou d'une situation. Elle nous signale qu'il y a un obstacle à notre satisfaction, mais en plus, elle souligne notre impuissance devant cet empêchement. Nous croyons être dépourvus de moyens devant cet obstacle et c'est cette incapacité d'agir efficacement qui transforme notre énergie agressive en rage plus ou moins destructrice. Le désir de destruction est très important dans le cas de la rage.



#### • L'exaspération, l'irritation et le mécontentement

Ces différentes formes de colère n'induisent pas un degré d'agressivité important. Elles font état d'un sentiment de frustration, mais ne sont pas associées à de la violence. Quand nous sommes dans un état de mécontentement, nous sommes plus disposés à communiquer et à trouver une solution au problème, tandis que l'exaspération et l'irritation, ou encore l'agacement augmentent notre sensibilité nerveuse et émotionnelle.

### Les raisons qui peuvent justifier la colère

- ◆ L'injustice de la situation vécue;
- ◆ L'incapacité des médecins à vous guérir;
- ◆ Tout traitement ou attention spéciale que vous recevez parce que vous êtes malade;
- ◆ Le fait de devoir dépendre de vos proches pour certaines tâches quand toute votre vie vous étiez toujours indépendants;
- ◆ Le fait de ne pas se sentir maître de votre corps;
- ◆ Les effets secondaires des médicaments ou des traitements;
- ◆ La période de temps que vous perdez à cause de la fibromyalgie.

### Quelques pistes de solution

- ◇ Apprendre à dédramatiser : souvent, lors de situations désagréables, nous avons tendance à nous laisser influencer par nos émotions. Pour ne pas que ces dernières prennent le dessus sur le mental et le moral, il est primordial de prendre du recul.
- ◇ Apprendre à dire ce que nous ressentons, cela permet de libérer les émotions.
- ◇ Apprendre en premier lieu à nommer les émotions, pour dans un second temps, les décoder. De cette façon, quand une situation de stress survient, cela ne vous empêchera de perdre tous vos moyens.
- ◇ Apprendre à évacuer au fur et à mesure les frustrations et les angoisses.
- ◇ Apprendre à ne pas refouler les émotions. Garder tous ses ressentiments pour soi par peur d'être jugé ou d'être moins apprécié est le meilleur moyen de devenir « une bombe à retardement » qui risque d'exploser dans de bien mauvais moments.
- ◇ Apprendre à s'accorder des moments de sérénité en pratiquant des exercices de yoga ou de relaxation ou tout simplement des exercices de respiration.



Il est vrai que les émotions négatives comme la colère augmentent la douleur chez les personnes qui souffrent de fibromyalgie, mais elles sont inévitables, particulièrement auprès des personnes aux prises avec la douleur au quotidien. Dans de telles situations, chacun aimerait garder le contrôle. Malheureusement dans la vie, certaines choses ne peuvent pas toujours se conformer à nos propres règles. Alors, il faut se rendre à l'évidence, c'est-à-dire accepter la situation. Accepter, c'est prendre conscience que nous perdons beaucoup d'énergie dans des combats inutiles et stériles au lieu de concentrer sa colère sur la bonne cible qui va nous permettre de passer à autre chose. Il ne faut pas hésiter à aller chercher les outils et les moyens nécessaires pour notre bien-être. Par contre, quand la situation devient trop difficile à supporter, ne sombrez pas dans la solitude. Venez participer à nos groupes d'entraide/café-rencontre ou appelez-nous, votre association est là pour vous.

*N'est-ce pas vain de se mettre en colère contre la fibromyalgie?  
À vous de faire votre choix.....*



**Sources :**

- « Exprimer sa colère » de Didier Pleux; Éditeur : Odile Jacob.
- « La colère : transformer son énergie en sagesse » de Thich Naht Hanh; Édition : Pocket
- « Le pouvoir créateur de la colère » de Harriet Lerner; éditeur : Pocket.
- « Vivre sa colère sans violence : la méthode du Tigre » de Christian-Tal Schaller



**BON À SAVOIR...**



**Précision !**

Dans le dossier sur le sommeil à la page 20 du dernier Fibro-Montérégie, je mentionnais qu'un verre de lait avant le coucher favorisait l'endormissement grâce à l'enzyme L-tryptophane qu'il contient.. Après une conversation des plus enrichissantes que j'ai eu avec M. Jean-Charles Rouleau<sup>1</sup>, il suggère d'en améliorer l'efficacité par l'ajout de différentes épices.



Ainsi une pincée de **cannelle**<sup>2</sup> activera l'enzyme, de la **cardamome**<sup>3</sup> fraîchement moulue aidera la digestion des graisses contenues dans le lait, alors que le **curcuma**<sup>4</sup> diminuera la production de mucus occasionnée par les

produits laitiers chez certaines personnes.

Il est préférable d'utiliser du lait entier, de l'amener à ébullition et de le laisser frémir pour 8-10 minutes. Puis laisser tiédir le lait jusqu'à la température du «petit doigt» qui correspond à la température corporelle ! Bon dodo !

1- M. Jean-Charles Rouleau est conférencier, professeur en méditation, formateur en thérapie des Marmas et éducateur en Ayurveda, spécialité nutrition et digestion



2



3



4

Anne Marie Bouchard

**Avancée concernant la douleur chronique**

L'équipe du Dr. Yves De Koninck, neuro-chercheur de l'université Laval, travaille à découvrir la cause de la douleur chronique depuis plusieurs années déjà. Dans un article publié dans le journal le Soleil, du 13 décembre dernier, il explique ce qu'il a découvert jusqu'à présent. La douleur chronique serait essentiellement due à un dérèglement du système nerveux qui enverrait des signaux de douleurs sans raisons apparentes.



Les influx nerveux se font grâce à un échange de charges électriques. Les parois des neurones possèdent des «pompes» qui laissent entrer et sortir des ions chlorures (Cl<sup>-</sup>). Cette entrée d'ions chlorures permet d'inhiber le message douloureux lorsque c'est nécessaire. Il explique, que même si la douleur est un signal important, il arrive que le corps doive le supprimer, comme dans un cas de fuite, ce qui explique que parfois on se blesse mais, que l'on poursuit quand même notre activité, pour se rendre compte plus tard que l'on a subi une blessure. C'est l'entrée de l'ion chlorure dans la cellule qui permet cette réponse. Toutefois, l'ion chlorure doit être capable de ressortir de la cellule pour que ce



processus puisse recommencer. Le problème avec la douleur chronique serait dû à une défectuosité de cette «pompe à chlorure» qui empêcherait l'ion chlorure de ressortir de la cellule. Comme il se crée alors une accumulation de  $Cl^-$  dans la cellule, l'entrée de nouveaux ions est alors bloquée par la membrane cellulaire. Le nerf devient donc incapable de se désactiver et il envoie des signaux de douleurs de façon constante.

Il a été démontré que l'utilisation à long terme de dérivés de la morphine engendre de la douleur chronique. Or, Dr DeKoninck a aussi démontré que ces médicaments dérèglent aussi la «pompe à chlorure»! Donc plus l'on en consomme, plus la douleur risque d'augmenter ou de persister, créant ainsi un cercle vicieux. Il travaille à élaborer un médicament qui serait apte à restaurer la pompe à chlorure. Il constate aussi que cette défectuosité serait sans doute aussi responsable de d'autres maladies comme l'épilepsie, l'anxiété, le stress et même la schizophrénie.



À suivre...

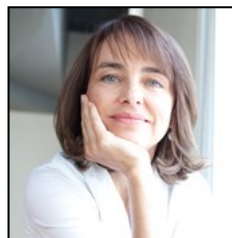
Anne Marie Bouchard

Pour consulter l'article: <http://www.lapresse.ca/le-soleil/actualites/dossiers/percees-scientifiques-2013/>

## Projet d'envergure conjoint entre l'AFRM et l'UQÀM

Par Ghislaine Giroux

**Sujet :** Le développement des transferts des apprentissages de la méthode Feldenkrais avec des personnes souffrant de fibromyalgie.



Sylvie Fortin.  
Photo:  
Émilie Tournevalche

### Buts et objectifs de la recherche-action/ développement :

1. Identifier avec des personnes atteintes de fibromyalgie (FM\*) expérimentées en Feldenkrais, des situations qui posent problèmes dans la vie quotidienne et développer des méta-thèmes qui favorisent le mieux-être et des stratégies de transfert des apprentissages qu'elles ont possiblement développées;
2. Développer, avec des personnes atteintes FM et expérimentées des stratégies de transfert des apprentissages et élaborer une certaine approche;
3. Expérimenter l'approche à la fois avec des FM expérimentées et avec des FM novices en Feldenkrais, et la finaliser;
4. Mettre les stratégies en pratique et les valider;
5. Rédaction et présentation du rapport.

\*FM= fibromyalgique ou atteint de fibromyalgie

Le cours de Feldenkrais est offert par l'AFRM depuis septembre 2009. Il est fidèlement suivi par plusieurs membres de l'Association, qui toutes en apprécient les nombreux bienfaits. Il y environ 3 ans, notre professeur Nicole Aubry, que nous apprécions toutes, fut obligée de s'absenter pour quelques mois et Sylvie Fortin, professeure et chercheuse à l'UQÀM, qui la remplaçait, a vite créé des liens de sympathie avec notre groupe.

Voici ce que Sylvie a perçu en rencontrant notre groupe :

*«J'ai fait connaissance avec votre groupe lors du congé de maladie de Nicole Aubry, il y a trois ans. Contrairement à un préjugé qui pourrait exister envers la fibromyalgie rendant les femmes plaintives, aucune tendance à la victimisation chez vous! J'ai tout de suite remarqué votre vivacité; la vie est là et il faut trouver des stratégies pour en profiter le plus possible, et ce, malgré les hauts et les bas de la fibromyalgie! »*

*«Je constatais votre acceptation de la maladie mais, loin d'être une résignation passive, cette acceptation s'accompagnait d'un très grand appétit pour essayer diverses avenues pouvant améliorer votre condition. C'est d'ailleurs votre dynamisme qui m'a amenée à cogiter avec vous un projet de recherche-action qui consiste essentiellement à tenter de mettre plus de Feldenkrais dans votre quotidien.»*

*«Déjà, je peux présumer des impacts qu'aura cette recherche pour vous de l'AFRM autant que pour nous, professeurs de Feldenkrais qui apprenons à vos côtés. Merci à vous pour votre engagement, votre sensibilité et votre générosité.»*

Sylvie nous a alors proposé de se joindre à elle ainsi qu'à une de ses étudiantes à la maîtrise qui est aussi praticienne Feldenkrais. Élise a accepté de faire de ce projet le sujet de sa maîtrise...Quelle joie ce fut pour nous! Le projet devait se concrétiser, mais il fallait d'abord

remplir toutes les conditions et compléter les démarches préparatoires exigées par les universités pour ce genre de projet.

C'est alors que nous avons formé un comité pour représenter toutes les parties en cause. Voici la liste des membres de ce comité qui travaillent toutes dans le même

Sylvie Fortin	Professeure et chercheure à l'UQÀM
Élise Hardy	Étudiante à la maîtrise et praticienne
Nicole Aubry	Praticienne Feldenkrais, professeur du
Claire Vanier	Agente du service aux collectivités de
Annie Proulx	Directrice-coordonnatrice de l'AFRM
Ghislaine Giroux	Membre du CA de l'AFRM et
Cécile Bergeron	Participante aux leçons de Feldenkrais

but...

Après plusieurs échanges pour identifier les besoins et objectifs, autant du côté de l'Association, des membres de l'université que des praticiennes en Feldenkrais, le projet a commencé à prendre forme. Voici d'ailleurs un petit texte écrit par Élise Hardy qui explique d'une façon claire la méthode Feldenkrais et le résumé concret des actions entreprises :

*«La méthode Feldenkrais vise à trouver comment bouger dans son quotidien de manière plus agréable et plus facile. Après quelques séances, on se rend compte qu'on peut bouger avec moins d'efforts et plus d'efficacité. Les parties du corps sont mieux coordonnées et on retrouve de la souplesse. Nous nous basons sur les mouvements de développement moteur des bébés pour réapprendre des habiletés perdues».*

Concrètement, une leçon dure une heure. Elle se passe, la plupart du temps, couché au sol sur un tapis. Le professeur décrit verbalement des mouvements, en demandant aux participants de les faire lentement et doucement pour prendre le temps de sentir l'harmonie du mouvement. Les participants sont libres de faire les mouvements à leur rythme et selon leurs besoins. S'il y a douleur, les mouvements se font en imagination.

Dans le cadre de la recherche sur les transferts d'apprentissage de la méthode Feldenkrais pour des personnes vivant avec la fibromyalgie, Sylvie Fortin et Élise Hardy, participent au cours donné par Nicole Aubry les mercredis matin à son groupe régulier de l'AFRM. Cet

hiver, Élise a donné des cours de Feldenkrais les mardis matins à un groupe de novices atteintes de la maladie.

### Résumé des étapes réalisées à ce jour

**Été 2013** : Entrevues individuelles avec 4 personnes atteintes et expérimentées, transcription et analyse des écrits.

**Automne 2013**: Élaboration de l'approche et réalisation de 10 séances hebdomadaires avec le groupe expérimenté avec retour post-séances. C'est à cette étape que nous avons réalisé la plupart de nos transferts d'apprentissage. Les leçons de Feldenkrais prenaient alors une dimension nouvelle, ajoutée.

Nicole nous donnait les leçons comme à l'habitude et Élise assistait à toutes les semaines en nous aidant pour les transferts de connaissances. Sylvie, l'instigatrice du projet, assistait souvent aux leçons de Nicole.

Concrètement, à la 1<sup>ère</sup> semaine, Élise nous a remis à chacune un calepin pour noter nos impressions générales, les points importants à retenir de la leçon et aussi les transferts possibles de ces exercices dans notre quotidien. Nous y notions aussi une phrase importante ainsi que les conseils de notre professeure.

Ce petit cahier est devenu notre compagnon quotidien et il était toujours à notre vue durant toute la session. En plus de nous rappeler les leçons pour les refaire, il nous rappelait les principes appris en Feldenkrais depuis tant d'années et qui deviennent vraiment un mode de vie pour les adeptes comme nous.

Avant chacune des leçons, nous discutons de la leçon précédente et de ses applications concrètes dans notre quotidien. Élise nous enregistrait pour pouvoir consigner nos observations.

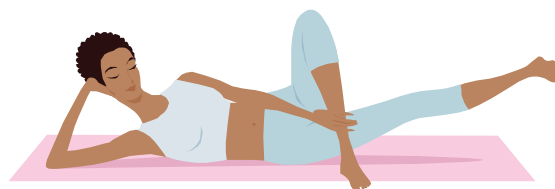
### Hiver 2013

Formation du groupe de débutantes

Durant toute cette session, Élise a donné des leçons tout en y intégrant les applications pratiques à des personnes qui n'avaient jamais fait de Feldenkrais, Dans le prochain bulletin nous pourrons vous parler de la suite du projet mais déjà, on en a parlé à l'UQÀM...

Vous pouvez consulter l'article concernant les recherches de Sylvie Fortin à l'adresse suivante...

<http://www.actualites.uqam.ca/2013/4171-education-somatique-pour-bien-etre-recherche-sylvie-fortin>



Ghislaine Giroux



# REMUE-MÉNINGES

Par Anne Marie Bouchard et Ghislaine Giroux



M	A	R	T	E	E	I	R	E	V	E	R
S	P	I	R	I	T	U	A	L	I	T	E
E	D	S	A	N	T	E	Y	O	G	A	R
C	C	A	N	T	I	D	O	O	T	T	B
N	I	G	S	E	A	E	N	E	D	N	I
E	E	E	C	R	L	T	N	I	O	F	L
I	L	S	E	I	I	E	E	L	V	C	I
C	S	E	N	E	E	N	M	O	I	O	U
S	E	R	D	U	U	T	E	T	E	E	Q
N	D	E	A	R	C	E	N	Z	T	U	E
O	N	I	N	I	C	O	T	E	R	R	E
C	O	N	T	R	A	N	S	E	N	S	N

ACCUEIL	INTÉRIEUR	SEREIN
ART	MOI	SPIRITUALITÉ
CIEL	ŒIL	TERRE
CŒUR	ONDES	TÊTE
CONSCIENCE	RAYONNEMENT	TRANSCENDANT
ÉQUILIBRE	RÊVERIE	TRANSE
ÉTAT	SAGE	VIE
FOI	SANTÉ	YOGA
INDE	SENS	ZEN

Mot de 10 lettres: \_\_\_\_\_

## Anagrammes



Cette fois-ci, vous aurez une phrase à déchiffrer! Vous devez replacer les lettres en ordre pour former un nouveau mot qui se rapporte à la fibromyalgie ou à l'Association. Vous ne devez pas tenir compte des accents dans le mot initial et mais devez ajouter les bons accents dans votre réponse.

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

ruoP ronet taseN, li ste  
 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
 pinttamor d'iovar ud  
 \_\_\_\_\_  
 rislaip a **sout** sel sojur  
 \_\_\_\_\_.



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



## SOIN DE SOI

Par Zina Manoka



### Ces plantes qui guérissent depuis des millénaires aux quatre coins du monde...

#### Le gingembre

Les vertus médicinales du gingembre sont connues et utilisées depuis plus de 6000 ans en Asie, notamment dans la médecine traditionnelle indienne et chinoise. Le rhizome de gingembre contient une oléorésine et une huile essentielle. Ses principaux composés chimiques sont le gingérol (à l'origine de sa saveur piquante), le zingibérène, le curcumène, le camphène, le bisabolène, le citral et le linalol. Or, le gingérol possède des propriétés anti-inflammatoires et anti oxydantes reconnues. En Afrique de l'ouest, ce sont ses propriétés aphrodisiaques qui sont mises en évidence. N'oublions pas que ce sont les espagnols qui ont introduit la culture du gingembre dans les Caraïbes, au début du XVI<sup>e</sup> siècle. De nos jours, la Jamaïque est encore l'un des principaux producteurs de cette épice, après l'Inde et la Chine.



#### Ses bienfaits

- ◆ Soulager la douleur de l'arthrite ou les douleurs musculaires (surtout dans les pays occidentaux), les douleurs menstruelles, les infections des voies respiratoires supérieures, la toux et la bronchite;
- ◆ Soulager les douleurs thoraciques, les douleurs au bas du dos et les douleurs d'estomac;
- ◆ Antibactérien, antiallergique, antipyrétique (il lutte contre la fièvre). Il aide à réchauffer l'organisme, il stimule le système immunitaire;
- ◆ Permet une digestion plus rapide en favorisant la sécrétion biliaire.

#### Comment le prendre ?

Pour profiter de ses vertus, vous pouvez notamment préparer une infusion avec du gingembre fraîchement râpé ou du gingembre séché en poudre. **Attention** : 1 à 2 g de poudre équivalent à environ 10 g de rhizome frais.

Faites infuser durant 5 à 10 minutes de 0,5 g à 1 g de poudre ou 5 g de produit frais râpé par tasse. Vous pouvez y ajouter du jus de citron et un peu de miel pour atténuer le



goût piquant.

#### Le curcuma

Le curcuma, dont le nom scientifique est *curcuma longa*, est une plante vivace originaire du sud de l'Asie et plus particulièrement de l'Inde où il aurait été découvert il y a plus de 4000 ans. Il fait partie de la famille des zingibéracées, plantes herbacées à rhizome souterrain portant des racines et formant souvent des tubercules. Son nom provient du sanskrit *kunkuma*; il est parfois appelé «safran des Indes». Les propriétés thérapeutiques du curcuma sont connues depuis très longtemps. En Inde, il fait partie des prescriptions de la médecine ayurvédique, une médecine traditionnelle ancestrale, qui s'intéresse à la santé au sens large, incluant l'hygiène de vie, le corps mais également l'esprit (ce sont surtout ses déclinaisons que l'on connaît aujourd'hui : massage, yoga, diététique, etc.) C'est le rhizome du curcuma, séché puis réduit en poudre, qui constitue cette épice utilisée depuis des millénaires dans la cuisine indienne. On la retrouve dans de nombreuses recettes traditionnelles d'Indonésie, d'Afrique du Nord, des Antilles, entre autre, et jusqu'en Grande-Bretagne où elle est utilisée pour confectionner le célèbre «Piccadilly» (une marinade à base de légumes et d'épices). Jadis, le curcuma était également utilisé comme colorant jaune orangé pour teindre les tenues safran des moines bouddhistes. Dans l'alimentation, il sert de colorant jaune pour de nombreux plats à base de riz. Les principaux agents actifs du curcuma, les curcuminoïdes dont le représentant majeur est la **curcumine**, sont connus du monde scientifique occidental depuis 1910. Cette substance est un antioxydant plus actif encore que la vitamine E et elle devient fortement antibactérienne lorsqu'elle est exposée au soleil. Et surtout, la curcumine est un exceptionnel anti-inflammatoire naturel dont les effets ont été démontrés dès le début des années 1980 par les scientifiques. Dans les régions où le curcuma est consommé de façon régulière et en grande quantité, comme en Inde, le nombre de cancers est 5 à 10 fois moins élevé qu'en occident.

#### Ses bienfaits

- ◆ Le curcuma a une action préventive sur les différents cancers (poumons, estomac, foie, peau, œsophage,

leucémie, lymphomes et particulièrement celui du colon).

- ▼ Anti-inflammatoire très puissant, il est liposoluble (Il doit donc être associé à une molécule de gras pour être absorbé par le corps);
- ▼ C'est un excellent désinfectant intestinal;
- ▼ Hypocholestérolémiant;
- ▼ Il serait préventif contre certains cancers;
- ▼ C'est un fluidifiant sanguin;
- ▼ Actif contre l'eczéma, l'asthme et les allergies en général;
- ▼ En usage externe, c'est un antioxydant et un antibactérien précieux contre certaines dermatoses.

### *Comment le prendre?*

Retrouvé dans les épiceries et les marchés, sous forme de poudre, on l'utilise comme condiment pour donner de la couleur et du goût aux plats, il va particulièrement bien avec le riz. Il existe aussi sous forme de gélules ou de comprimés à prendre chaque jour pour soulager la douleur, soigner les problèmes intestinaux, gastriques ou autres.



### *Huile d'onagre*

C'est au XVII<sup>e</sup> siècle, que, sans le savoir, des marins de retour d'Amérique ont importé en Europe, les premières graines d'onagre. Forts de leurs récits, les

guérisseurs occidentaux s'en sont emparés. Originaire d'Amérique du Nord, la plante a cette particularité de ne pousser seulement que pendant deux ans à basse altitude. Les Amérindiens consommaient la racine et les graines de l'onagre pour se nourrir mais aussi pour ses vertus thérapeutiques sur les douleurs arthritiques, les maladies de la peau, les hémorroïdes ou les troubles respiratoires. L'onagre, aussi appelée primevère du soir, est connue grâce à sa belle et haute fleur jaune parfumée dont sa fleur s'ouvre uniquement au coucher du soleil et se ferme au lever du jour. Ses bienfaits sont extraits de ses graines qui renferment l'essentiel des nutriments, comme les omégas 6 et les acides gamma linoléiques, connus pour leurs nombreux bénéfices sur le corps, et de la vitamine E, réputée pour son action efficace sur le ralentissement du vieillissement de la peau, la réduction de l'inflammation (polyarthrite rhumatoïde), le cancer, le diabète, etc. Aujourd'hui, elle est utilisée en cosmétologie sous forme de crème, etc., en pharmacologie, on la retrouve sous forme de gélule. Ses feuilles et ses racines se mangent en salades et enrichissent les plats de crudités. La racine cuite se mange seule ou en accompagnement de viandes et de légumes cuits.

Plus d'informations :

<http://www.huiledonagre.net/>

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

<http://www.jamiesonvitamins.com/fr/node/561>

## *Quelques petits trucs*

### *Pour «doper» son moral et sa motivation*

**La tyrosine** : cet acide aminé est un précurseur des catécholamines (dopamine, adrénaline et noradrénaline), substances impliquées dans l'adaptation de l'organisme au stress et pour maintenir un bon équilibre nerveux. Un stress chronique en réduit les réserves et provoque fatigue, déficits de concentration et d'attention, lassitude...

L'organisme peut fabriquer de la tyrosine, mais souvent insuffisamment, surtout en période stressante. Ces manques peuvent même engendrer une dépression.

**Où la retrouve-t-on?** Dans la banane et l'avocat, mais aussi la volaille, le veau, les fromages et les produits laitiers et dans certaines «graines oléagineuses»: amandes, graines de citrouille et de sésame.

### *Pour «booster» son humeur*

**Le tryptophane** : précurseur de la célèbre et essentielle sérotonine (qui régule notamment l'humeur), cet acide aminé essentiel (qui n'est pas fabriqué par l'organisme et doit donc impérativement être apporté par l'alimentation) soutient également l'endurance physique, et le sommeil (qui doit être réparateur pour mieux lutter

contre le stress). Il soulage l'anxiété et la dépression. Son manque peut déclencher de l'agressivité.

**Quels aliments privilégier?** Les œufs, le lait, les laitages riches en lactosérum (brousse, ricotta, fromage cottage), la dinde, les légumes secs, le riz complet, la banane, les noix, les graines de courge...

### *Pour stimuler sa résistance et réduire sa fatigue*

**Le magnésium** : son rôle est prépondérant pour le rythme cardiaque et la transmission des informations nerveuses. Il améliore l'équilibre psychique et émotionnel, favorise un sommeil de qualité et maintient l'énergie (il est aussi antifatique). Il évite les montées de cortisol. Un manque de cortisol augmente fortement la vulnérabilité au stress. Des chercheurs ont ainsi démontré que l'on devient alors plus sensible à certaines nuisances comme le bruit.

**Quels aliments privilégier?** Les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...), les graines de lin, le chocolat (noir) et le cacao, et certaines eaux minérales qui en sont particulièrement riches (Rozana 160 mg/l, Hépar 110 mg/l, Quézac 95 mg/l, Arvie 92 mg/l, Contrex 84 mg/l, Badoit 85 mg/l).

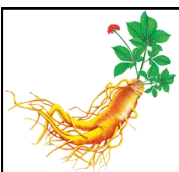
**Pour garder la forme et son cerveau «au top»**

**Les Oméga 3** : ces bons acides gras agissent sur tout l'organisme (ils protègent notamment le cœur), mais également sur le cerveau, en augmentant le taux de sérotonine, en réduisant la production de cortisol (l'hormone du stress par excellence), et en protégeant de la dépression. Ils stabilisent également les émotions, souvent chahutées en période de stress.

**Quels aliments privilégier?** Les poissons gras (thon, saumon, sardine, maquereau...), l'huile de colza et de noix.

### Les plantes anti-stress

**Le ginseng** : Panax ginseng, venu de Corée, mais aussi ginseng sibérien, indien, brésilien ou péruvien, tous fortifient les défenses naturelles, réduisent la fatigue et améliorent la tonicité et les facultés physiques et intellectuelles.

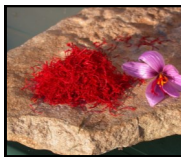


**La rhodiôle** : cette plante dite *adaptogène*, venue des grands froids, stimule le système nerveux, améliore les performances et l'humeur, soulage la fatigue et la déprime.

**Le Griffonia simplicifolia** : cet arbuste africain produit des graines à partir desquelles on extrait le 5-HTP (5-hydroxytryptophane), converti ensuite en sérotonine, une des molécules clefs de la détente. Elle améliore l'humeur, l'anxiété et le sommeil et est généralement associée à d'autres plantes anti-stress. On le retrouve

sous forme de gélules ou de comprimés généralement auprès des distributeurs de produits naturels et dans les boutiques en ligne sur Internet. La Griffonia Simplicifolia est un antidépresseur naturel.

**Le safran** : cette épice est traditionnellement utilisée en médecine persane pour lutter contre la déprime. En médecine chinoise elle est utilisée pour ses vertus sédatives. Elle améliore aussi l'humeur et la sérénité.



### Pour plus d'informations :

- <http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/2227-ginseng-vertus>
- <http://www.coree-sante.fr/content/9-ginseng-rouge>
- [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=rhodirole\\_hm](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=rhodirole_hm)
- <http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/2505-rhodirole-vertus>
- Source : topsanté.com
- <http://www.bio-info.com/fre/28/bien-etre/alimentation/la-tyrosine-cle-de-voute-de-la-gestion-du-stress>
- [www.futura-sciences.com/magazines/sante/](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/)
- <http://www.agirpourlaplanete.com/tous-les-gestes/1297-les-plantes-des-anti-stress-naturels.html>
- <http://www.libertalia.org/sante/medicaments/la-plante-medicinale-griffonia.xhtml>
- <http://www.nutri-site.com/dossier-dietetique-minceur--complements-tonus-griffonia--4--179.html>
- <http://www.rebelle-sante.com/node/1891>
- <http://www.safrandugatinais.fr/vertus.htm>
- <http://magazine.mieux-vivre.auchan.fr/feedbacks/103171-le-safran-remede-contre-tous-les-maux>
- <http://www.lasafranaise.com/ses-vertus,fr,8,70.cfm>

## Solutions des Jeux

### Solution

#### de la «phrase anagramme»

Pour notre santé, il est important d'avoir du plaisir à **TOUS** les jours.



**Solution du mot mystère:**  
méditation

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

«Si quelque chose est sacré,  
le corps humain est sacré»

Walt Whitman

«Chaque coup de colère est un coup de  
vieux, chaque sourire est un coup de jeune»

Proverbe chinois



## CUISINER SANTÉ

Par Anne Marie Bouchard



### SALADE DE QUINOA SANTÉ

Donne 5 portions

Temps de préparation : 15 min. Cuisson : 15 min.

#### INGRÉDIENTS

- ♥ 1 tasse quinoa non cuit
- ♥ 540 ml (1 boîte de conserve) haricots noirs égouttés et rincés
- ♥ 341 ml (1 boîte de conserve) maïs en grains égoutté
- ♥ 1/2 petit oignon
- ♥ 3 grosses tomates
- ♥ 1 1/2 avocat coupé en petits cubes
- ♥ 3 gousses d'ail coupées finement
- ♥ coriandre fraîche hachée
- ♥ 1/3 tasse huile d'olive
- ♥ 1 1/2 c. à thé cumin en poudre
- ♥ 1 lime (jus)
- ♥ sel et poivre
- ♥ gouttes sauce piquante (style tabasco, *RedHot*, etc.) ou piment *jalapeno* coupé très finement

#### PRÉPARATION

Faire cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.

Pendant que le quinoa cuit, couper tous les légumes. Mettre dans un grand bol à salade. Ajouter les haricots et le maïs. Réserver.

Mélanger ensemble dans un bol l'huile d'olive, le cumin, le jus de lime et la sauce piquante. Réserver.

Une fois le quinoa cuit, l'ajouter dans le bol avec les légumes. Mélanger le tout. Rajouter le mélange de sauce. Saler et poivrer. Mélanger.

Servir chaud, froid ou tiède.



<http://www.recettes.qc.ca>

### SALADE DE FRAISES ET BOCCONCINIS

Donne 4 portions

Temps de préparation : 20 min. Marinade : 15 min

#### INGRÉDIENTS

- ♥ 500 ml (2 T) de fraises coupées en quartiers
- ♥ 45 ml (3 c. à table) de réduction de vinaigre balsamique
- ♥ 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable pur
- ♥ 22,5 ml (1 1/2 c. à table) d'huile d'olive
- ♥ 30 ml (2 c. à table) de basilic frais haché
- ♥ 16 feuilles de basilic entières
- ♥ 8 petits fromage bocconcinis
- ♥ Feuilles de laitue
- ♥ Poivre du moulin au goût
- ♥ Flocons de sirop d'érable au goût

#### PRÉPARATION

##### Salade

Dans un bol mélanger les fraises, la réduction de vinaigre balsamique, le sirop d'érable, l'huile d'olive et le basilic haché. Laisser mariner pendant 15 min. Disposer les bocconcinis et les fraises au centre d'une assiette de service, sur une feuille de laitue. Décorer de feuilles de basilic entières, assaisonner de poivre du moulin et saupoudrer de flocons d'érable.

##### Réduction balsamique

On obtient une réduction de balsamique, en portant à ébullition du vinaigre balsamique jusqu'à consistance légèrement sirupeuse (réduire environ de moitié).



«L'image du livre de cuisine ne correspond jamais au résultat final !»

Loi de Murphy



<http://www.metro.ca/recettes>



## GROUPES D'ENTRAIDE ET POINTS DE SERVICES

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

*et puis tout simplement la vie...*



### AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

#### **Vieux Longueuil**

Groupe d'entraide : 1 jeudi sur deux  
13h30-15h30  
150, rue Grant, bureau 202, Longueuil

**Répondante** : Josée Théberge

**Co-répondante** : Sylvie Lafleur

### HAUTE-YAMASKA

#### **À Granby**

Groupe d'entraide : 1<sup>er</sup> et 3<sup>ième</sup> mercredi du mois  
13h30-16h00

Au Centre culturel France-Arbour  
279, rue principale, local 104, Granby

**Répondante** : Danielle Fournier et

**Co-répondante** : 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

### ROUSSILLON

#### **À Delson**

Café-rencontre : 1<sup>er</sup> mardi du mois  
12h00-14h00

Au restaurant Como Pizzeria  
3, rue Principale Sud, Delson

#### **À Candiac**

Groupe d'entraide: 1<sup>er</sup> jeudi du mois  
13h00-15h00

Au Centre de bénévolat,  
8, Chemin St-François-Xavier, Candiac

**Répondante** : Francine Avéna

**Co-répondante** : Ghislaine Giroux

### 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** : Fabienne Pineault

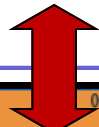
De bons petits plats cuisinés maison, à même nos cuisines avec des viandes de grains sans ajout d'hormones. Le tout mis sous vide, dans des contenants allant au micro-ondes ainsi qu'au four conventionnel. Nous vous offrons la livraison à domicile sans frais avec un achat minimum de 8 plats.

Pour toutes informations: nous contacter au **450-521-2325** ou par courriel à [info@bouffemaisonjlm.com](mailto: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!**







**Emballage sous vide**  
**Livraison à domicile**

- Pâtés
- Mets préparés



Repas frais du jour



0131-K



**OUVERT AU PUBLIC**  
Lundi au vendredi: 9h à 18h  
Samedi: 9h à 16h  
Dimanche: Fermé

**450 521-2325**  
[www.BouffeMaisonJLM.com](http://www.BouffeMaisonJLM.com)  
500-1, rue Guy, Granby